

Schema meditazione triangoli

Allineamento:

L'attenzione è rivolta ai corpi della personalità.

- Non sono il mio corpo fisico
- Non sono le mie emozioni
- Non sono i miei pensieri
- Io sono l'Anima

Ascesa:

Iniziare il processo di integrazione.

- I. Focalizzare la coscienza imprigionata nel fisico, in un punto focale del centro Ajna
- II. Focalizzare la coscienza imprigionata nell'emotivo, in un punto focale del centro Ajna
- III. Focalizzare la coscienza imprigionata nel mentale concreto, in un punto focale del centro Ajna

Aspirazione:

Pronunciare un OM realizzando che i tre aspetti di sé sono integrati in una unità che aspira all'Anima.

Volgere l'attenzione dentro di sé visualizzando una linea di luce che parte dal centro Ajna (fronte) e si estende all'indietro fino al centro Alta major (nuca) e una linea che dal centro Alta major prosegue fino al centro Sahasrara (corona o fontanella).

Formato il triangolo nella testa collegando i tre centri (Ajna, Alta major, Sahasrara) inizia la meditazione vera.

Meditazione profonda:

Dal centro di luce all'interno del triangolo formato dai tre centri del capo (Ajna, Alta major e Sahasrara) parte la linea di luce verso l'Anima o Sé adombrante, pronunciando il pensiero seme: "E avendo pervaso questo strumento con una parte di me, io permango. Io sono".

Attendere in ricezione profonda il "tocco" dell'Anima.

Ascolto:

Ricevuto il tocco o impatto formularlo in conoscenza concreta mettendo in relazione il messaggio ricevuto mediante simboli o segni, con se stessi e il proprio ambiente. In pratica significa dedurre una risposta concreta alla problematica esposta nel pensiero seme. Il pensiero seme cambia di volta in volta secondo la "domanda" che viene posta all'Anima.

Discesa:

A questo punto inizia la discesa o incarnazione pronunciando mentalmente le parole: "Io, l'Anima, risuono armonicamente nella triplice persona integrata a servizio del Piano" (pronunciare un OM silenzioso).

La focalizzazione torna al centro Ajna mentre l'attenzione viene diretta verso l'alto (Anima) e verso il basso formando un triangolo inferiore con i chakra di fronte, cuore e gola.

- Dal centro Ajna verso se stesso: "Ci sia Luce nella mente". (OM)
- Dal centro Ajna verso il centro del cuore (Anahata): "Si manifesti amore disinteressato nella natura emotiva". (OM)
- Dal centro Ajna verso il centro della gola (Vishudda): "Si manifesti la giusta attività all'interno del corpo fisico e nel suo ambiente". (OM)

Irradiazione:

Irradiare amore all'Umanità e all'ambiente dal centro del triangolo che ha per vertici i centri Ajna, Anahata e Vishudda (fronte, cuore e gola) attivati e radianti.