

# SESSIONE DI MEDITAZIONE-PACIFICAZIONE

Costruisci il centro intorno a te. Con le piante dei piedi divaricate a 30 centimetri ti innalzi verso il cielo, simbolicamente diventi colonna tra cielo e terra (axis mundi). Con le braccia tese, le dita intrecciate e le palme rivolte in alto diventi un'antenna che mette in comunicazione il tuo piccolo mondo col grande mondo (**microcosmo-macrocosmo**). Da questa postura ti affacci alle quattro grandi direzioni del mondo e costruisci il cerchio attorno a te. Di fronte ad uno spazio non determinato tu costruisci il tuo piccolo centro del mondo. Dalla periferia entra nel tuo centro fisico, psichico e spirituale. Porta la mente a casa; ora sei qui intero, ad abitare con te; produci il massimo di tensione verso l'alto, *"sostieni il cielo tra le mani"*, ondeggia avanti, indietro e nei due lati e poi fa la circonferenza in senso orario ed anti-orario, accompagna i movimenti con gli occhi.

Dall'asse del cielo procedi all'asse della terra, allarga le braccia più che puoi, gira su te stesso, pratica la appartenenza alla terra, alla grande famiglia umana.

Ora acquista la *"postura del loto"*: schiena dritta, mento sollevato, occhi socchiusi, braccia *"a chicchera"* all'altezza dell'addome. Pratica il respiro consapevole, sostieni l'attenzione così: inspirando dici: "mente " espirando dici: *"qui... cuore-qui, vita-qui, centro-qui, pace-qui, amore-qui, amici-qui, fiducia-qui, presente-qui, mondo-qui"*.

Dopo la pacificazione dei respiri viene la pacificazione delle emozioni e dei pensieri sino al vuoto mentale; con l'aiuto delle **immagini-guida** calma la mente perché si riposi dal *"traffico"* abituale. Immagina: Himalaya, Gange, sole del mattino, sole di mezzogiorno, sole della sera, stelle della notte. Costruisci le immagini che ti aiutano di più a staccare la mente perché si riposi. Alla fine assumi la *"posizione del grembo"*: inginocchiati e poggia la fronte sulle dita delle mani che fanno da *"tappeto"* sulla terra (sul pavimento) oppure con le mani allungate in avanti. L'asse della schiena si abbassa più che può col pavimento. Le vertebre si allargano beneficamente. Gusta il silenzio profondo; chiama un **pensiero-guida** che scegli come compagnia fino al prossimo incontro, annuncialo ai compagni di meditazione e ascolta a turno i loro pensieri.

Scegli tra questi mantra: sorriso è la musica dell'anima; il coraggio di sorridere mi cambierà; il mondo è uno specchio che restituisce la mia immagine: se faccio il broncio mi guarderà male, se sorrido mi darà indietro serenità e fiducia; il bene che faccio è l'affitto per il posto che occupo sulla terra; dal pensiero limpido viene la parola limpida, l'azione limpida che mi dà gioia e mi segue come ombra inseparabile; lo spazio dentro il cuore è vasto quanto il mondo: do ascolto alle voci profonde dell'anima; vivo la fioritura del presente, e il grande tesoro a mia disposizione; amo la vita prima di ogni logica, così io posso apprezzarne il senso; vigorosamente unifico la vita attorno alla parola *"gratuità"*: è l'atteggiamento migliore per tenermi affezionato alla vita.

**Augurio finale: vai sereno tra la agitazione della vita, coltiva l'amore al silenzio ed alla pace.** Donati tempo per prendere cura di te. Pensa armoniosamente, la vita è quella che i tuoi pensieri vanno creando. Se ti paragoni agli altri puoi diventare vanitoso ed aspro: c'è sempre chi è più bravo o meno bravo di te; con consapevolezza dici: ogni uomo è una stella, ogni stella ha il suo splendore, accogli ogni persona come messaggio per te. Comunque tu lo concepisca affidati a Dio (DIV=LUCE), pensa bene di Dio, soltanto lo stupore coglie qualcosa del suo mistero: Dio è il senso della vita che tu cerchi, è la coscienza con cui tu parli, è il grande *"Tu"* con cui ti confronti, è la grande Pace cui tu aspiri. Tu fai esperienza di Dio nella maestà della coscienza e nella maestà del mondo. Sii contento perché Dio è Dio e la vita non è lasciata ad un'assurdo vagare. Dio viene a te nel calore del sole, nell'ossigeno dell'aria, nel ristoro dell'acqua, nel nutrimento della terra ma soprattutto nel volto dell'uomo, vertice di ogni altra forma di vita., immagine di Dio per la divina capacità di pensare.