

DAL MIO PICCOLO CENTRO MI AFFACCIO AL GRANDE MONDO

Abbiamo bisogno di costruire centro qui dove viviamo. Abbiamo bisogno di pensare che il luogo dove viviamo è un po' il centro del mondo e da questo centro ci affacciamo a tutte le direzioni. Ci mette paura vagare in uno spazio indeterminato e temibile; idealmente abbiamo bisogno di tracciare un cerchio che definisca il nostro spazio.

La lingua dei simboli è universale, sta alla base delle lingue convenzionali. Il simbolo primo che l'uomo incontra nella esperienza di esistere è il cerchio, è lo spazio attorno a te dal quale ti ergi verso il cielo come colonna, antenna, asse. Tu poggi i piedi sulla terra, alzi il capo verso il cielo tutto intero sopra di te. Dalla postura verticale ti affacci alle quattro direzioni. Idealmente tu sostieni il cielo con le mani intrecciate sopra il capo e le palme volte in alto. Tu puoi dare alle quattro direzioni questi messaggi:

1. **Mi apro al nord** la direzione della sorgente, celebro la gratuità della vita, chiedo il dono del coraggio per il viaggio della vita.
2. **Mi apro a est**, la direzione del sole che nasce, chiedo il dono della mente illuminata, della visione chiara sul cammino dei miei giorni.
3. **Mi apro a sud**, la direzione dell'impegno, chiedo il dono della volontà che decide i valori sui quali impegnare la vita, chiamo energia dentro la volontà, porto forza ed innocenza dentro al cuore.
4. **Mi apro a ovest**, la direzione della sapienza, chiedo il dono di affezionarmi alla vita, porto sapienza, comprensione, compassione dentro il cuore.

Sento la compagnia della vita che circola dentro di me e attorno a me. La vita mi porta, sono figlio della grande vita. Ogni giorno uso sole, aria, acqua, terra; ogni giorno uso il corpo: occhi vedono, orecchie sentono, polmoni respirano, cuore batte, mente pensa... Vivo la gratuità di ogni giorno e di ogni respiro: è l'atteggiamento che più mi aiuta ad apprezzare la vita. *Che il sole mi illumini e mi scaldi, che l'aria mi porti l'onda dei respiri, che le acque mi offrano gli umori della vita, che la terra mi sostenga e mi nutra.*

Abitiamo insieme la stessa terra; posiamo i piedi sullo stesso globo; siamo coperti dallo stesso cielo; siamo scaldati dallo stesso sole; siamo ossigenati dalla stessa aria; siamo abbeverati dalla stessa acqua; siamo nutriti dalla stessa terra. Sotto il cielo... una sola famiglia. Con presenza mentale: qui ora vivo la fioritura del presente; qui ora tocco il respiro; qui ora tocco la pace!