

1ª passeggiata

Una Storia: La Vita è un paradosso! (Sri Aurobindo)

Un discepolo andò dal maestro per chiedergli che cosa fosse il Brahman? Il maestro rispose: “È ogni cosa”. “Anche l'elefante del Maharaja?” insistette il discepolo. “Sì - rispose il maestro - tu sei il Brahman e lo è anche l'elefante del Maharaja”. Al che il discepolo se ne andò molto soddisfatto. Per strada si imbatté nell'elefante del Maharaja, ma non si scostò al suo passaggio perché, pensò, se lui e l'elefante erano entrambi il Brahman, l'elefante l'avrebbe riconosciuto. Non si mosse neppure quando il conducente dell'elefante gli gridò di spostarsi, e così l'elefante lo afferrò con la proboscide e lo scaraventò sul ciglio della strada. Il giorno dopo, il discepolo, tutto ammaccato, tornò dal maestro e gli disse: “Mi avevate detto che io e l'elefante eravamo entrambi il Brahman e invece guardate come mi ha conciato”. Il maestro imperturbabile, domandò al discepolo che cosa gli avesse detto il conducente dell'elefante. “Di togliermi di mezzo” rispose il discepolo. “Avresti dovuto obbedirgli,” disse il maestro “perché anche il conducente dell'elefante è il Brahman. Tutto è Brahman. Il mondo intero aspira alla libertà, eppure ogni creatura è innamorata delle proprie catene. Questo è il primo paradosso e l'inestricabile nodo della nostra natura”.

Vi faccio una domanda: “che cosa vedete ora intorno a voi?”. Tutto ciò che vedete è quello che viene chiamato Brahman. In altre parole, la vita è l'intero universo quale è ora. In questo senso l'universo non va considerato la somma di tutte le cose, ma un intero che è più grande della somma delle sue parti. L'Universo o Vita è un'unità organica, dalla quale ogni singola cosa deriva il suo significato e alla quale deve essere riportata, se deve essere compresa. Infatti, se non hanno relazione e connessione, le singole cose non possono avere né esistenza né significato. Nei termini delle grandi filosofie orientali, l'infelicità dell'uomo è radicata nel sentimento di angoscia che si accompagna alla sensazione di essere un individuo isolato o “Io”, separato dalla “Vita” o “Realtà” totale. D'altro canto, la felicità, un senso di armonia, completezza e interezza, viene con la percezione che quel senso di isolamento è un'illusione. Infatti quella che si avverte come coscienza separata individuale, è identica a quella universale e indivisa Realtà di cui tutte le cose sono manifestazioni. La felicità è uno stato di accettazione totale, un dir sì a tutto ciò che sperimentiamo, l'accettazione senza riserve di ciò che siamo, di ciò che sentiamo e conosciamo in questo e in ogni momento. In ogni momento noi siamo ciò che sperimentiamo e non ci sono possibilità di essere altri da quelli che siamo. La saggezza, perciò, consiste nell'accettare ciò che siamo, piuttosto che nel lottare senza frutto per essere qualcos'altro, come se fosse possibile fuggire dai propri piedi. Ma non è possibile fuggire dai propri piedi, non è neppure possibile corrergli dietro. Se è impossibile fuggire dalla realtà, da ciò che è ora, è ugualmente impossibile accettarla e abbracciarla. Non puoi baciare le tue labbra, logicamente parlando, l'idea di accettare la propria esperienza nella sua totalità non significa nulla. Grazie alla stessa logica non ha neppure senso dire “Tutto è Brahman”, perché le affermazioni applicate alle nostre esperienze non aggiungono nulla alla nostra conoscenza. Quando diciamo che questo intero universo è la Vita, la Realtà, o Brahman, abbiamo detto semplicemente che Tutto è Tutto!! Trovare un significato alle contraddizioni sopra esposte allora risulta determinante nella comprensione e nella conoscenza: il vero significato è nascosto tra le righe, perché non poteva essere espresso con le parole. Se noi scriviamo le parole sulla carta, fra le righe e le parole c'è la carta, l'apparente vuoto o nulla, su cui le parole sono scritte e che è di fatto essenziale al loro stato di scrittura. In senso piuttosto analogo la Realtà o Brahman è la base essenziale di ogni cosa ed esperienza. Come le parole non possono “esprimere” la carta sottostante, perché la carta non è un'altra parola, così la logica non può esprimere la Realtà. Nella logica le parole non significano nulla, se non descrivono particolari esperienze. Ma come la carta non è una parola, così la Realtà o il Brahman non è una particolare esperienza. L'affermazione “Tutto è Brahman” non ha senso, se si ritiene che Brahman, come la maggior parte delle parole, denoti una speciale esperienza. Tuttavia, se Brahman non è una cosa che si possa sperimentare, perché parlarne? Non sto forse dicendo un sacco di parole su qualcosa di cui non so nulla? Se io sono la

Realtà, non posso coglierla! La Vita, il Brahman, che è l'esperienza di questo e di tutti i momenti, non posso né fuggirla né accettarla. Il Brahman è puro soggetto. Ogni tentativo di fuggire la vita o di accettarla è un circolo vizioso, una vera assurdità, come cercare di conoscere la conoscenza, sentire il sentimento o bruciare il fuoco. “Il Brahman è solo quando lo cerchi che lo perdi. Non puoi afferrarlo, né puoi sbarazzartene. Mentre tenti di fare l'uno o l'altro, se ne va per la sua strada. Te ne stai zitto e parla, parli e se ne sta zitto”.

Una storia: So di non sapere (Socrate)

L'aneddoto racconta che un oracolo di Delfi disse a un amico di Socrate che egli era l'uomo più sapiente. Al che Socrate, stupito da tale affermazione, andò a “cercare” la verità dagli uomini che erano considerati i più sapienti dell'epoca. Trovava però nella loro verità delle forti lacune, che smontavano il ragionamento. Tutti infatti erano convinti di "sapere anche se non sapevano" così Socrate ne deduce che per l'oracolo lui è l'uomo più sapiente proprio perché sa di non sapere, ovvero non ha convinzioni che si frappongono tra lui e la verità.

Ecco, dunque, ciò che milioni di esseri umani tentano di fare rendendosi infelici, il fantastico sforzo dell'uomo di cogliere il mistero della vita, di trovare Dio, di raggiungere la felicità, di impadronirsi dell'Essere assoluto, eterno. Stringi il pugno per prenderlo. Cerca ciò che non ha mai perduto. Soffoca trattenendo il respiro. Questa assurdità è possibile solo sulla base del sentire che “io” sono una cosa e la “Vita” o “Realtà” un'altra, che il conoscente è separato dal suo atto conoscitivo, dal conosciuto. La psiche dell'uomo medio che tenta di impadronirsi saldamente e permanentemente della vita che della sua psiche è l'essenza, è stretta in una morsa di tensione. Il tentativo di accettare la vita stringe la morsa fino al punto in cui la stessa impossibilità del compito ne rivela l'assurdità. Quando ci si rende conto di ciò concretamente e, non in teoria soltanto, ecco entrare in essere quello stato di liberazione o affrancamento dall'autotensione, che è il significato del Moksha e del Nirvana, ed ecco il Brahman, il potere creativo della vita, scorrere liberamente, non più bloccato dal tentativo di farlo ritornare su se stesso. In altre parole la felicità è una cosa che o si ha o non si ha, e se non si ha, non c'è nulla che si possa fare per averla fuorché attendere la Grazia di Dio, che è qualcosa totalmente al di fuori del nostro controllo. Perciò dobbiamo trovare un modo di vincere la difficoltà, un modo di comprendere la cosa più ovvia del mondo, una cosa che comunemente è trascurata, perché i nostri pensieri e i nostri sentimenti si muovono in canali molto più complicati. Dobbiamo sviluppare un livello di umiltà che ci permette una più diretta e innocente apertura mentale. Per capire questa tremenda semplicità, bisogna aprire gli occhi della mente e vedere, non ci sono segreti, essa ci sta davanti alla luce del sole, vasta come la vita. Per dirla con il saggio cinese Tao-wu, “Se vuoi vedere, scrutala direttamente, ma quando tenti di pensarci sopra, si perde”. Perciò, quando si dice che quelli che cercano la felicità, non la trovano mai, forse la verità è che non c'è bisogno di cercarla. Come i nostri occhi, può starsene con noi tutto il tempo, solo quando ci giriamo intorno per tentare di vederla, diventiamo gli zimbelli di noi stessi. Il Pensiero Positivo è quindi un “modo di vivere”. E' la trasformazione del nostro spirito, dell'io profondo, che ci porta a scoprire chi siamo in realtà, e che ci aiuta a portare alla luce i veri valori ai quali abbiamo sempre desiderato conformare la nostra vita, ma dei quali siamo stati fino a ora pressoché inconsapevoli. “Conosci te stesso, e conoscerai Dio”: il motto dell'Apollo delfico indica correttamente la via della “luce eterna”, ossia della completa chiarezza, della perfetta pace. Si tratta, infatti, prima di tutto di conoscere se stessi, e questo è essenziale anche per la conoscenza di Dio. Infatti: «L'anima è così completamente una con Dio che nessuno dei due può essere compreso senza l'altro. Si può concepire il calore senza il fuoco e la luce senza il sole, ma non si può pensare Dio senza l'anima né l'anima senza Dio, tanto essi sono uno» (Meister Eckhart, Sermone 59). Trovare se stessi e trovare Dio sono dunque tutt'uno, risultato di un unico processo, di un unico cammino, che è la ricerca della verità, della luce, della giustizia, del bene – o comunque si voglia dire. Sotto il profilo esperienziale, ricerca della pace, di quella gioia, *lætitia*, che è segno di perfezione, e perciò, sotto questo medesimo profilo, qualcosa cui ogni uomo dal profondo di se stesso aspira. Non si tratta di

“cercare Dio” come se si trattasse di un oggetto da trovare e di cui appropriarsi, magari nella forma ingenua della “visione”: qui la migliore tradizione spirituale cristiana è unanime, e ripete quel che afferma Giovanni (1 Gv 4,12): Deum nemo vidit unquam, nessuno ha mai visto Dio. Anzi, proprio in quanto l’oggetto-Dio serve (si faccia caso alla parola io!) a sostenere la propria egoità, è soprattutto da quello che bisogna esercitare il distacco. Perciò Eckhart scrive la celebre, paradossale frase: «Prego Dio che mi liberi da Dio» (cfr. Sermone 52), in un distacco che sempre si rinnova, anche nel suo più profondo acquisire.

Una Storia: Qui si vendono desideri (Ramakrishna)

Un uomo fece un sogno. Si trovava davanti a un negozio sulla cui insegna era scritto: “Qui si vendono desideri”. Entrò con grande trepidazione e chiese al commesso: “Vorrei acquistare i miei più grandi desideri: la pace e l'amore”. “Mi spiace, signore” rispose l'altro “qui si vendono i semi, non i frutti”. “Vivi nel mondo come una formica. Il mondo contiene una mistura di verità e di non verità, di zucchero e di sabbia. Sii come una formica e prendi lo zucchero”.

Meditazione camminata: “Se sono stabile, sono anche libero, se sono libero, sono anche distaccato”. C’è uno stretto rapporto tra stabilità, libertà e distacco. Se sei una persona stabile, puoi anche goderti una grande libertà dagli attaccamenti, dalle convinzioni infondate, dalle emozioni più distruttive, ed anche dai tanti volti della sofferenza. Hai più libertà di movimento e di scelta. Non ti senti dominato/a dagli avvenimenti. Il modo migliore per comprenderlo è sperimentarlo direttamente. Nella meditazione camminata, lo ricordo, l’attenzione è tutta diretta ai movimenti dei piedi, che sono coordinati con la respirazione. Di solito, si fa un ciclo respiratorio completo (inspirazione/espiazione) ad ogni singolo passo, oppure si inspira muovendo una gamba e si espira con l’altra. Ma si possono adottare anche altri ritmi. Il metodo che propongo... è molto semplice, e si può adottare ovunque e in qualsiasi momento, per un minuto soltanto come per un quarto d’ora. Basta osservare che, quando camminiamo, mentre un piede poggia stabilmente sul terreno, l’altro si muove in avanti. Se uno dei due è stabile, l’altro è libero di muoversi. Perciò, mentre facciamo la meditazione camminata, la lentezza del movimento, unita alla concentrazione, ci permette di osservare, alternativamente, la stabilità di un piede mentre l’altro si muove, o la libertà di muoversi di uno dei due, grazie al fatto che l’altro è stabilmente ancorato a terra. Provateci, e vedrete che grande insegnamento è possibile trarne. Un’analogia correlazione tra stabilità e libertà si può osservare anche nelle relazioni interpersonali. Provate anche voi. Ascoltate cosa hanno da dirvi i vostri piedi.

La vera meditazione consiste nel liberarsi dalla mente stessa.

Inizia la passeggiata meditativa nel silenzio...ascolto della presenza del corpo, del respiro, dei sensi...presenza del camminare.....prima/seconda sosta per esercizio di ascolto del silenzio.....

ESERCIZI 1-2 ALLE SOSTE: TECNICA BASE DELLA MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA – DURATA CIRCA 5 MINUTI PER SOSTA

Posizione ferma: seduta o in piedi. Schiena dritta. Ascolto del corpo e del respiro.....Dopo alcuni respiri la tua attenzione probabilmente se ne andrà a spasso. Non importa quanto a lungo “sei stato/a via”: torna con gentilezza al respiro. Prima di tornare puoi esercitare consapevolmente il riconoscimento con una parola delicata sullo sfondo della mente, come “pensare” o “fantasticare” o “ascoltare” o “prurito”: dopo aver dato un nome tra te e te, a ciò che aveva attirato la tua attenzione rilassati e torna gentilmente a sentire il respiro successivo. Man mano che la tua pratica meditativa si sviluppa, puoi prendere consapevolezza sempre più piena dei luoghi in cui vagabonda la tua attenzione. Quando a distrarti dal respiro sono forti sensazioni o emozioni o pensieri ricevi con la stessa presa d’atto consapevole che riservi al respiro: riconoscili, definiscili gentilmente con un nome.... quando saranno passati torna al respiro. Se hai appena cominciato la sessione e vuoi sviluppare più stabilità basterà anche solo una parola di riconoscimento, per poi tornare al respiro. Mentre sei insieme al respiro lascia che il suo ritmo cambi spontaneamente: permettilgli di essere

breve, lungo, veloce o lento, sforzato o facile. Stabilizzati rilassandoti nel respiro; quando il respiro si fa più sottile, lascia che anche l'attenzione si faccia delicata e accurata, leggera come il respiro stesso. Ti riporterai indietro mille volte, come se stessi addestrando un cucciolo: poco a poco, settimane e mesi di questa pratica con il respiro ti renderanno più calmo/a e concentrato/a. E' un processo ciclico, che avrà giorni di tempesta come giorni limpidi. Limitati a starci insieme; facendolo scoprirai che la consapevolezza del respiro ti aiuta a stabilizzare e tranquillizzare la mente e il corpo. Da questa consapevolezza iniziale potrai andare incontro alle altre esperienze che sorgono: sarai centrato nel bel mezzo della tua vita in perenne cambiamento.

Alla fine dell'esercizio chiediti se il silenzio ti ha rivelato qualche cosa? Non cercare qualcosa di sensazionale nella rivelazione apportata dal silenzio: illuminazioni, ispirazioni, introspezioni. Anzi non cercare affatto. Limitati ad osservare tutto quello che affiora alla tua consapevolezza, non importa se banale o ordinario. La cosa importante è che tu personalmente diventi consapevole di ciò. Il contenuto della tua consapevolezza è meno importante della sua qualità. Man mano che la qualità migliora, il tuo silenzio si approfondirà...E, approfondendosi il tuo silenzio, sperimenti un cambiamento...un Risveglio, che non è un risultato, ma un modo di vivere, pensare, sentire.....
 “Come la pioggia penetra in una casa dal tetto sconnesso, così le passioni entrano nel cuore non esercitato nella meditazione”. (Dhammapada, 13)

“Gli esseri umani sono così fatti che dovrebbero avere non soltanto comodità materiali, ma anche sostegno spirituale. Senza sostegno spirituale, è difficile acquisire e conservare la pace del cuore”. (Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama)

Riprendiamo il cammino nel silenzio... Ci fermiamo nella spiaggia sul torrente a meditare...

ESERCIZIO 3: ASCOLTA I SUONI....ASCOLTA IL SILENZIO – CIRCA 10 MIN.

Un esercizio che ti aiuterà a trasformare i suoni in silenzio. Seduti in cerchio prendiamoci per mano. (Variante per chi pratica a casa da solo/a: Chiudi gli occhi. Con i pollici blocca gli orecchi. Copri gli occhi con le palme delle mani. Ora non senti alcun suono attorno a te. Ascolta il suono del tuo respiro. Dopo dieci respirazioni complete, porta lentamente le mani a riposare sulle ginocchia). Resta con gli occhi chiusi. Ora ascolta attentamente tutti i suoni che ti circondano - quanti più puoi, quelli forti, quelli deboli, quelli vicini, quelli lontani... Dopo un po' ascolta questi suoni senza identificarli. Ascolta tutto il mondo dei suoni attorno a te come se fosse un'unica sinfonia. I suoni sono una distrazione quando tenti di sfuggirli, quando tenti di eliminarli dalla tua consapevolezza, quando puoi perché non hanno alcun diritto di essere lì. Appena impari a riconoscere la loro presenza e li accetti, cessano di distrarre e divengono un canale di silenzio - e di profonda distensione. E anche di contemplazione! Occupa la mente con la consapevolezza dei suoni, mentre la tua mente mistica, il tuo cuore, si dilata gradatamente e si occupa di Dio. Rendi ora esplicita la dimensione divina con questo esercizio: ascolta tutti i suoni attorno a te come indicato nell'esercizio precedente... Assicurati che avverti anche i suoni più tenui. Spesso un suono è composto di molti altri suoni... ha variazioni di tono e intensità... Osserva quante di queste sfumature sei capace di distinguere. Ora renditi consapevole non tanto dei suoni attorno a te, quanto dell'atto della tua audizione... Quali sentimenti sorgono in te quando ti rendi conto che hai la facoltà dell'udito? Gratitudine... lode... gioia... amore? Ritorna ora al mondo dei suoni e trattieniti nell'alternare la consapevolezza dei suoni alla consapevolezza della tua attività uditiva...Ora rifletti che ogni suono è prodotto e sostenuto dal potere creativo di Dio.. Dio è "sonante" tutt'intorno a te.... Rimani in questo mondo dei suoni... Riposa in Dio. Noi tutti abbiamo perduto il senso dell'infinito operante nelle nostre vite e non percepiamo più Dio che guida il nostro destino, Dio che modella ogni evento che ci capita, che manda ogni persona che entra nella nostra vita, che produce la pioggia, che gioca attorno a noi nella brezza, che ci tocca in ogni sensazione e che produce i suoni che udiamo. Canta con voce sommessa la parola sanscrita Om. L'ideale è cantare una linea o sillaba, poi restare in silenzio, quindi cantare ancora. L'importante è ascoltare non solo il suono ma anche il silenzio che segue il suono. Introdurre talvolta il canto nel silenzioso gruppo di contemplazione, approfondisce il silenzio se il gruppo sa come ascoltare. Un effetto simile si può raggiungere battendo un gong dal

suono gradevole. Batti il gong, ascolta la risonanza, ascolta il suono che muore, ascolta il silenzio che segue. Poi batti di nuovo il gong.....ascolta.....

Mantra della Compassione: Om Mañi Padme Hūm

" O gioiello sul fior di loto, concedimi tutte le realizzazioni".

Il Buddha suggerì che ognuno, ogni singolo giorno, dovrebbe ricordarsi che non siamo qui per sempre. Siamo come ospiti, che possono andarsene in qualunque momento. Non sappiamo quando; non ne abbiamo idea. Pensiamo sempre che arriveremo a settantacinque o ottant'anni, ma chi lo sa? Se ogni singolo giorno ci ricordassimo della nostra vulnerabilità, le nostre vite sarebbero intrise della comprensione che ogni momento è importante e non saremo più tanto preoccupati del futuro. Il momento per evolverci sulla via spirituale è adesso. Se ci ricordiamo di questo, avremo anche un rapporto diverso con la gente intorno a noi. Anch'essi possono morire in qualsiasi momento e certamente non vogliamo che ciò accada in un momento in cui non ci vogliamo bene. Quando ci ricordiamo di ciò, la nostra pratica ci collega a questo momento e la meditazione migliora perché dietro di essa c'è un'urgenza. Dobbiamo agire adesso. Possiamo osservare solo questo respiro, ora, non il prossimo.

Una storia: Perché le persone gridano quando sono arrabbiate?

Un giorno, un maestro indiano fece la seguente domanda ai suoi discepoli: "Perché le persone gridano quando sono arrabbiate?". "Gridano perché perdono la calma" rispose uno di loro. "Ma perché gridare se l'altro gli sta vicino?" disse nuovamente il maestro. "Bene, gridano perché desiderano che l'altra persona li ascolti" replicò un altro discepolo. E il maestro tornò a domandare: "Allora non è possibile parlargli a voce bassa?". Varie altre risposte furono date ma nessuna convinse il maestro. Allora egli esclamò: "Voi sapete perché si grida contro un'altra persona quando si è arrabbiati? Il fatto è che quando due persone sono arrabbiate i loro cuori si allontanano molto. Per coprire questa distanza bisogna gridare per potersi ascoltare. Quanto più arrabbiati sono tanto più forte dovranno gridare per sentirsi l'uno con l'altro. D'altra parte, che succede quando due persone sono innamorate? Loro non gridano, parlano soavemente. E perché? Perché i loro cuori sono molto vicini. La distanza tra loro è piccola. A volte sono talmente vicini i loro cuori che neanche parlano, solamente sussurrano. E quando l'amore è più intenso non è necessario nemmeno sussurrare, basta guardarsi, in silenzio. I loro cuori si intendono. E' questo che accade quando due persone che si amano si avvicinano". Infine il maestro concluse dicendo: "Quando voi discuterete non lasciate che i vostri cuori si allontanino, non dite parole che li possano distanziare di più, perché arriverà un giorno in cui la distanza sarà tanta che non incontreranno mai più la strada per tornare".

.....Bisogna essere felici di nulla, magari di una goccia d'acqua oppure di un filo di vento. Camminare su questa terra con le braccia tese verso qualcosa che verrà ed avere occhi sereni per tutte le incertezze del destino. Bisogna ricordarsi di chi ci vuole bene e saper contare le stelle nel cielo della sera. Solo così il tempo passerà senza rimpianti e un giorno potremo raccontare di avere avuto tanto dalla vita.....

Cantiamo insieme tre Om.....

Om shanti.

Pace

Namasté

Ignazio