

Meditazione sul terzo chakra: Manipura

Autore : Maria Filomena Cirillo

Data : 27 Settembre 2019



Io Posso!

Il terzo chakra si chiama Manipura, che significa gioiello luccicante ed è rappresentato dal colore giallo, dall'elemento fuoco.

Governato dai pianeti Marte e Sole, segno zodiacale Ariete.

Pietre preziose associate: Ambra, topazio e citrino.

Cibi stimolanti: amidi.

Mantra: Ram.

Localizzazione: plesso solare, ottava vertebra toracica.

Ghiandole corrispondenti: pancreas, surrenali.

Ha funzione corporea su pancreas, fegato, stomaco, milza, cistifellea.

La funzione psicologica riguarda la volontà, il coraggio, l'energia emotiva, lo spirito di iniziativa, l'ossessività, l'autoaffermazione.

Disfunzione: porta ad ulcere, diabete, ipoglicemia, gelosie, invidie.

Corrispondente verbale: Io Posso.

Una sua armonizzazione porta produttività e creatività, ordine, energie, azione, volontà, desideri, azione conscia.

Questo, per gli orientali, è un centro molto importante perché è sede delle emozioni più forti; infatti la rabbia si riflette in questo centro, come anche le emozioni più belle.

Questo è il punto in cui tanti di noi somatizzano gli stati di ansia e di insicurezza.

Quante volte abbiamo avvertito un senso di nausea nel dover affrontare un esame scolastico, un colloquio lavorativo? E quante volte sentiamo un "peso sullo stomaco" perché non riusciamo a decidere di operare determinate scelte che ci aiutano a cambiare vita?

La mancanza di coraggio nel prenderci i nostri spazi comporta dolori e gonfiori intestinali, associati a crampi e a disturbi dell'alvo. Questo è il centro in cui tratteniamo le nostre paure e continuiamo ad esercitare il controllo su tutto per non lasciarci andare al flusso regolare della vita.

Anche le emozioni positive, come un innamoramento possono far sentire le "farfalle nello stomaco"! Considerata l'importanza di questo chakra, possiamo comprendere quanto sia fondamentale, per la medicina orientale, lavorare su di esso per renderlo libero di fluire e, insieme, permettere l'abbandono di tutto ciò che ci tiene bloccati e di esprimere in pieno la nostra volontà, la fiducia nelle nostre capacità decisionali.

Oggi vi propongo una meditazione che aiuti a ritrovare la fiducia in se stessi e l'abbandono delle emozioni tossiche.

Sperimentate la meditazione, almeno una volta al giorno, inviando al vostro inconscio dei suggerimenti di forza e determinazione.

Trova un posto lontano che ti dia tranquillità, ti consiglio di spegnere la luce e usare una piccola lampada o una candela per restare in penombra. Bastoncino di incenso al profumo che preferisci.

Siedi su una comoda poltrona o disteso, come meglio preferisci.

Aggiusta il tuo corpo sul piano di appoggio, posiziona bene la schiena, il collo, le spalle, le braccia lungo il corpo, le mani rilassate.

Poni l'attenzione alle gambe, ai polpacci, ai piedi, alle dita dei piedi. Lasciati andare e ascolta il tuo respiro. Non forzarlo, osservalo... Il torace e la pancia si sollevano con l'inspirazione e si abbassano con l'espiazione.

Poni, adesso, la tua attenzione nella zona ombelicale, a livello del plesso solare. Immagina il colore giallo, il colore del sole, sei circondato dal colore giallo. È un colore che dona calore... sperimenta a livello ombelicale questa sensazione di energia e di caldo.

Poi immaginare di trovarti su una spiaggia dorata, dall'alto un sole caldo, giallo e luminoso, allunga i suoi

raggi su di te. Ti senti riscaldato piacevolmente e abbracciato da questo colore giallo, che ti infonde sicurezza e pace.

Al centro del plesso solare c'è una sensazione di calore che si irradia a tutto il tuo corpo, in tutte le direzioni. Raggi dorati partono dal centro e si spandono dappertutto, dentro e fuori di te.

Ripeti con me il mantra del terzo chakra: Ram, Ram, Ram. Ascolta la sua musicalità, mentre sei pervaso, pervasa dal colore giallo.

Questo mantra rafforza il tuo potere.

Ripeti con me queste affermazioni:

Io voglio, io Posso!

Io voglio esercitare il potere che ho, nella mia vita di decidere la direzione che desidero e che mi fa stare bene.

Io posso allontanare da me i blocchi emotivi, energetici, pregiudizi, paure, sensi di colpa, inadeguatezza, mancanza di coraggio, viltà, gelosia, incapacità, senso di estraneità.

Io voglio e Posso decidere di vivere la mia vita con coraggio e determinazione, ho dentro di me la consapevolezza e la forza per operare i cambiamenti che mi porteranno gioia e serenità.

Io voglio essere felice, io posso usare tutto ciò che ho dentro di me per essere determinato, determinata e partecipe della mia vita.

Mi libero dalle costrizioni e libero il mio terzo chakra dai blocchi, dal dolore, dal gonfiore e dalla pesantezza. Il colore giallo, e il calore che si irradia dentro di me, mi regala una forza e una determinazione mai conosciuta prima d'ora.

Ora comprendo il perché dei miei blocchi e delle mie mancanze.

Io voglio e posso essere la luce di me stesso, la luce di me stessa.

Irradio amore e coraggio, forza e determinazione.

Sperimento la volontà.

Ascolta adesso il tuo ombelico, la tua pancia, il tuo stomaco... è tutto morbido, tutto calmo, tutto caldo. Ti piace questa serenità e questa forza che senti nascere dentro di te.

Tu sei unico, tu sei unica; tu sei una perla rara, e le perle si formano da sole in conchiglie racchiuse.

Questo sei tu, questa sei tu. Dentro di te, la tua perla è rifiorita.

Ora tu sei forte, determinato, determinata, deciso, decisa; Ora sai che tu puoi tutto ciò che vuoi.

E mentre il colore giallo continua a scaldarti e a rasserenarti, porta la tua attenzione al tuo plesso solare, osserva come il respiro è libero e regolare.

Inspira, espira... Goditi questa forza nuova e portala con te, ogni giorno della tua vita.

Appena ti senti pronto, comincia a sentire nuovamente il tuo corpo, l'ambiente che ti circonda... Apri gli occhi dolcemente.

Ti auguro forza e determinazione, amore e felicità.