

# Il tempo della purificazione - Imbolc

## Meditazione di pulizia

### Prima della meditazione

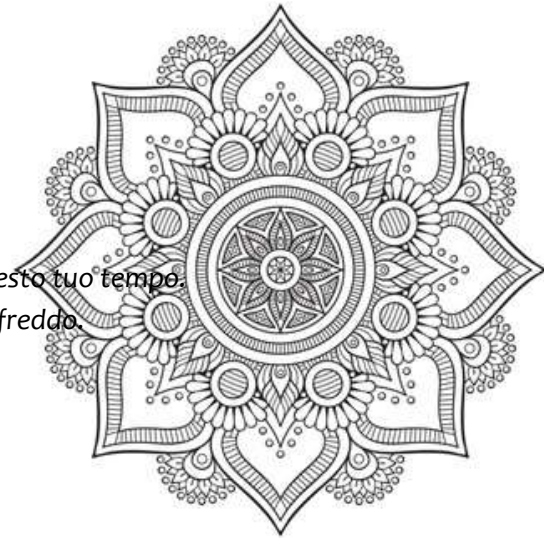
Per questa meditazione occorrono circa 20 minuti di tempo.

Scegli un posto tranquillo, spengi il telefono e chiedi di non essere disturbato in questo tuo tempo.

Sistemati in posizione sdraiata su un tappetino e usa una coperta se pensi di avere freddo.

Sconsiglio l'uso di musica di sottofondo o di incensi.

Puoi registrare questo testo e ascoltarlo per essere guidato in questo viaggio.



### Il viaggio comincia

Chiudi gli occhi e distendi il corpo cercando una posizione comoda, le braccia sono rilassate lungo il corpo, le gambe distese e rilassate. Entra in presenza del tuo respiro, senti l'aria che entra e che esce gonfiando la pancia. Ascolta il corpo, vai dove c'è tensione e quando espiri distendi il muscolo. Ad ogni respiro ogni muscolo si rilassa fino a che raggiungi uno stato ideale per iniziare il tuo viaggio.

Visualizzando di alzarti, ti trovi davanti una porta, che una volta aperta ti mostrerà un paesaggio naturale pieno di alberi e piante, rocce e fiori. Ti avvicini alla terra per sentire il suo profumo umido e muschiato, camminando vedi che i primi germogli iniziano a spuntare ovunque e dopo qualche passo ti accorgi di un'apertura in una roccia, è abbastanza grande per passare, e mentre ti affacci per ispezionarla vedi già la luce che ti aspetta dall'altra parte, ma devi attraversarla strisciando in terra, come un serpente. Intraprendi questi pochi metri in questa piccola grotta, e strisciando lasci indietro i tuoi vestiti. Il tuo corpo è leggero e sai di aver lasciato indietro, nella grotta, tutto ciò che esso ha accumulato in questo inverno. Ti ritrovi nudo avvolto da una luce splendente, circondato da un paesaggio ricco di colori, suoni, profumi.

Godi di questa leggerezza per qualche istante e poi prosegui nel cammino fino ad una grande e limpida pozza d'acqua. Senti di dover immergerti e senti di poter immergere tutto il corpo sotto l'acqua, come un pesce. Tuffati, ora e apri gli occhi, guarda il tuo corpo nell'acqua, ascolta la sensazione di essere vivo, leggero. Ti accorgi di poter respirare in acqua e così lasci che questo fluido entri in tutto il tuo corpo e ad ogni respiro, una marea raccoglie le emozioni pesanti e le fa uscire da te, lasciando che la pura acqua le trasformi. Nuoti in questa acqua limpida e vieni attratto da un punto più buio verso il quale ti dirigi, l'acqua è più fresca e più scura, scintillante di una luce calda.

E' giunto il momento di uscire e di godere del grande fuoco che ti aspetta. Tutto il tuo corpo gode del calore, le tue emozioni pacificate sono di gioia e unità, il fuoco entra in te incenerendo gli ultimi pensieri rimasti, e donandoti forza ed energia. Ascolta questa sensazione di grande presenza, tutto è perfetto, senti di essere in grado di fare qualsiasi cosa e di non avere ostacoli in te e davanti a te. Mentre ascolti questa sensazione arriva una leggera brezza, tiepida e pacifica che entra insieme al tuo respiro, e riempie di luce argentea tutto il tuo essere.

Rivolgendo gli occhi al cielo vedi una Luna piena bellissima, bianca, pura, che rischiarà, è la fonte della luce argentea che ti penetra e che ti collega a lei con una sensazione di profondo amore. Senti una voce che dall'altra parte del fuoco ti chiama, è la Giovane Dea, la splendente Madre che rinasce come la terra a primavera. Ti abbaglia con la sua luce e ti mostra il tuo corpo puro, trasparente, luminoso come il suo. Senti di essere in lei, e senti che lei è in te. Ti sussurra di rivolgere lo sguardo al cielo verso la Luna e che è lì che potrai trovarla sempre. Quando ti giri per guardarla lei non c'è più, ma ti ha lasciato un cristallo di luce lunare e ogni volta che ne avrai bisogno potrai usarlo per tornare ad essere immediatamente puro e cristallino, come adesso.

Stringi il cristallo al cuore, quella è la sua dimora, e con questo dono torna indietro fino all'inizio del tuo viaggio, riprendi coscienza del corpo, muovilo e quando ti sentirai pronto apri gli occhi.



Associazione culturale Spirito della Natura