

# ORA DI PACIFICAZIONE

Donati tempo per calmare le membra del **corpo**, per ritmare le quattro fasi del **respiro**, per rasserenare le **emozioni**, per placare il traffico della **mente**.

Siedi a terra con le gambe incrociate, trova una posizione comoda. Percepisci il contatto con la Terra grande grembo. Allarga le braccia ai lati, costruisci l'**asse orizzontale**; volgi le palme in su, congiungile lentamente sopra il capo, allunga più che puoi verso il cielo, costruisci l'**asse verticale**.

Torna indietro lentamente, abbandona le braccia al loro peso, ondeggia come il salice al vento.

Nel silenzio e nella pace inizia il cammino delle quattro pacificazioni.

- **Diventa consapevole dei polmoni**, va a visitarli, visualizza il mantice, ritma lentamente le quattro fasi del respiro. Appoggia la mano destra all'addome e la sinistra al petto per controllare il percorso dell'aria fino a sentire che il respiro gonfia l'addome al massimo della capacità. Fa scendere il respiro in basso: immagina l'ombelico come bocca che respira. Distanzia, scandisci, allunga più che puoi le quattro fasi del respiro:

- 1) in-spira;
- 2) trattieni il respiro pieno;
- 3) es-spira;
- 4) trattieni il respiro vuoto.

Ascolta la musica del respiro che viene e va, discende e ascende, riempie e vuota. Socchiudi gli occhi, ascolta il ruscello di vita che scorre nelle vene, nei nervi, nelle ossa, nei tessuti di 56.000 miliardi di cellule. Il cuore pulsa, il sangue circola insieme al ritmo dell'universo. Tu sei parte di un'immensa vita, il macrocosmo rende possibile il tuo microcosmo.

- **Diventa consapevole del cuore**, va a visitarlo, ringrazia il cuore amico fedele che ti serve incessantemente; sentilo pulsare, visualizzalo; la tua vita è sospesa a quel battito.

- **Diventa consapevole del volto**, rilassalo, placa i nervosismi erratici, i guizzi degli occhi. Immagina di guardarti: come stai tenendo il volto? che emozioni manifesta? Modella il volto con la serenità. Autorizza il volto ad esprimere un sorriso sereno.

- **Diventa consapevole dei pensieri** randagi, vaganti, che scorrono sullo schermo della tua mente. Interroga i pensieri che vengono a visitarti, scopri i loro messaggi, risana quelli negativi, rafforza quelli positivi. Dopo averli riconosciuti procedi verso la pacificazione della mente. Immaginati seduto sulla riva del fiume, versa i tuoi pensieri nell'acqua, lasciali scorrere via.

Pulisci, lava, vuota la mente, lasciala riposare dal traffico, dalla giungla di tanti pensieri. Costruisci immagini mentali felici, ad es. immagina il soffio del vento, l'ondeggiare del mare, il sole tra i vapori dell'alba, tra i riflessi dorati del tramonto...