Meditazione sul quarto chakra: Anahata

Autore : Maria Filomena Cirillo

Data : 12 Ottobre 2019



ante, soprattutto per la simbologia legata a questo organo.
Quando parliamo del cuore ci riferiamo all'amore, alle ferite, agli abbandoni, ai traumi. Tante emozioni sono custodite in esso e tante esperienze lo rendono "chiuso" all'amore, alle relazioni con gli altri, all'ascolto di se stessi.

Il suo nome sanscrito vuol dire "non colpito",che sta a significare un suono prodotto da due elementi, il cuore e il polmone, che non urtano tra di loro.
Il suo colore è il verde ed è rappresentato dal fiore di loto, con dodici petali, è legato all'elemento "aria", che ci riporta al segno della Bilancia.

Questo chakra divide anche i chakra inferiori dai superiori.
Le pietre preziose legate al chakra del cuore sono smeraldo e quarzo rosa.
L'incenso adatto è la lavanda e il gelsomino; il cibo stimolante sono le verdure.
Il mantra corrispondente è "Yam".
La sua localizzazione è sul plesso cardiaco.
Ghiandola: Timo.

È legato alle funzioni del polmone, cuore, circolazione sanguigna.
La sua funzione psicologica è la devozione, dare e ricevere amore, comprensione, compassione, idealismo, senso di giustizia.

Controlla l'affettività, la serenità, l'amore e la pace.
Una sua disfunzione porta a malattie cardiache e polmonari, asma, nervosismo, irrequietezza, diffidenza.

Il corrispondente verbale è: "Io Amo".

Iniziamo con la meditazione per armonizzarci con il quarto chakra.
Trova un posto comodo e lontano dai rumori della strada, puoi fare questa meditazione stando seduta/seduto, con la schiena dritta, e i piedi poggiati a terra. Chi ha difficoltà a stare seduto, può distendersi comodamente.

Aggiusta il tuo corpo, allinea la colonna vertebrale, senti l'appoggio della nuca, delle spalle, delle gambe e dei piedi. Le mani poggiate sulle ginocchia, se sei seduto, o lungo i fianchi, se sei disteso.

Poni la tua attenzione al respiro: inspira ed espira dal naso; respira tre volte seguendo il tuo normale ritmo respiratorio, senza forzare.
Ora prova ad inspirare contando mentalmente fino a tre, durante l'inspirazione e contando fino a quattro, durante l'espirazione. Ripeti questo esercizio tre volte. Ascolta tra un respiro e l'altro come si espandono i polmoni e come la tensione si allenta.

Nell'espirazione butta via le ansie, la fretta, le preoccupazioni. Vivi questo momento presente solo per te. Perché tu sei importante e se hai piena consapevolezza di te, non solo esisti, ma impari ad ascoltarti mentre vivi.

Ascolta ancora il tuo respiro, ora senti l'aria entrare ed espandersi dentro di te, portandoti calma e serenità, e traendo fuori di te le ombre nascoste.
Tu sei rilassato, tu sei rilassata, il corpo piacevolmente caldo.

Ti senti pian piano pesante, sempre più pesante e sempre più tranquillo, tranquilla, e rilassato, rilassata. Ascolta come il ritmo del tuo cuore è regolare, calmo. Sembra di ascoltare il ritmo primordiale del tuo battito mentre eri protetto dal grembo materno.

Mentre sei immerso, immersa, in questo senso di pace, porta la tua attenzione al colore verde.

Immagina di trovarti in un immenso giardino, un'oasi piena di verde. Sull'acqua di un laghetto galleggiano tanti fiori di loto, di colore verde, con dodici petali. Sono i fiori del tuo cuore, che si aprono ai raggi del sole, così come il tuo cuore si sta aprendo all'amore.

Lasciati assorbire da questa sensazione e dal colore verde che, lentamente e dolcemente, ti avvolge. Il colore verde si posa sul tuo cuore, guarendolo dalle ferite passate.

Hai avuto momenti della tua vita in cui ti sei sentito solo, in cui ti sei sentita sola. Hai provato dolore, abbandono, ingiustizie, rabbia, mancanza di amore e di accettazione.

Ora puoi dire addio a tutte queste ombre dolorose del tuo passato e consegnarle al potere di guarigione del colore verde. Sei protetto, protetta, amato, amata.

Vivi questo dolce sentire,sperimenta l'amore puro e incondizionato.
Mentre il colore verde ti risolleva e ti dona gioia e pace, ripeti con me il mantra: yam- yam-yam

Lasciati cullare dal suono di questa musica.
Ora ripeti mentalmente con me:

"Io amo e amo me stesso, me stessa. Amo tutto ciò che mi circonda e tutte le persone che mi circondano. Con gli occhi dell'amore vedo solo la loro interiorità. Più amore ho dentro di me e più dono amore…
E più amore mi ritorna.

Vedo allontanarsi da me tutte le ombre e le sofferenze passate; diventano piccole e insignificanti.

Ora perdono me stesso, per tutte le volte che avrei potuto agire in maniera diversa e non l'ho fatto. Perdono me stesso per aver rinunciato a vivere serenamente e per non aver ascoltato il mio cuore e i miei desideri; perdono me stesso, me stessa, per non essermi sentito all'altezza di prendere delle decisioni quando mi si sono presentate, e avere abbandonato la strada dell'amore.

Mi perdono per essere stato la causa delle mie sofferenze e mi perdono per tutte le volte che ho vissuto delle relazioni in cui ho sofferto e sono stato male, ed ho permesso di farmi male. Perdono anche chi è stato causa del mio dolore e della mia sofferenze; perdono e lascio andare... lascio andare liberamente.

Riprendo il contatto con me, con la mia reale essenza, perché la mia origine è amore ed io voglio sperimentare l'amore, verso me e verso i miei simili, verso la natura che mi circonda, in qualunque forma si presenti.

Rivolgo la mia attenzione al presente e so che sto imparando a prendermi cura di me, dei miei pensieri e della mia vita. Ora ho la consapevolezza che il mio domani splenderà sotto una luce amorevole, di pace e compassione. Io amo".

Immergiti in questo amore incondizionato che parte dal tuo quarto chakra e si collega al cielo.

Dal tuo cuore partono dei raggi, di colore verde dorato, e si spandono intorno al tuo corpo, si allungano fino a congiungersi con tutti i raggi luminosi che arrivano dal cielo, dallo spazio circostante.

Stai sperimentando l'unione tra te e il tutto.
Ti senti parte del tutto, di questo stupendo e meraviglioso disegno Divino.
Sei immerso, immersa, in questa sensazione e lasciati trasformare dalle vibrazioni dell'amore. Lasciati assorbire dal colore verde, il colore del cuore. Senti la pace che ti infonde.

Ascolta l'amore dentro di te. Senti questo caldo che parte dal cuore e si allunga fino al cielo; e tu ti trasformi in amore puro, incondizionato.

Lasciati assorbire dal colore verde.

Quando ti sentirai pronto, riprendi contatto con il tuo corpo, con l'ambiente che ti circonda e, piano piano, quando vuoi, comincia a muovere le dita dei piedi e delle mani.
Respira dolcemente, ascolta nuovamente il tuo respiro e apri gli occhi.

Ti auguro di portare con te l'esperienza di oggi e che l'amore possa essere il tuo motore di vita. Sempre e ovunque.