

Meditazione Cristallina per il 5 chakra:

Esprimersi nella Purezza

Chiudi gli occhi e fai tre respiri profondi... Concentrati sul respiro... inspira lentamente ed espira lentamente ...

E mentre tu sei concentrato sul respiro, immagina sopra la testa una bellissima sfera di luce bianca luminosa che pulsa e sprizza luce in ogni direzione. Tieni la tua schiena dritta e porta un raggio dalla sfera alla testa, fallo entrare e quindi, scendere nella colonna vertebrale.

Immagina come la luce scenda giù dalla colonna vertebrale e da essa si espanda su tutto il corpo. Visualizza come tutto il tuo corpo si illumina: la testa, il collo, le spalle, le braccia, il torace, la pancia, le gambe, tutto è completamente illuminato dalla luce... Visualizza la luce che riempia tutti gli spazi del tuo corpo, esca fuori e si unisca con la sfera brillante che diventa sempre più grande, si espande nella stanza... Visualizza tutto il corpo e tutta la stanza completamente illuminata da questa splendida luce. Concentrati su questa visione e immagina che esista solo questa luce intorno e dentro di te. Percepisci la vibrazione della splendida energia luminosa che ti pervade, accogli le nuove sensazioni nel corpo....

Respira in modo naturale... Inspira... Espira... e mentre inspiri, immagina come la luce bianca luminosa entri nel corpo, attraversa il naso, la bocca, la trachea, i bronchi, i polmoni... Visualizza come i polmoni trasmettono questa luce al sangue e il sangue la porti ad ogni cellula del tuo corpo. Immagina di inspirare luce, ed espirare l'impurità del corpo attraverso il naso.

Concentrati sul respiro: inspira luce ed espira ogni emozione, ogni pensiero, qualsiasi tensione sotto forma di una nuvoletta grigia, visualizzala uscire dal naso mentre espiri e dissolversi nella luce. Immagina di essere circondato di luce dentro e fuori di te.

Respira... inspira luce... espira ogni impurità...

Continua ad inspirare luce ed espirare dal corpo tristezza, insoddisfazione, rabbia, amarezza, dubbi... E mentre tu continui a respirare in questo modo, osserva come il tuo corpo diventa sempre più luminoso, sempre più leggero, finché comincia ad irradiare luce ...

Respira... inspirando sempre più luce ed espirando ogni tensione dal corpo.

Osserva il tuo corpo... dove senti tensione in questo momento? Respira attraverso questa parte del corpo. Se percepisci tensione alle spalle, respira attraverso le spalle, se hai tensione alla pancia, respira attraverso la pancia. Inspira luce ed espira qualsiasi tensione o sensazione di disagio, accompagnale fuori dal corpo e visualizza come si trasformano in pura luce luminosa... aumenta la luce attorno a te...

Fai un bel respiro ed immergiti nel tuo corpo, osservalo con gli occhi del padrone di casa, con l'intento di stabilire ordine e armonia, liberare spazi dalle cose inutili e portare aria fresca...

Inspira e fa entrare sempre più luce nel corpo, espira e fai uscire ogni sensazione di sconforto o di tensione...

E mentre tu continui a respirare, il tuo corpo si rilassa... i pensieri si dissolvono... tensioni, emozioni si trasformano in pura luce, leggerezza e serenità...

Ora porta un raggio di luce verso il cristallo di calcedonio azzurro nella mano. Vedi come comincia ad emanare una meravigliosa luce azzurra.

Osserva la luce irradiata dalla pietra e percepisci la sua dolcezza, tenerezza, purezza... Senti questa dolce e purissima energia entrare nel corpo, salire lungo il braccio ed arrivare al cuore... visualizza come si diffonde su tutto il corpo... Ora il tuo corpo fisico e quello energetico cominciano a splendere di un magnifico colore azzurro. Senti di essere immerso in una bolla azzurra di purezza, tranquillità e pace, assorbi l'energia della pietra... senti la sua potenza e dolcezza riempire completamente il tuo corpo e l'aura.

In questa bolla azzurra, protetto e sostenuto dalla luce, immagina di staccarti dalla terra... Sali e spicca il volo... Scorgi la terra sotto i tuoi piedi, percepisci con ogni tua fibra quanto è meraviglioso il tuo pianeta... Distingui già innumerevoli colori: il meraviglioso blu dell'acqua, il verde dei prati, il giallo, il rosso, il nero della terra... La tua bolla sta fluttuando nell'aria... Osserva sotto i piedi magnifici paesaggi cambiare, dai laghi azzurri, dalle montagne bianche e marroni ai prati verdi, ruscelli, boschi, deserti di sabbia, oceani... Assorbi in te l'aria purissima, e mentre stai ammirando le meraviglie della terra, ti senti sempre più fiducioso, uno spirito di gioia e di avventura ti pervade.

All'improvviso, appare davanti a te una montagna che irradia una meravigliosa luce, dalla vetta innevata... Ti raggiunge una sensazione di suprema purezza... senti di voler scendere sulla montagna, non appena lo hai pensato la bolla comincia a scendere. Dentro di te sorge la gioia... non vedi l'ora di arrivarci... sei attratto dalla roccia e dallo splendore che fa vibrare ogni tua fibra.

Ti stai avvicinando, trovi una piccola piazzetta nella roccia per atterrare. Sei lì, ti guardi intorno, sei in mezzo ad una bellezza mozzafiato che conquista subito la tua anima... ti trovi ad un'altezza da cui si vede la terra prostrarsi sotto i tuoi piedi, il sole brillare nel cielo... le aquile volare sotto... Le montagne attorno riflettono la luce del sole in mille scintille dorate...

Nonostante la neve in cima, senti un piacevole calore sulla schiena, ti giri verso la roccia per guardarla meglio, ai tuoi occhi appare una fessura abbagliante. Sei curioso di scoprire cosa si nasconde dentro, ti dirigi verso la roccia... Sembra una porta socchiusa, da cui scaturisce una splendida luce azzurra, così abbagliante che ti toglie il fiato e ti avvolge totalmente nella sua purezza... Hai desiderio di entrare. Varca la soglia... Sei lì.

Ti trovi di sorpresa, in una grotta di calcedonio azzurro...

La grotta è composta di piccoli e grandi cristalli, di tutte le sfumature, dall'azzurro celeste al blu... Dentro regna la Divina purezza... Incantato dalla bellezza dello spettacolo celeste, procedi nella grotta, sempre più in profondità... percepisci sempre di più la forte energia dei cristalli azzurri.

All'improvviso un'emozione ti pervade, senti come il tuo cuore si apra alla bellezza divina, percepisci l'energia potentissima della luce celeste, un amore infinito, entrare nel tuo corpo. Vedi e senti come la luce azzurra ti riempie i polmoni, il naso, la bocca, ti attraversa su e giù e trascende ogni tua cellula. Tutte le tue cellule vibrano ora all'unisono con la sinfonia celeste, percepisci lo splendore e la purezza del tuo corpo, ogni tua particella vibra nella musica divina... Ti arrendi a divenire uno strumento meraviglioso nelle mani di Dio.

Dentro di te nasce un desiderio inarrestabile di esprimere le tue doti creative, che percepisci ora con chiarezza, ogni dono che possiedi, si presenta chiaro a te e non desideri altro che creare, esprimere i tuoi talenti ed offrirli al mondo, creare altre splendide realtà sulla Terra, in tutti i modi meravigliosi che si dispiegano ora davanti a te...

Percepisci attorno a te l'aria divina... un etere vibrante che ti trascende, ti illumina, ti connette all'infinito.

Non hai più confini... Senti ad essere una cosa sola con i cristalli azzurri della grotta, ad essere tu stesso la roccia, ad essere tu stesso splendida luce azzurra... Non c'è più differenza tra qua e là, tra il passato e il futuro, tra te e l'infinito... Sei tutto... e sei nulla... Percepisci solo la splendida luce azzurra vibrare e fluire nel tuo essere, stai diventando la pura voce dell'espressione divina, lo strumento cristallino nelle sue mani.

Respira... inspira la pura luce, la freschezza, la purezza, la pace, la tranquillità...Ti senti al sicuro, felice e gioioso, non vedi l'ora di esprimere la tua creatività, emozioni, sentimenti, tutto il tuo amore... Tu ami... ami totalmente, ami te stesso, ami questa grotta, ami la pietra nelle mani, ami l'aria che respiri e ogni frequenza che ti trascende, ami questa splendida luce che ti connette con tutte le divinità, con il Sole tuo padre e la Terra tua madre... percepisci fluire l'energia celeste su e giù lungo il corpo mentre stai contemplando meravigliosi fili dorati che ondeggiavano e scintillavano nella luce azzurra in una danza infinita...

Vivi a pieno questa sensazione, falla entrare in profondità in ogni tua cellula, in ogni tuo atomo, e riempire ogni spazio... Percepisci la purezza in te... vedi la luce azzurra che scaturisce dal tuo corpo... non puoi che emanare adesso, il tuo splendore al mondo.

E ora sei completamente riempito, colmo di purissima e splendida luce, questa è luce di verità assoluta, è la luce del tuo essere divino... Hai scoperto con meraviglia di essere tu stesso questa luce ed ora puoi esprimerla nel tuo modo migliore, con tutto l'amore che scorre in te, puoi esprimerla liberamente, in tutto ciò che sei.

Con questa meravigliosa sensazione di purezza e di gioia, colmo di talenti e di emozioni supreme, esci dalla grotta e ti trovi di nuovo su piccola piazzetta scavata nella roccia, fatti accarezzare dal sole, respira dal cielo azzurro, vedi la terra che brilla di splendidi colori rinnovati e rinfrescati, proprio come sei tu ora... rinnovato e rinfrescato in ogni particella del tuo essere.

La tua aura risplende di tutti colori dell'arcobaleno, purissimi, leggerissimi, quasi trasparenti. Ti accorgi della bolla intorno alla tua aura e corpo, che sta scendendo sulla terra piano piano... Ecco, sei arrivato... Ti trovi su un bellissimo prato verde... Sei pieno di gioia... Corri, ridi, canti, gridi la tua gratitudine a tutto il mondo, il tuo corpo è pieno di luce. Stai cantando e ballando sul prato verde primaverile, insieme agli uccelli e alle farfalle, ed ogni filo d'erba, ogni fiore condivide la tua gioia...

Ora connettiti alla terra... vedi i tuoi piedi aderire saldamente alla terra, percepisci le radici forti e lunghe crescere sotto i piedi e assapora la tua solida connessione con il cuore della terra. Condividi la tua incantevole purezza con la terra e ricevi in cambio la forza di volontà, per dare vita alle tue idee, ai progetti creativi, la forza ed il coraggio per cambiare la tua vita, per darle più spazio e luce, per renderla meravigliosa...

Percepisci la tua connessione con la terra attraverso i piedi e torna nel tuo corpo.

Inspira ed integra nel corpo la nuova energia, la tua espressione divina, e mentre respiri profondamente, immagina come tutta la purezza, splendore e luce prenda luogo nell'aura e corpo... Sei radioso come un arcobaleno, pieno di gioia, amore, pace, equilibrio.

Percepisci solo gioia, purezza, verità divina e la volontà di dare alla luce tutte le tue creazioni.

Esprimi gratitudine alla vita, al mondo, alla pietra che sta nelle tue mani, e con questa splendida sensazione torna qui ed ora, fai tre respiri profondi e apri gli occhi.

Sii felice!

