

## **Meditazione Cristallina per il terzo chakra: Volere e Potere**

Chiudi gli occhi e fai tre respiri profondi...

Inspira... Espira.... Concentrati sul respiro, semplicemente osserva l'aria che entra e l'aria che esce... Percepisci l'aria fresca che entri e l'aria calda che fuoriesce dal naso...

E mentre osservi il respiro, immagina una bellissima luce bianca madreperlata sopra la testa che piano piano scende giù... entra dal capo e illumina tutti gli organi della testa...

Osserva come si illumina il cervello, i muscoli e la pelle della testa... la pelle del viso... gli occhi... gli orecchi... il naso... la bocca... E mentre tu continui a respirare tranquillamente a un ritmo naturale, ogni muscolo della testa e del viso si rilassano...

Continua a respirare... Inspira la luce che entra...

Visualizza come la luce scende giù nel collo, nelle spalle, nel torace... Immagina illuminarsi tutto il torace... il collo... le braccia... il diaframma... Percepisci sempre più rilassato il corpo ed ogni muscolo.

La tua schiena è dritta, i piedi sono saldamente aderenti alla terra.

Osserva la luce bianca madreperlata che ora scende nella pancia, nello stomaco, nel fegato, milza, intestini... Ora tutta la pancia è illuminata dalla splendida luce bianca.

E mentre tu continui ad osservare luce che si diffonde nel corpo, i muscoli della schiena, della pancia, delle braccia si rilassano... sempre di più...

Continua a respirare nel tuo modo naturale... Osserva l'aria entrare ed uscire dal naso, osserva il tuo corpo mentre si satura dello splendido bagliore, sempre di più...

Visualizza o immagina come la luce splendente scende giù nel bacino, nelle gambe, illumina e rilassa ogni organo ed ogni muscolo, esce attraverso i piedi, scende giù attraverso le radici luminose che crescono dai piedi fino al centro della terra.

Percepisci il flusso luminoso che scorre dentro di te, il flusso che ti connette con il tuo Sé Superiore, con il Cosmo, con la Madre Terra.

Se stai notando qualcosa che ti disturba, immagina di circondarlo della luce bianca e invialo alla terra. Osserva come la terra assorbe e trasforma ogni forma di energia pesante, scioglie ogni tuo pensiero, emozione, preoccupazione, tensione...

Inspira luce in te, espira e manda alla terra ogni cosa che ti disturba... respira...

Ora immagina un raggio luminoso dorato che sale verso i piedi dalla terra, accogli nel corpo l'energia trasformata e purificata che sale attraverso le radici luminose ai piedi, alle gambe, entra nella colonna vertebrale, scorre su, esce dalla testa e si unisce con l'Infinito, il cielo.

Percepisci due flussi scorrere dentro di te, diffondersi nel corpo, unisci nel cuore i due raggi dorato e madreperlato. Ti accorgi di essere in mezzo a tutte le energie cosmiche e terrestre che ti attraversano, di essere la sua parte più luminosa... Assorbi il potere del cielo e della terra in te.

Ora immagina un raggio di luce a partire dal tuo cuore verso la pietra tra le mani, inspira ed espira attraverso la pietra per tre volte...

Trasmetti alla pietra dal cuore l'affermazione: "Io sono Creatore della mia realtà". Poi appoggia la pietra sull'ombelico e percepisci la sua splendida energia che si attiva unita al raggio dorato del cuore.

Percepisci l'energia della pietra... accogli ogni sensazione di calore, formicolio, freschezza o pizzicore che entrino nella pancia. Osserva le tue sensazioni, mentre la luce si diffonde in tutto il corpo... Ora tutto il tuo corpo è completamente riempito di una luce dorata luminosa purissima che ti rende sempre più luminoso, sempre più rilassato, sempre più tranquillo...

Continua a respirare al tuo ritmo naturale, mentre la luce si diffonde sui corpi energetici sottili e forma una sfera intorno a te. Osservati in questa bolla di luce... Tutto ciò che esiste in questo momento, dentro e fuori di te, è una luce dorata...

Porta l'attenzione nella parte della pancia dove hai appoggiato la pietra, nel tuo centro del volere e del potere, e chiedi a te stessa: "Qual è il mio desiderio più grande in questo momento della vita?"

Immagina tutto ciò che vorresti avere nella vita, qualsiasi cosa, persona o situazione. Immagina che ogni tuo desiderio si realizzi in questo momento, ciò che vorresti possedere o aspiri: una macchina o una casa, un lavoro o una relazione felice... Immagina in tutti i particolari la cosa, la persona o la situazione desiderata.

Immagina semplicemente che tutti i tuoi desideri sono esauditi, non una cosa sola, ma tutto insieme, tutti i desideri che hai in questo momento. Immagina di viverli già, da ora.

Come ti senti?... Soffermati su questa sensazione.

Ora immagina che hai realizzato molto di più di quello che volevi. Per esempio, se volevi una vettura, un'automobile particolare, invece ora ne hai diverse... tante vetture... un'infinità di vetture... Immagina una sfera luminosa davanti a te piena di automobili... stanno arrivando a te...

Come ti senti ora? Quale emozione prevale?...

Poi immagina un'altra cosa che avevi desiderato... Ora ne hai di più, in abbondanza...

Come ti senti ora? Cosa provi, quando il tuo desiderio è realizzato? Che sensazione hai? Che emozione sorge?...

Quando hai percepito la risposta nel corpo, passa ad un altro desiderio e immagina di avere o di vivere in abbondanza ciò che desideri: l'affetto, le cose, il lavoro, o una situazione particolare... Testa i tuoi desideri con la pancia... Che emozione provi? Sei in sintonia con tutto ciò? Sei felice?

Sperimenta nello stesso modo ogni tuo desiderio, ed ogni volta presta attenzione alle sensazioni...

Cosa dice il tuo corpo quando immagini che il tuo desiderio sia già realizzato?

Se dentro di te sorge la gioia, ti senti felice, allora è questo il vero desiderio che proviene dal cuore, dall'anima. Se invece sorge la paura, lo sconforto, è il desiderio dell'Ego.

Ora sai con chiarezza e certezza, quali sono i tuoi veri desideri, proprio quelli che ti aiutano a realizzare la tua felicità. Riconosci il tuo potere per manifestare ogni cosa che desideri.

Immagina un raggio dorato che parte dalla tua pietra verso il mandala cristallino e sprigiona la sua energia luminosa, immagina come dal mandala arrivano a te innumerevoli raggi splendidi dorati, di pura luce, entrano nel corpo attraverso la pietra che hai nelle mani. Senti la tua pancia e gli organi della pancia accogliere questa luce amorevole ed equilibrare attraverso di essa il tuo centro del potere e del volere...

Presta attenzione al tuo corpo, alle sensazioni... Dove percepisci più bisogno di questa luce, porta l'energia della pietra. Osserva come si diffonde la luce, equilibrando, purificando, armonizzando tutte le tue energie del chakra dell'ombelico...

Ora connettiti alla terra e liberati da ciò che non ti appartiene.

Respira, inspirando pura luce dorata ed espirando osserva come escono dal corpo attraverso le radici luminose e si dirigono verso la terra, falsi desideri, sensi di colpa, timidezza, vergogna, la sensazione di non meritare ciò che vuoi nella tua vita... Chiedi alla madre terra di liberarti dai desideri dell'Ego, da qualsiasi altra cosa che ostacoli tua evoluzione... Semplicemente osserva come queste energie ti stanno lasciando, il tuo corpo diventa sempre più leggero e luminoso...

Ora sei libero.

Percepisci sempre con più chiarezza i tuoi veri desideri. Portali dal cuore al chakra dell'ombelico.

Accedi al tuo potere interiore perfettamente equilibrato, pronto a manifestare ogni tuo desiderio in stretta connessione con il cuore.

Immagina di avere nel tuo centro del Potere e del Volere, una sfera magica dorata che realizzi immediatamente tutti i tuoi desideri. Con lo sguardo interiore osserva nella sfera dorata il manifestarsi dei tuoi sogni proprio ora, in questo momento, e percepisci la gioia e l'entusiasmo che sorgono nel cuore. Hai tanta voglia di cominciare da subito a vivere i tuoi sogni divenuti realtà.

Porta la potente energia dorata nel cuore e immagina che tutto il tuo corpo e l'aura si illuminino di color d'oro.

Sei nel tuo potere. Hai la volontà di realizzare tutto ciò che desideri da tempo.

Afferma mentalmente: "Io sono Creatore della mia realtà" e percepisci la risposta nel centro del potere.

Conserva la magica sfera nel tuo centro di Potere, d'ora in poi saprai gestirla in modo equilibrato.

Torna a contatto con la Terra, con tuo corpo... Comincia a muovere il corpo, i piedi, le gambe, stiracchiati e allungati...

Esprimi la gratitudine alle pietre, alla Terra, al Cosmo, a te stesso.

Fai tre respiri profondi e quando ti senti pronto, apri gli occhi.

Sii felice!