

La Matrix Divina

Il Portale Italiano sulla Legge di Attrazione

Meditazione sul quinto Chakra

Pubblicato da Fausto · 13 October, 2009

Quando si raggiunge il centro della Consapevolezza, si scopre un senso di immobilità assoluta: il pozzo profondo del silenzio. Non è potere, perché non c'è niente al quale deve dimostrare il proprio potere. E', semplicemente.
Joel Goldsmith

Meditazione sul 5° chakra e il colore blu

Il 5° chakra, Centro della Gola o Vishudda è localizzato nella gola stessa. **In sanscrito Vishudda significa "purificare"** e la sua funzione agisce sulla comunicazione e sulla creatività che derivano dal risveglio dell'intuizione, lo stato di conoscenza interiore. Le associazioni fisiche del chakra della gola sono: il collo e le spalle, la tiroide, e le ghiandole paratiroidi. E' collegato al senso dell'udito.

Con la meditazione su questo centro di coscienza, attiverete quella capacità creativa attraverso la quale, alcuni artisti, si considerano semplici canali di trasmissione e non creatori delle opere che loro stessi compiono. Il dono della capacità di dialogare è legato al **5° chakra** e al suo senso recettivo corrispondente, l'udito.

Questo non significa semplicemente udire in senso fisico, ma anche la capacità di saper ascoltare interiormente, per ricevere "impressioni" udibili nello stesso modo in cui le immagini o le visualizzazioni interiori sono create dall'inconscio o incanalate attraverso di esso.

L'attivazione del chakra della gola favorisce l'abilità di incanalare tutti gli impulsi creativi: musicali, letterari, poetici o di diverse altre forme. **Al 5° chakra è anche attribuita una capacità profetica**, l'abilità cioè di essere consapevoli della relazione tra passato, presente e futuro.

Il colore associato al 5° chakra o centro della gola è il blu, il colore della pace e della tranquillità. E' il colore associato alla protezione e anche al senso dell'infinito e dell'assoluto. Il blu è il colore del maestro che detiene i segreti della vita e pertanto ecco spiegata la sua associazione con il potere di rivelare il passato, il presente e il futuro, attraverso lo sviluppo dell'intuizione o "insegnamento interiore".

Ecco alcune associazioni riferite al colore blu:

- Blu chiaro: tendenza e sensibilità religiose
- Blu pallido: devozione e ispirazione
- Blu brillante: creatività artistica, intuizione

Esercizio di Meditazione sul 5° chakra o Centro della Gola e il colore blu

-Mettetevi comodi, con gli occhi chiusi.

-Respirate con facilità.

-Fate respiri lenti, ma profondi.

-Sdraiatevi su tutto il vostro peso.

-Muovetevi leggermente per mettervi più comodi.

-Respirate lentamente e profondamente.

-Allontanate ogni tensione.

-Immaginate che sia una giornata limpida e serena e che il cielo sia completamente blu.

-Pausa.

-Osservate attentamente il cielo e contemplate la sua immensità.

-Pausa.

-Immaginate che il blu del cielo discenda fino a voi e si trasformi in un prezioso e meraviglioso mantello che vi avvolge completamente.

-Pausa.

-Come vi sentite? Meditate sul colore blu.

-Pausa.

-Fate crescere l'intensità del colore blu fino ad assorbirlo attraverso tutti i pori del vostro corpo. Respirate il colore blu.

-Pausa.

-Dirigete la forza del colore blu nel vostro chakra della gola.

-Pausa.

-Fate crescere in voi i pensieri, i sentimenti e le sensazioni che si creano in reazione al colore blu. Permettete loro di venire e di crescere in voi. Osservateli e notate l'effetto che hanno su di voi.

-Pausa.

-In particolare, ascoltate attentamente dentro di voi e siate consapevoli di quello che sta cercando di esprimere il vostro inconscio. Ascoltate semplicemente.

-Pausa.

-Fate spegnere il colore finchè non vi sentirete nuovamente avvolti dal mantello blu.

-Pausa.

-Il mantello blu si trasforma nuovamente nell'infinità del cielo.

-Pausa.

-Contemplate l'esperienza che avete appena vissuto.

-Pausa.

-Respirate un po' più profondamente e siate consapevoli del vostro corpo e del luogo in cui state meditando.

-Pausa.

-Rimanete completamente rilassati e aprite gli occhi.

La meditazione è terminata.

Testo e Video a cura di **Valeria Carta**

Questo Articolo è stato pubblicato il 13 October, 2009 alle 10:37 pm nella Categoria [Videoclip](#),
consapevolezza-evoluzione-saggezza, spiritualità