

In questo nostro 8° incontro prendiamo in considerazione l'ultimo centro, il 7°.

Esso è situato al di sopra del capo.

Non è collegato ad alcuna funzione fisica e nemmeno vi è riferimento somatico (vertebrale e/o splancnico che sia).

Questo centro è il luogo in cui la dimensione spirituale della persona si apre alla relazione con il Soprannaturale. Il 6° centro cessa il suo monologo interiore e, se ha scelto di non essere autoreferenziale, si apre a ciò che lo trascende, che sta oltre sé.

Essendo quella con Dio una autentica relazione, è indispensabile un incontro, che avviene nell'interiorità della persona. E' perciò necessario uno spazio vuoto e silente: se infatti si è pieni di se stessi e del proprio chiacchiericcio interiore, Dio non trova spazio e la persona non ode che la propria voce.

Come in ogni relazione, entra in gioco la libertà di entrambi i partner; più profondamente, è la fiducia nella personale capacità di accogliere Dio e nella bontà di Colui che si dona che permette alla persona di donarsi a sua volta, quindi di far sì che avvenga un autentico incontro.

Tutto ciò non si improvvisa. E' infatti necessario allargare sempre più la propria interiorità, in tutte le sue componenti: razionale, intellettuale, emotiva, ma anche fisica e sensoriale. Sebbene infatti sia la dimensione spirituale quella particolarmente coinvolta, nella relazione con Dio si entra con tutto se stessi.

Nell'incontro con Dio non vi è alcuna fusione, la persona non si perde nell'oceano del Soprannaturale, non viene assorbita dall'Infinito: resta sempre persona, nella pienezza della sua identità. E' sempre un Io in dialogo con un Io, un Io umano in dialogo con un Io divino.

La sua dimensione psicologica però (i suoi vissuti emozionali, i meccanismi di difesa, il concetto di Dio che ha, la sua formazione religiosa, ecc) entra in gioco in maniera potente e può fortemente condizionare la relazione con Dio: questo non può essere ignorato...

Se così stanno le cose, allora non possono non essere posti alcuni quesiti:

- * è possibile incontrare autenticamente Dio?
- * cosa si sperimenta in questo 7° centro?
- * è una esperienza soggettiva od oggettiva?
- * è conoscibile la "verità di Dio"?

Non ci sono più suoni e vibrazioni di supporto, perché il viaggio della consapevolezza è giunto al suo termine: è necessario stare in silenzio.

Uguualmente non vi è più colore specifico di riferimento: in realtà tutti i colori sono presenti (perché è l'intera persona che entra nella relazione con Dio, come abbiamo già detto), ma sono diventati bianco, luce.

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'espiazione 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 7° centro, stiamo nel respiro e nel colore bianco, nella luce... Ascoltiamo il nostro corpo, lasciamo emergere le nostre emozioni... Non blocchiamo alcunché, continuiamo a respirare con estrema morbidezza... Espirando creiamo spazio, inspirando accogliamo...

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 7° centro, come anche il portarvi il respiro e il lasciar emergere il vissuto emozionale legato a questa zona.