
La Matrix Divina

Il Portale Italiano sulla Legge di Attrazione

Meditazione sul sesto Chakra

Pubblicato da Fausto · 14 October, 2009

MEDITAZIONE sul 6° chakra e il colore indaco

Il 6° chakra o Centro della Fronte o Ajna, è localizzato proprio sopra l'arcata del naso. Per definire meglio il senso di questo centro, in sanscrito significa "conoscere", "percepire" o "comandare". In seguito è stato associato al concetto del "**Terzo Occhio**", che si riferisce alla creazione di un nuovo senso che può essere usato per percepire sensazioni che vanno oltre la gamma dei cinque sensi. La sua funzione principale è legata allo sviluppo della capacità di auto-controllo; gli occhi e il cervello sono invece le parti del corpo ad esso associate.

E' interessante notare che il Sakti Hakini, la divinità induista associata a questo chakra, veniva raffigurata come un essere con una parte destra maschile e una parte sinistra femminile. L'altra immagine simbolica associata al centro della fronte, è quella del fiore con due petali. L'interpretazione di queste immagini si riferisce all'unione dei due sistemi attraverso i quali tutti gli esseri umani percepiscono il mondo esterno: attraverso, cioè, l'emisfero sinistro e l'emisfero destro del cervello (ognuno dei quali è rappresentato da un petalo del fiore). L'emisfero sinistro funziona attraverso la logica e il pensiero razionale e controlla la parte destra del corpo, il lato maschile della divinità induista. L'emisfero destro controlla la parte sinistra del corpo, il lato femminile, ed è l'emisfero del cervello che genera l'intuizione e l'immaginazione.

Il 6° chakra o Chakra della Fronte è la sede della consapevolezza dell'unità rappresentata dai due petali, in cui ogni parte ha valore uguale. E' l'area in cui viviamo i nostri pensieri e dove ha luogo la visualizzazione.

Il colore associato è l'indaco, il colore dei confini tra due polarità opposte. Per comprenderne meglio il significato, immaginatevi un sipario tra la **consapevolezza** e l'inconscio, la raffigurazione che useremo nella meditazione seguente.

Ecco alcune associazioni riferite al colore indaco:

-Conseguimento, in particolare in senso spirituale, auto-controllo, **saggezza** e santità.

Esercizio di Meditazione sul 6° chakra o Centro della Fronte e il colore indaco

-Mettetevi comodi, con gli occhi chiusi.

-Respirate con facilità.

-Fate respiri lenti ma profondi.

-Sdraiatevi su tutto il vostro peso.

-Muovetevi leggermente per mettervi comodi.

-Respirate lentamente e profondamente.

-Allontanate ogni tensione.

-Immaginate di dipingere un quadro che raffiguri una scena notturna. State dipingendo il cielo notturno di colore indaco scuro. Aggiungete alcune stelle e la luna.

-Pausa.

-Terminate il quadro e contemplate il cielo notturno che avete dipinto.

-Pausa.

-Fate crescere l'intensità del colore indaco fino a muovervi dentro di esso e a farlo muovere dentro di voi. Meditate sul colore indaco.

-Pausa.

-Colorate di indacola mente e tutto il corpo. Dirigete la forza del colore nel **6° chakra o Centro della Fronte**.

-Pausa.

-Fate crescere in voi i pensieri, i sentimenti e le sensazioni che si creano in reazione al colore indaco. Permettete loro di venire

e di crescere in voi. Osservateli e notate l'effetto che hanno su di voi.

-Pausa.

-Ora immaginate che il colore indaco si trasformi in un sipario di fronte a voi. Spostate il sipario e siate consapevoli di quello che c'è dietro.

-Pausa.

-Fermatevi un attimo a guardare dietro il sipario. Accettate tutto quello che trovate, permettendogli anche di cambiare e di svilupparsi.

-Pausa.

-Spostate nuovamente il sipario e fate svanire l'immagine. Siate nuovamente consapevoli del quadro che avete dipinto all'inizio della meditazione.

-Pausa.

-Contemplate il quadro e 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 sul 6° chakra e il colore indaco è terminata

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

Questo Articolo è stato pubblicato il 14 October, 2009 alle 10:49 am nella Categoria [Evoluzione&Consapevolezza, Videoclip, consapevolezza-evoluzione-saggezza, spiritualità](#)

