

LINDA FALORIO

Meditazione dell'Albero della Notte

"Tree of Night Meditation" © Linda Falorio, 1991
Traduzione italiana © Roberto Migliussi & Alberto Brandi, 2002
Pubblicato da Roberto Migliussi, 2002

Seduto nel tuo tempio o spazio rituale, nel mezzo di un "Cerchio Tifoniano" creato dalle tue carte dello Shadow Tarot, o in qualsiasi altro luogo dove puoi mantenere una concentrazione rilassata ed ininterrotta, stabilizza un ritmo di respiro.

Visualizza il *prana*, la forza-vitale, nell'atmosfera intorno a te, come punti danzanti di luce blu brillante. Poni l'attenzione al respiro. Inala e conta fino a 4; mentre lo fai visualizza come, durante l'inalazione, questa vibrante energia entra nel tuo corpo. Trattieni il tuo respiro per 4 secondi, mentre la coscienza si espande, rilassandosi nel momento. Quindi esala e conta fino a 8 mentre ogni tensione accumulata si dissolve e fluisce dal corpo nella terra. Continua a inalare e ad esalare, con gli occhi aperti e consapevole dell'area a circa un metro di fronte a te, ma senza alcun centro di attenzione particolare. Spostandoti sulla visione periferica inizierai a vedere e sperimentare l'oceano circostante di energia vitale vibrante nella quale nuotiamo costantemente e da cui deriva il nostro essere.

Mentre il ritmo si stabilizza con ogni respiro muoviti sempre più profondamente in uno stato meditativo; con ogni esalazione la coscienza si calma, diviene lucida e chiara. Con ogni inalazione visualizza come il prana sia inalato nel plesso solare; con ogni esalazione visualizza che questa energia del prana è distribuita ad ogni organo, muscolo, nervo, cellula e atomo del tuo essere. Continua ad inalare il prana ed esalare, distribuendo il prana attraverso il corpo fino a sentirti rinvigorito, rafforzato e rilassato con ogni nervo stimolato, tintinnante e vivo, ed il tuo corpo caricato di energia vitale.

- Inala prana come prima ed esala, ma visualizza di stare respirando non attraverso il tuo naso o bocca ma inalando ed esalando ogni respiro attraverso le ossa delle tue gambe; continua ad 'inalare' ed 'esalare' attraverso le ossa delle tue gambe fino a che arriva la sensazione fisica.
- Inala prana e esala come se stessi respirando attraverso le ossa delle tue braccia;
- Inala ed esala il prana come se te stai respirando attraverso l'apice del tuo cranio, continuando fino a che la mente si espande e si apre all'universo.
- Inala ed esala prana come se stessi respirando attraverso i pori della pelle, continuando in questo modo fino a che il tuo corpo si sente purificato e leggero, interamente vivo e aperto alla sensazione.

- Muovi rapidamente il prana dalla testa alle dita. Inala e senti il prana che sale attraverso il tuo corpo, viaggiando dalla base della tua spina all'apice del tuo cranio. Esala, sentendo il prana che si muove dalla tua testa alla base della spina dorsale. Continua invertendo la corrente di energia su e giù la spina dorsale con ogni respiro, fino a che il corpo intero diviene caricato di energia e luce.

- Continua il ritmo del respiro. Inalando, trai energia dal profondo della terra, dal cuore in ebollizione della roccia liquefatta, dalle pietre vecchie come il tempo, il suolo fertile, nero e ricco, la fonte del nostro essere, inesauribile, le nostre radici ataviche animali, raggiungendo le profondità del corpo della terra.

Ora, respirando attraverso i sette centri vitali, uno alla volta, inala traendo potere dalla terra; esala facendo sì che ogni centro si risvegli e vibri con luce vivente.

- Traendo potere dalla terra attraverso il corpo, inala come se stessi respirando attraverso il centro della base della spina dorsale, il *Muladhara Chakra*, ed esala, visualizzando un quadrato rosso sangue, il colore della radice della vita stessa. Continua ad inalare, traendo potere dalla terra, ed esala armonizzando la coscienza ai molti odori intorno a te. Sono piacevoli o spiacevoli? Quali emozioni sono evocate? Quali ricordi? Immagina ora l'odore delle rose; ora immagina l'odore dell'incenso bianco sandalo.

- Traendo potere dalla terra attraverso il corpo inala attraverso il centro della regione della riproduzione, lo *Svadhithana Chakra*, ed esala immaginando un triangolo con la punta in giù, il porpora dell'immaginazione e del desiderio, che diviene più chiaro, più tangibile con ogni respiro. Continua ad inalare ed esalare, notando se vi qualche sensazione particolare nella tua bocca. È piacevole o spiacevole? Immagina il sapore dell'acqua fresca, pura.

- Traendo potere dalla terra attraverso il corpo, inala attraverso il centro del plesso solare – il *Manipura chakra* – ed esala visualizzando un disco circolare profondo verde. Continuando a inalare ed esalare nota quello che è disponibile al tuo campo di visione. Quali emozioni sono evocate da quello che vedi? Immagina la figura di una persona profondamente amata; guarda dentro i suoi occhi.

- Traendo potere dalla terra al corpo, inala attraverso il centro del cuore, l'*Anahata Chakra*, ed esala visualizzando una croce dorata dalle braccia uguali; e senti il tuo cuore che si espande con amore. Continua, inalando ed esalando, notando qualunque sensazione sulla pelle, come i vestiti, il tappeto, la temperatura e così via. Immagina la sensazione della seta contro le tue guance; ora immagina la sensazione di una brezza calda e gentile. Immagina la sensazione di toccare le punta delle dita del tuo migliore amico.

- Traendo potere dalla terra attraverso il corpo inala attraverso il centro della gola, il *Vishudda Chakra*, ed esala visualizzando un crescente malva, con delle corna che puntano all'insù. Continua, inalando ed esalando, e nota quali suoni sono intorno a te. Immagina il suono della voce di qualcuno che ami profondamente; senti il potere della tua voce mentre sussurri a te stesso il tuo vero nome

- Traendo potere dalla terra attraverso il tuo corpo, inala attraverso il centro della fronte tra le sopracciglia – l'*Ajna Chakra*, il terzo occhio - ed esala visualizzando la stella bianca a sei punte della seconda vista. Continuando a inalare ed esalare, nota qualunque pensiero sorga nella coscienza. Sono positivi o negativi? Critici o incoraggianti? Immagina un arcobaleno contro chiari cieli blu senza nuvole.

- Traendo potere dalla terra fino al corpo, inala attraverso il centro della sutura cranica all'apice della testa, il *Sahasrara Chakra*, ed esala visualizzando con ogni respiro l'immagine del loto dell'illuminazione dai mille petali. Con ogni inalazione senti l'energia che si muove su verso l'esterno attraverso l'apice della testa, come i rami di un albero; con ogni esalazione senti questa energia che si muove giù e intorno a te per creare il blu brillante della nostra aura protettiva. Inalando ed esalando vedi le fiamme chiare blu del cerchio che ci rinchiede dentro questo spazio sacro – un cerchio che diviene più chiaro e più vitale con ogni respiro.

Ora porta l'energia di nuovo attraverso il corpo per creare l'esperienza interiore dell'Albero della Notte.

- In comunicazione con l'Angelo del tuo più alto Sé inala attraverso il globo di luce bianca brillante che è situato sopra la corona della testa, traendo luce e energia dalle stelle, la fonte dell'ispirazione e del sostentamento spirituale – il seme della nostra razza. Ora esala attraverso ogni poro, visualizzando i punti interconnessi della luce cantante che copre i nostri corpi come una rete o ragnatela di luce. Questi sono i *nadi* vibranti del corpo sottile, pungiglioni di luce che sono i *kalas* delle stelle mentre fluiscono giù dalle dimensioni transplutoniche. Senti i loro fuochi d'artificio che colpiscono il tuo corpo e vedi l'universo vivo con luci turbinanti pulsanti e multicolorate.

- Continuando ad inalare ed esalare, osserva la visione dei Grandi Antichi che 'vennero dall'altra parte del mare' dello spazio interstellare. Essi sono viaggiatori senza tempo, i Mu, i Moa, gli antichi Lemuriani: essi sono dei che ritornano sempre, girando a spirale dal passato e futuro nell'eternamente dischiuso ora presente.

L'apertura di questo centro porta il potere del viaggio temporale transdimensionale ed interstellare.

- Muovendo il respiro e l'energia indietro lungo l'albero, traendo la luce dalle stelle, inala attraverso il terzo occhio, il loto dai due petali al centro della fronte – ed

esala mentre il tuo occhio interiore guarda alla riflesso della Luna sull'acqua scura e calma e la coscienza si muove in avanti verso l'oscurità, come arcobaleni di olio diffondono i loro colori sopra la superficie specchiata delle acque calme, creando arabeschi di luce iridescente.

Aprire questo centro porta il potere di entrare nel Tempo Sogno; il potere di lasciare il corpo a Volontà. E qui è il potere di pronunciare le 'parole nascita' di un Maestro del Tempo.

- Traendo la luce dalle stelle, inala attraverso l'area della gola – *il Nodo di Shiva*, Daath, l'entrata all'Universo B attraverso i Tunnels di Set – e esala mentre la mente conscia cade all'indietro dentro il Chaos oscuro stellato. Inala traendo la luce in basso dalle stelle e esala mentre la mente affonda ulteriormente nel Labirinto del retro del cervello, dove si formano le immagini, misteriose e primitive. Il tempo è sospeso mentre la mente si muove verso il ciglio dell'abisso nero dove i nervi si incrociano: la parte sinistra del cervello verso la parte destra del corpo, la parte destra del cervello verso la parte sinistra del corpo – la 'decussazione delle piramidi' – dove la realtà si nasconde: come un mondo impronunciabile di impensabili possibilità. Qui vi è il Serpente Alato, l'Androgino-Ginandro; maschile-femminile/femminile-maschile combinati, dentro il proprio corpo di luce.

Aprire questo centro porta il potere dei voltigeurs, dei saltatori tra le dimensioni dal mondo al mondo dietro all'Albero della Vita. Qui giace il potere dello sciamano, il potere del cambiare forma, il potere della trasmutazione cosmica della cellula primordiale. Qui vi è inoltre la conoscenza del passato-presente-futuro come esistenti Ora.

- Traendo la luce dalle stelle, inala attraverso il cuore compassionevole – Tiphareth – ed esala, toccando il nulla dentro, perché la realtà del Sé non è altro che un Vuoto senza-Ego tra i Mondi “perché non vi è alcun dio dove io sono”. Continuando a inalare ed esalare osserva la visione del Serpente Nero che divora il Sole eclissante.

Aprire questo centro porta il potere dell'invisibilità; e il potere di entrare nel corpo, nel cuore e nella mente di un altro.

- Traendo la luce dalle stelle inala attraverso il diaframma – Velo di Paroketh – *il Nodo di Vishnu*, ed esala, sentendo la terribile fame dell' “Ululatore nel Vuoto”; senti la voce bestiale che è la sua espressione dolorosa, inarticolata. Continuando a inalare e esalare osserva la visione del Buco Nero dello spazio interstellare, della materia che collassa su se stessa attraverso il potere dell'attrazione interna “perché la mia mano sinistra ha schiacciato un Universo, e nulla è rimasto”.

Aprire questo centro porta il potere del discorso nel silenzio; il potere dell'invisibilità; e il potere dell'ombra.

- Traendo la luce dalle stelle inala attraverso l'ombelico – Yesod - la connessione con la fonte della vita, e con tutta la ricchezza che anima l'esistenza terrena, ed esala, sentendo dentro il corpo il Brodo Primordiale mentre si muove e schiuma, sentendo la “succosità” della vita, sperimentando la sensualità inerente a tutto ciò che scorre: le emozioni, i fiumi, il sangue. Continuando a inalare ed esalare osserva la visione della palude incombente, prolifica, e delle sue oscure e seducenti acque di illusione, che pullulano di tutte le impossibili varietà della vita.

Aprire questo centro porta i poteri del fascino e dell'incantamento, della immaginazione accesa dal desiderio; e il potere di creare il proprio universo personale – sia esso il Paradiso o l'Inferno.

- Traendo la luce dalle stelle, il centro sotto l'ombelico – *Il Nodo di Brahma*, ed esala, connettendoti con una sensazione di potere personale, mentre i tentacoli di luce si irradiano dal tuo Centro, raggiungendo gli oggetti della tua attenzione e del tuo desiderio. Qui c'è il potere di “vedere” te stesso e gli altri esseri umani come luminose uova di luce. Continua ad inalare ed esalare e osserva l'intero universo come una tela di ‘infinita luce corrodente’, i nodi interconnessi come vortici di energia di senzienza, pulsanti al ritmo della vita.

Aprire questo centro porta il potere del Suonatore di Tamburo, come Creatore e Guardiano del Tempo.

- Traendo la luce dalle stelle, inala attraverso – Malkuth – la coda, ed esala, sentendo la Pioggia Argentea di Nuit che cade sopra di noi dalle stelle; sentendo i fluidi dei *kalas* sessuali mentre sgorgano fuori dal corpo rapito e bagnato dalla luce. Continuando ad inalare ed esalare, osserva la visione del bastone con il cranio in cima – la mente vuota.

Aprire questo centro porta il potere dello scambio dell'energia tantrica; il potere di distillare l'elisir che trasforma. Qui anche vi è il potere di entrare consciamente nella danza del sesso-nascita-morte-beatitudine.

- Inala, facendo salire la Kundalini sopra la spina dorsale; ed esala permettendo alla coscienza di sgorgare attraverso la cima del cranio nell'universo esplodente, lo sciame delle stelle sempre in espansione. *Riposa in Tranquillità, Silenzio, Pace.*

Inala: ponendo le mani sopra il pavimento, esala tutto quello che hai raccolto nel corpo della Terra che tutto accetta.