

In questo nostro 7° incontro prendiamo in considerazione il 6° centro: esso è situato nel centro della fronte, tra le due arcate sopracciliari.

E' chiamato "il terzo occhio", cioè l'occhio della conoscenza e della saggezza, sede delle facoltà mentali. Sua attività tipica è la meditazione, intesa come riflessione interiore; è il luogo ove il corpo e lo spirito, armonizzati, insieme si aprono alla dimensione spirituale della persona.

Alimento di questo centro sono i valori trascendenti. Viverli in maniera autocentrata o eterocentrata resta una libera scelta della persona (naturalmente la prima scelta fa di questo centro l'ultimo, perché è solo l'eterocentratura che permette alla persona di entrare in comunione con il Soprannaturale, dunque di rendere operativo anche il 7° centro, come vedremo nel prossimo incontro).

Tutto ciò che gli altri centri hanno recepito converge qui, ove viene rielaborata una sintesi più ampia e universale, tramite un continuo "dialogo interiore". Questo movimento è molto delicato. Se da un lato infatti è indispensabile, per la rielaborazione, un certo qual essere rivolti a se stessi, un esagerato egocentrismo può diventare fonte di patologia: il rimuginare senza fine gli inevitabili conflitti interiori può far sì che essi diventino ossessioni o anche peggio (allucinazioni).

La dimensione mentale, soprattutto per certi stili di personalità, è molto forte: questi soggetti corrono frequentemente il rischio di una certa qual assolutizzazione. E' molto importante invece tenerla sempre insieme a quella emotiva e al corpo fisico, perché essi sono indispensabili fonti di informazione e sedi di saggezza: non si ha autentica esperienza della realtà se non tenendo insieme tutte e tre queste dimensioni della persona.

Se viene coltivato il silenzio interiore, allora le esperienze vissute diventano nutrienti, perché mostrano al soggetto "ciò che è diverso da sé" e mostrano altri punti di vista, diverse prospettive da cui guardare alla medesima realtà.

Caratteristica tipica di questo centro è l'intuizione: è qui che nascono le grandi scoperte scientifiche, la visualizzazione delle opere d'arte e le composizioni musicali. E' anche la sede della matematica.

In questo centro abita anche il "Maestro interiore": grazie a lui, ogni persona ha la capacità di conoscere la verità (si pensi alla legge naturale: fare il bene ed evitare il male), ma è necessario imparare a riconoscere la sua voce e ad ascoltarla. Per questo è fondamentale possedere un buon livello di autonomia psichica non solo rispetto alle strutture sociali e religiose in cui si è immersi, ma anche rispetto ai propri schemi mentali; l'alternativa infatti è la rigidità, la fissità, la ripetitività, la stagnazione.

Mentre respiriamo su questo centro, se ci può essere utile far uso delle visualizzazioni, il colore abbinato a questa zona è il violetto.

Un altro aiuto per la concentrazione potrebbe essere quello di utilizzare dei suoni interiori: in questo caso "OM" : si è infatti raggiunta la consapevolezza... Il suono vibra spontaneo nel corpo e risuona in armonia con l'universo (l'OM è composto in realtà di 3 suoni: a—> il corpo, u —> la mente, m—> lo spirito, uniti armonicamente)

Venendo all'esercizio:

Nei primi 5 minuti, semplicemente...respiriamo. Molti pensieri si presentano alla mente: non combattiamoli, non respingiamoli, non prestiamo a essi alcuna attenzione. Lasciamoli transitare senza trattenerli, lasciamoli evaporare... o scorrere via come l'acqua di un fiume...

Nei secondi 5 minuti, portiamo la nostra attenzione sul respiro, sull'atto della inspirazione e della espirazione. Restiamo concentrati su questi due movimenti, seguiamoli. Non forziamo la frequenza, semplicemente seguiamo l'atto respiratorio. Il corpo e' immobile, la mente non si intrattiene nel dialogo con pensieri e il respiro diventa sempre più lento e profondo. Se riusciamo, facciamo una pausa di circa 4 secondi tra l'inspirazione e l'espirazione, come anche tra l'espirazione e la successiva inspirazione. Il tutto però deve essere molto morbido, non deve esserci aumento della frequenza cardiaca. Se ci risulta una forzatura, non facciamo: a suo tempo questa sospensione maturerà da sé. Ancora, inspirando, diventiamo sempre più consapevoli di noi, espirando ci apriamo a ciò che ci sta attorno...

Nei terzi cinque minuti, portiamo il respiro nel 6° centro, focalizzandolo nel centro della fronte, tra le due sopracciglia. Sentiamo l'aria che entra nel sesto centro, stiamo nel respiro e nel colore violetto, con la sua luce e il suo calore... Ascoltiamo il nostro corpo, lasciamo emergere le nostre emozioni... Non blocchiamo alcunché, continuiamo a respirare con estrema morbidezza...

Riserviamo **l'ultimo minuto** a riprendere contatto con ciò che ci circonda muovendo il capo, il collo, le braccia, gli arti inferiori e dunque ad apriamo gli occhi.

Abbiamo ora **altri 15 minuti** ancora solo ed esclusivamente per noi: prendiamo un foglio e delle matite, o dei pennarelli, o una penna e scriviamo o disegniamo il nostro vissuto interiore.

Custodiamo questa espressione, meditandoci sopra nei prossimi giorni.

Come già detto le precedenti volte, è auspicabile che anche questo esercizio venga ripetuto durante il mese, in modo tale che divenga familiare la conoscenza del 6° centro, come anche il portarvi il respiro e il lasciar emergere il vissuto emozionale legato a questa zona.