

Meditazione sul sesto chakra: Ajna

Autore : Maria Filomena Cirillo

Data : 31 Dicembre 2019



Oggi vi propongo una meditazione sul sesto chakra, Ajna, il cui significato sanscrito è "percepire".

Il suo colore è l'indaco; l'elemento è la Luce.

Pianeta: Giove.

Segno zodiacale: Sagittario.

Pietra preziosa: Ametista.

Mantra: Om.

Localizzazione: Pineale, terzo occhio. Spazio sulle sopracciglia, tra i due occhi.

Ghiandole: Pineale.

La ghiandola Pineale, situata al centro del cervello, produce melatonina, ormone che ha la funzione di regolare il ritmo sonno / veglia; produce anche la DMT, dimetiltriptamina, che è un trasmettitore che fa da ponte tra corpo e spirito.

La ghiandola pineale fu descritta dal filosofo francese del XVII secolo Cartesio come sede dell'anima, punto in cui si riunivano tutte le dualità del nostro essere.

È interessata la parte inferiore del cervello, sistema nervoso, organo dell'olfatto, udito, vista.

La sua funzione psicologica è il governo dell'immaginazione, idealismo, spiritualità, intuizione, chiaroveggenza.

È il collegamento fra sensi psichici e spirituali.

Una sua disfunzione porta a pensieri eccessivamente razionali, mal di testa, incubi, tensione agli occhi, mancanza di discernimento, illusioni.

È raffigurata da un triangolo rovesciato, simbolo del grembo femminile; al suo interno, il Linga, simbolo maschile, due Petali di colore indaco, indicano la realtà dei due mondi.

Il corrispondente verbale è "Io vedo".

Questo chakra viene chiamato anche "terzo occhio", perché rappresenta tutto ciò che può essere visto tramite la percezione.

In tutte le tradizioni, soprattutto orientali, viene messo in risalto questo chakra per l'importanza che ne

deriva. In varie culture si può trovare la sua immagine, che simboleggia l'importanza di una visione spirituale che va al di là di quello che i nostri occhi fisici possono vedere; a tal fine si eseguono degli esercizi per "aprire" il terzo occhio e riuscire a percepire quello che c'è oltre la normale visione.

Chiudi entrambi gli occhi per vedere con l'altro occhio

Rumi

L'occhio interiore, per l'appunto il sesto chakra, è quello che ci permette una visione escludendo la mente, i pensieri, e ci riporta alla nostra reale essenza, al silenzio e all'ascolto di ciò che il nostro sé ci dice.

Ora passiamo alla meditazione per riequilibrare il sesto chakra e ritrovare il piacere dell'ascolto di sé.

Sistemati in un posto tranquillo, senza essere disturbato, accendi un incenso al gelsomino, o scegli un'altra profumazione, e siediti su di una comoda poltrona con la schiena dritta. Spegni la luce e, se desideri, accendi una candela.

Inizia con il sentire il tuo corpo sul piano d'appoggio. La nuca, le spalle ben poggiate, le braccia e gli avambracci rilassati. Poni attenzione alla tua schiena, ai lombi, ai glutei, alle cosce, ai polpacci ai piedi, alle dita dei piedi.

Ora concentrati sulla fronte, sullo spazio che c'è fra i due occhi; per fare questo, prova ad occhi chiusi, a guardare la tua la punta del naso. Inspira ed espira lentamente e con regolarità. Mentre respiri, tieni sempre attenzione alla punta del naso.

Lascia andare tutti i pensieri che ti vengono, come nuvole di passaggio, osserva la punta del naso e continua a respirare.

Durante l'inspirazione immagina una luce bianca che entra dalle narici e una luce bianca che esce con l'espirazione.

Mantieni questo respiro e, dolcemente, mentre inspiri luce bianca, osserva come questa, entrando dal naso, si ferma nello spazio, tra i due occhi, e ti dà una visione luminosa del terzo occhio.

Immergiti in questo chiarore, mentre la tua visione diventa sempre più chiara e luminosa. Sii cosciente di te stesso, del tuo esistere; percepisci le tue emozioni e comincia a visualizzare il colore indaco.

Puoi immaginare di trovarti sotto un cielo indaco, puntellato di stelle e, mentre ti rilassi, assorbi questa tinta. Sei calmo e sereno, la tua mente percepisce il tutto senza ostacoli e sa che può spingersi oltre la dualità. Il colore indaco ti avvolge e ti dona una sensazione di pace e di calore.

Osserva il tuo terzo occhio; puoi notare come le tue paure, i tuoi problemi nell'affrontare delle scelte svaniscono e la tua mente percepisce ciò che prima non riusciva a vedere.

La tua intuizione si è rinforzata e tu ora sai che puoi usarla.

Ripeti insieme a me il mantra OM...OM... OM...

Sulle note di questo mantra ritrova il tuo centro nel terzo occhio.

Ripeti insieme a me queste affermazioni:

Io vedo, io percepisco, io intuisco. Ora sono consapevole di percepire l'essenza reale delle cose, so che posso comprendere la realtà senza illusioni e che posso fidarmi del mio sentire.

Ora concentrati sul tuo respiro e piano piano riporta l'attenzione al tuo corpo, seduto sulla poltrona, alla tua nuca, alle spalle, alla schiena, alle gambe, ai piedi. Muovi le mani lentamente e, quando vuoi, apri gli occhi.

Ti auguro di conservare dentro di te questa nuova esperienza e di cominciare a vedere con il tuo occhio interiore le bellezze che ti circondano.