MEDITAZIONE IL MIO LUOGO DI PACE

Siedi in un luogo tranquillo, a terra o su una seggiola. Se vuoi accendi una candela, o un incenso. Prepara il tuo spazio di meditazione. La tua schiena è diritta ma non rigida. Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo respiro, all'aria che esce dal naso e all'aria che esce dal naso. Resta qualche minuto con tutta l'attenzione rivolta al tuo respiro. Sentiti rilassato, ma nello stesso tempo presente, vigile.

Connettiti ora col tuo cuore. Senti il suo battito. Attraverso il respiro entra in profondità nel tuo cuore.

Immagina ora, con quanti più dettagli possibili, un luogo nel tuo cuore in cui sentirti protetto. Un luogo in cui sentirti a tuo agio, pienamente te stesso, felice. Si può trattare di un luogo di fantasia, o di un luogo che esiste realmente; si può trattare di una persona che ti fa sentire a casa, di un animale, o di un maestro. Potrebbe apparire sul tuo schermo mentale un luogo che conosci oppure che non conosci. È il tuo luogo di pace. Potrebbe essere una stanza della tua casa, o di una casa dei tuoi sogni. Forse questo luogo si trova in questo tempo, o forse in un'altra epoca, in un'altra vita, in un'altra dimensione. Connettiti con questo luogo e ascolta le sensazioni nel tuo corpo, nella tua mente e nel tuo cuore.

Ascolta le sensazioni di pace, amore, gioia, sicurezza, protezione, creatività, luce. Lascia che tutte queste qualità si espandano in ogni cellula del tuo corpo. Senti che in questo luogo sei pienamente te stesso. Respira e prendi consapevolezza che questo luogo risiede nel tuo cuore e prendi consapevolezza che puoi accedervi in qualunque momento tu ne abbia bisogno. Non per fuggire dalla realtà, ma per ritrovarti, per calmarti, per ricaricarti di nuova energia, e tornare poi alla realta' ordinaria con più calma, distacco, pace, centratura.

Quando ti senti pronto, lentamente fai un respiro profondo, inizia lentamente a muovere le dita delle mani e le dita dei piedi, sciogli il collo, le spalle, e gentilmente riapri gli occhi nel qui ed ora.