

Meditazione cristallina per il 7 chakra: Essere l'Uno

Prendi la pietra tra le mani: (un cristallo scelto da te). Fai tre respiri profondi.

Inspira... Espira....

Continua a respirare naturalmente... Rivolgi tutta l'attenzione al respiro... Segui la pancia che si gonfia d'aria e si svuota... Senti l'aria fresca che entra nei polmoni...nel sangue... Senti l'aria pura che viene recepita dalle cellule... Osserva il tuo respiro calmo e tranquillo.... Inspira...

Accogli la freschezza dell'aria... l'aria entra in te, rinfresca, purifica... Permetti che arrivi fino alle più piccole particelle del corpo...

Inspira... Espira....

Rilascia i pensieri... osserva come si dissolvono nell'aria... Svuota la mente...

Immagina sopra la testa una grande colonna di luce che scende dall'infinito... e va giù, nella testa e nel corpo, ti avvolge completamente....

Vedi uno splendido bagliore illuminare il corpo... ogni cellula inizia a splendere, rilasciando tossine e inquinamento energetico sottile, si dissolvono i pensieri, preoccupazioni, dubbi, paure, nervosismo, stress...Qualsiasi emozione o pensiero si sta sciogliendo ora nella luce... Vedi il tuo corpo sempre più luminoso... percepisci il tuo corpo sempre più leggero... più puro. Visualizza tutto il tuo corpo illuminato dagli splendidi colori dell'aura nitidi e brillanti...

Osserva i pensieri che appaiono nella mente... Che forma hanno? Che colore? Come si muovono?... Segui da dove partono tuoi pensieri?... Dove finiscono?... Se ti distraggono, immagina di avere nelle mani un ventaglio di luce e spazzali via...disperspili nella luce...

Svuota la mente... Fanne uno spazio pulito, illuminato dallo splendido bagliore.

Inspira ed espira, inspirando luce ed espirando ogni pesantezza dal corpo...

Osserva il tuo corpo, infinitamente più leggero e sempre più luminoso...

Senti la pietra tra le mani... Senti la sua energia, osserva come interagisce il tuo corpo con essa...

Ora immagina una spirale di luce che parte dalla pietra ed entra nel tuo corpo dal Chakra della Corona, ti avvolge, penetra, ed arriva al centro energetico del cuore... Percepisci l'energia del cristallo nel tuo cuore... percepisci la connessione dal cuore con l'infinito... Immagina una spirale di luce che parte dal tuo cuore ed entra nelle cellule... nel DNA... Immagina che i tuoi DNA si attivino dall'energia della pietra, entrino in risonanza con l'infinito Spazio di Luce attraverso il tuo Tempio dell'Armonia e il Chakra della Corona.

Percepisci in te, in ogni cellula, musica celeste... onde di pace, serenità, gioia che ti avvolgono dolcemente... abbandonati alle sensazioni, al cullare delle onde di luce nello spazio infinito... osserva il magnifico blu azzurro e bianco perlato del cielo...

.....
Una splendida scala a spirale quasi trasparente appare all'improvviso davanti a te... Inizia ai tuoi piedi, e svanisce nell'infinito...sembra che la puoi toccare con mano...

Stai notando sulla scala un ornamento di pietre preziose: smeraldi, topazi, rubini, zaffiri, diamanti che brillano emanano la loro magica luce mozzafiato... le onde splendenti di magnifici colori illuminano lo spazio arrivando alle stelle più lontani...

La scala brillante ti avvolge... Non ti accorgi come il tuo piede sale già il primo gradino... Davanti a te si distendono sette gradini...

Cominci a salire, contandoli uno ad uno, sempre più in alto...

Uno: i tuoi piedi percepiscono stabilità; raccogli nel corpo la forza e l'energia della Terra.

Due: la dolcezza delle onde colorate ti avvolge; raccogli nella pancia il piacere del movimento, dell'abbraccio, dell'affetto...

Tre: percepisci in te un carismatico potere, la volontà di realizzare ciò che da tempo ti aspetta.

Quattro: la tua colonna diventa un asse, i piedi raggiungono la terra, mentre la testa arriva al cielo, le tue braccia accolgono interi universi, percepisci scorrere nella colonna e pulsare nel cuore una meravigliosa energia d'amore, d'equilibrio, di gioia, felicità ed armonia...

Cinque: si apre il cielo in miriadi di forme, luci e colori... onde, ruscelli, fiumi, mari e oceani d'energia creativa scorrono verso di te, ti inondano, entrano nel tuo nucleo, richiamano a esprimere la tua anima e missione...

Sei: gli occhi si aprono ora a nuove realtà, i sensi diventano acuti, tutte le verità dell'Universo ti sono accessibili; riesci a decifrare le forme, udire i colori, assaporare luce... la tua percezione è senza limiti...

Vedi davanti a te un raggio sottile luminoso... ti indica la direzione. Il settimo gradino è appena visibile nell'infinità del cielo, distaccato, un vuoto si protrae nello spazio tra il settimo e il sesto gradino in cui ti trovi ora. La meraviglia del creato, i paesaggi cosmici mozzafiato si aprono sempre di più ai tuoi occhi...

Comprendi che l'unico modo per arrivare al settimo gradino è fare il salto.

Ti concentri nel cuore, ti connetti con l'energia della pietra e con il filo luminoso... allineato con la mèta.

Salta!

Sette. Catapultato, arrivi sempre più in alto, nella luce più pura che esista, brillante, meravigliosa.

Sei lì, davanti a te si protrae una dimensione di pura luce.

Stai esplorando l'infinito... L'infinita gioia, infinito amore, infinite possibilità, infinito Uno, stai librando nello spazio senza fine e senza inizio, ti sei disperso... una sensazione meravigliosa ti avvolge...

Sei nell'infinito oceano di luce in movimento che ondeggia in tutte le direzioni con infinita velocità. Sei all'inizio degli inizi, del tempo e dello spazio, delle direzioni e delle dimensioni, tra velocità e colori, frequenze e forze, energia e vibrazione...

Ti senti disperso nello splendore della luce e delle sensazioni meravigliose... dal tuo essere più profondo sorgono le domande: Chi sono?... Dove sono?... Perché sono qui?...

In questo momento, appare dal nulla una grande figura di luce, una sagoma brillante di un essere sorridente, luminoso, affettuoso, radioso. Tutto il suo essere emana tanto amore e tanta saggezza... Lo riconosci subito nel cuore, è il tuo Maestro. Ti pone la mano... Fai il passo avanti e ti trovi nelle sue braccia, felice e fiducioso come un bambino... Il suo amore infinito si riversa su di te...

Qualsiasi domanda ti sorge ora, capti subito un'amorevole e saggia risposta...

Sei pieno di gratitudine... e nel momento in cui abbracci il Maestro, con stupore realizzi, che non esiste separazione tra di voi, lui è te, e tu sei lui. Tutto è dentro di te: l'infinito spazio di luce, amore e saggezza, perfino il tuo Maestro fa parte di te, come tu fai parte di lui. Insieme a lui, sei tu lo spazio di luce in cui ti trovi ora. Lo spazio e tempo, universi interi, la saggezza infinita si trovano dentro di te...

Sei Uno con tutto ciò che percepisci dentro e fuori...

Abbracciato ed unito col tuo Maestro in unione sacra cosmica celeste, ti ritrovi nello spazio del cuore e nello stesso momento, nell'infinito spazio universale...

Pieno di benedizioni, con infinito amore e gratitudine, percepisci la scala luminosa davanti a te.

I 7 gradini, ora riuniti, brillano di una splendida luce, le pietre preziose, qua e là, ti incantano con il suo bagliore... Non appena ti avvicini, i tuoi piedi cominciano a scendere con leggerezza, contando a ritroso.

Sette: sei pieno di luce e di saggezza superiore;

Sei: con la chiara percezione delle nuove realtà;

Cinque: puro e colmo di nuove idee creative;

Quattro: sempre in connessione con il cuore;

Tre: equilibrato nel tuo potere e volontà;

Due: felice di splendide relazioni umane che stai vivendo;

Uno: pieno di energia, torna nel tuo corpo, nel Qui ed Ora.

Fai tre respiri profondi...

Ringrazia te stesso, le pietre e l'Universo per questa splendida esperienza.

Quando ti senti pronto, apri gli occhi.

Sii felice!