

2^a passeggiata

Dolci anime in cammino benvenute nel bosco magico.

Una storia indiana: L'andatura

Molto tempo fa, in India, un monaco anziano andava in pellegrinaggio al monte Kailasa, residenza della saggezza. Vecchio e debole com'era, andava per la lunga strada polverosa da solo, lentamente, chiedendo l'elemosina lungo la via. Dopo molti interminabili mesi di cammino, un bel mattino, guardando in alto, vide in lontananza la maestosa montagna. Vicino al bordo della strada c'era una vecchia che lavorava un campo. “Per favore, le chiese, dimmi quanto manca per arrivare al monte Kailasa?”. La donna lo guardò appena, emise un suono gutturale e si rimise a zappare. Il monaco ripeté la domanda una seconda e una terza volta, ma sempre senza risposta. Pensando che fosse sorda, decise di tirar dritto. Ma dopo aver fatto alcune dozzine di passi, udì la voce della vecchia: “Ancora due giorni. Ti ci vorranno ancora due giorni”. Piuttosto infastidito, il monaco rispose: “Pensavo che fossi sorda. Perché non hai risposto prima alla mia domanda?”. E la vecchia: “Mi hai fatto la domanda mentre eri fermo. Per risponderti dovevo vedere quale fosse la tua andatura!”.

Commento: Supponiamo che la meta della nostra esistenza sia come la montagna del monaco pellegrino. Che cercava, in sostanza? Sembrerebbe che anelasse la saggezza. Il conseguimento della meta, come indica l'atteggiamento dell'anziana contadina dedita a coltivare il campo della propria coscienza, sarebbe dipeso soprattutto dalla lungimiranza del monaco. Destreggiandosi nella vita, l'apice della realizzazione si compie in funzione della capacità di riconoscere che meta e cammino coincidono. La contadina centrò il suo obiettivo pronunciandosi solo sulla base dell'esperienza concreta, manifestando quella simultaneità tra pensiero ed azione che preclude l'immaginifico a tutto vantaggio della comprensione.

Coscienza e incoscienza: memorie emozionali

Perché ripetiamo comportamenti che ci danneggiano? Perché a volte reagiamo in modo automatico alle situazioni della vita e ci sembra di non aver scelta nel nostro modo di agire? La risposta sta nel comprendere il funzionamento del sistema limbico: nel nostro corpo ha la funzione di immagazzinare le memorie emozionali, tanto quelle positive quanto quelle negative, ed i comportamenti che abbiamo adottato conseguentemente a quegli episodi emozionali che abbiamo vissuto. Quando si verifica una situazione con un determinato impatto emotivo, che ci riporta ad un sentimento che già abbiamo sperimentato e memorizzato, il cervello limbico automaticamente ripeterà le sensazioni e reazioni che ha in memoria, portandoci ad agire in modo automatico: l'ayurveda dice che la ripetizione di questi comportamenti “non scelti” è spesso causa di squilibri fisici e di malattie.

Qualche informazione per capire meglio come lavorare con la guarigione delle memorie emozionali.

IL CONSCIO è la facoltà che ci permette di conoscere la nostra realtà e di rifletterci sopra.

L'INCONSCIO corrisponde a ciò che non è cosciente, a ciò che avviene a nostra insaputa, a ciò che, pur essendo stato dimenticato, continua a manifestarsi, come reazione a ricordi annidati nelle memorie emozionali, in pratica “veniamo pensati, vissuti”.

IL SUBCONSCIO è l'esecutore. Non riflette, obbedisce, come un servo potente ma privo di discernimento. Come l'inconscio, il subconscio funziona in automatico, ma può ricevere ordini sia dal conscio che dall'inconscio. Comprende i messaggi semplici, le direttive precise e le immagini. La differenza principale tra inconscio e subconscio è che il primo può essere risvegliato e diventare conscio e questo è il lavoro di evoluzione che stiamo portando avanti, a volte, faticosamente. Un altro punto importante da tenere presente è che inconscio e subconscio non riescono a distinguere tra un'immagine reale e una immaginaria. Ad esempio, se in un sogno viviamo una situazione di paura, il nostro cuore batte più velocemente, iniziamo a sudare,

proprio come se tutto accadesse in stato di veglia. Abbiamo in noi molte programmazioni inconscie che, attraverso il subconscio, continuano a manifestarsi nella nostra vita. Come passare da una funzione automatica sfavorevole a una funzione automatica favorevole? In un primo tempo bisogna passare alla funzione "manuale", che consiste nel fare attenzione alle parole e pensieri e soprattutto a quelli che viviamo spesso per abitudine. Qui si inserisce il discorso precedente, trasformare le frasi negative in quelle positive. Quando la frase nuova diventa abitudine, si passa di nuovo alla funzione automatica, che questa volta sarà programmata in positivo. Spesso abbiamo alimentato di continuo molte convinzioni su noi stessi. Prendiamo l'abitudine di usare frasi come: sto sempre meglio, sono sempre più in pace...ci aiutano a credere in quello che diciamo, oltre che a influenzare il nostro subconscio, che ricevendo queste frasi come un ordine, ripetuto spesso, farà in modo che ci sia effettivamente un miglioramento. Lavorando nel contempo sulla memoria emozionale, guarendo le cause dei malesseri e dei disturbi, smantellando così le vecchie programmazioni, permettiamo al subconscio di manifestare i nuovi programmi positivi. In ogni caso, tutto questo avrà come effetto di calmare paura e dolore, permettendoci di scoprire cosa provoca il blocco, grazie al superconscio. **IL SUPERCONSCIO** ha nomi diversi: Maestro Interiore, Parte Divina, Sé Superiore, Super Coscienza. E' la nostra energia di Saggezza e di Amore, Sat Cit Ananda, Essere + Coscienza + Beatitudine = Felicità, attraverso i quali veniamo condotti e guidati verso le risposte giuste. Attraverso l'attenzione, la consapevolezza nei confronti di ciò che ci accade possiamo entrare in comunicazione col nostro superconscio e attraverso la meditazione attingere alla nostra Luce interiore. Insomma, in poche parole, la conclusione è sempre quella, pensare e esprimerci in modo positivo, ci porta alla calma interiore e ci permette di collegarci col divino che è in noi.

Che cos'è il pensiero positivo?

Pensare positivamente quindi significa riconoscere innanzitutto che i pensieri che scegliamo di concepire danno origine alle esperienze che viviamo, determinando la qualità della nostra vita. L'unico modo per influire sul nostro comportamento o sulla riuscita delle nostre azioni è agire sul subconscio, selezionando esclusivamente pensieri nuovi e positivi. I pensieri negativi, invece, ripetuti continuamente, influiscono negativamente sul subconscio, portando a risultati negativi nel momento stesso in cui desideri e idee vengono tradotti in realtà.

Per concludere: il pensiero positivo non è, come un'interpretazione semplicistica potrebbe suggerire, un invito all'ottimismo forzato ignorando i dolori e le frustrazioni che ognuno di noi ha incontrato nella propria esperienza. E' riconoscere il potere di scelta che abbiamo a disposizione ogni volta che interpretiamo la nostra realtà, poiché i pensieri che scegliamo di concepire danno origine alle esperienze che viviamo. La maggior parte di noi crede di poter essere felice nel momento in cui si verificheranno determinate condizioni nella propria vita: un nuovo amore, un lavoro migliore, una casa più bella.....e se invece fosse il contrario? Se fossero la felicità, la gioia di essere vivi, la fiducia in se stessi e nelle proprie capacità a creare il terreno ideale per attirare a sé relazioni costruttive, amicizie sincere, successi professionali, e tutto quello che si desidera?

Che cosa è la meditazione? E' uno strumento per lavorare sulla guarigione delle memorie emozionali.

Una premessa: distinguiamo tra i metodi impiegati, che indichiamo genericamente con "meditazione" o "tecniche di meditazione", ed il risultato che potrebbe essere conseguito, cioè lo "stato meditativo". La meditazione è una tecnica che permette di realizzare una distensione ben più profonda del sonno, ma in una condizione d'ineccepibile veglia. Con una definizione un po' generica, meditare equivale ad essere consapevoli di qualunque cosa si stia facendo o non facendo in un determinato istante, senza agire in modo automatico, con disattenzione o peggio ancora con svogliatezza. Il segreto, semmai possa definirsi tale, è tutto qui: essere o diventare consapevoli, per quanto possibile, dei propri atti, senza tensioni, aspettative, con scioltezza, senza prefigurarsi nulla...Il senso del presente, del qui e ora, conduce via via ad un rilassamento interiore che consente

di percepire la vita per ciò che è. Per meditare è sufficiente prestare attenzione, osservare, con tanta tanta pazienza, perseveranza, in silenzioso raccoglimento. La meditazione è un unico processo che comincia con l'attenzione, fino a diventare concentrazione e poi meditazione, producendo un cambiamento di coscienza e ciò che lo determina è la continuità nel tempo. L'obiettivo sarà sempre il raggiungimento di uno stato d'animo vigile e nel contempo rilassato, un certo stato di relax permanente che si approfondirà sino allo schiudersi della dimensione interiore. A volte è arduo star lì quieti, attenti e fermi. Siamo così coinvolti da non riuscire a indugiare nemmeno un istante. Ma il punto è sempre lo stesso, quell'identico, immutabile, intramontabile fulgido silenzio cui segue un senso d'integrazione, soddisfazione e completezza, un'energia tale da riuscire a superare con intelligenza numerosissimi ostacoli, una partecipazione esistenziale eccellente, ma senza eccessivi o superflui coinvolgimenti e sterili identificazioni emotive. Chiaro? Tuttavia non basta essere vagamente consapevoli!! Bisogna praticare, perseverare.....

Una storia indiana: Il tempo per imparare

Un giovane, ma scrupoloso studente, si avvicinò al suo Maestro e gli domandò: “Se lavoro duramente e mi applico con diligenza, quanto impiegherò a realizzare lo Yoga?”. Il Maestro rifletté sulla domanda, ed infine rispose: “Dieci anni”. Lo studente allora disse: “Ma se mi applico molto, molto duramente, e mi sforzo veramente al massimo per imparare velocemente, quanto tempo?”. Il Maestro rispose: “Bene, allora vent'anni”. “Ma se veramente mi impegno con ogni mia forza, quanto tempo?” Insistette il discepolo. “Allora trent'anni” replicò il Maestro. “Ma io non capisco, disse lo studente deluso, ogni volta che dico che lavorerò più duramente, Voi rispondete che impiegherò più tempo. Perché dite così?”. Il Maestro rispose: “Quando tieni un occhio rivolto al traguardo, hai solo un occhio rivolto al sentiero”.

1° MEDITAZIONE: CAMMINARE, RICONOSCERE, RESPIRARE LA GIOIA DI ESSERE – DURATA TRA UNA SOSTA E L'ALTRA: ci sono cose semplici e vere che possono nutrirci nel profondo, una di queste è per me il camminare consapevole. Camminare alla scoperta dei passi che uno dopo l'altro ci fanno raggiungere “mete”. Nel camminare consapevole il tempo si dilata e la fretta si scioglie e solo il presente prende forma e rimane scandito dai passi della terra che ci raccoglie e poi ci rilancia.....camminare nei suoni.....camminare nei profumi.....camminare e riconoscere le energie dei luoghi. Il camminare consapevole ci porta sempre a lasciare dietro i brutti pensieri e man mano che procediamo trovarne di belli che ci sgorgano dentro, come un regalo inaspettato, ma che sempre non sappiamo da Chi è elargito. Camminando impariamo a spegnere i pensieri o a staccarcene, entrare nel ritmo del respiro, dei passi, del cuore, e le tensioni si liberano. Camminando impariamo ad entrare nei luoghi in punta di piedi, chiedendo permesso, inchinandoci di fronte al silenzio, chiedendo di essere accolti, ospitati, riconosciuti. Respiriamo l'aria...respiriamo la gioia di essere...Camminando impariamo a bussare dove il silenzio respira con il vento. Alla fine chiudiamo queste atmosfere di sogno e queste sensazioni vitali dentro di noi, come tesori e nei giorni che verranno scanditi da respiri meno vitali ritorniamo a trovare questi profumi, questi sentieri solitari, queste mute rocce, queste acque cristalline per ristabilire un contatto con il bosco magico, un rapporto sottile che vivifica la nostra esistenza.....inizia la passeggiata meditativa nel silenzio.....ascolto della presenza del corpo, dei passi, del respiro, dei sensi, della gioia di essere presenza del camminare.....prima/seconda sosta per esercizio di ascolto del silenzio.....

2° MEDITAZIONE ALLE 2 SOSTE INTERMEDIE: CONSAPEVOLEZZA DELLA DISTRAZIONE – DURATA CIRCA 5 MINUTI PER SOSTA

Questo è un esercizio di pura consapevolezza. Scegliete il respiro spontaneo come oggetto base dell'attenzione. Focalizzate la vostra attenzione su questo oggetto, ma in tal maniera che, se la vostra attenzione si sposta su qualcos'altro, immediatamente vi accorgete dello spostamento. Bene, allora concentratevi sul vostro respiro. E' molto probabile che dopo un po' la vostra attenzione si sposterà su qualcos'altro, un pensiero, un suono, un sentimento....ora, purché voi siate consapevoli

di questo spostamento di attenzione su qualcos'altro, esso non deve essere considerato come una distrazione. Soltanto dovete essere consapevoli del cambiamento, o mentre esso sta avvenendo o immediatamente dopo. Calcolatelo come distrazione soltanto se ve ne accorgete parecchio tempo dopo che è capitato. In questo esercizio la divagazione della mente non è considerata una distrazione, purché voi siate consapevoli che la vostra mente sta divagando... Appena consapevoli del cambiamento, rimanete sul nuovo oggetto (pensare, udire, sentire, ecc.) per un po' di tempo; poi ritornate all'oggetto base della vostra attenzione (respirare). La vostra abilità nell'auto controllo può divenire così grande che non solo vi rendete consapevoli dello spostamento della vostra attenzione su qualche altro oggetto, ma addirittura dell'impulso e desiderio dello spostamento. Come quando desiderate muovere una mano, inizialmente siete consci del desiderio che sorge in voi di muovere la mano, del vostro consenso a questo desiderio, dell'attuazione di questo desiderio, del primissimo movimento della vostra mano, ecc. Tutte queste attività vengono eseguite in una frazione di secondo ed è per questo che troviamo impossibile distinguerle l'una dall'altra, finché il silenzio e la quiete dentro di noi sono diventati quasi totali e la nostra consapevolezza ha acquisito la sottigliezza di una lama di rasoio, siamo nello spazio superconscio. La consapevolezza è un potente mezzo per aumentare, intensificare l'amore a Dio e al prossimo. A sua volta, l'amore, quando è genuino, nutre una più profonda consapevolezza. Non andate alla ricerca di mezzi astrusi per sviluppare la vostra consapevolezza. Cominciate da cose umili, come la consapevolezza della percezione del vostro corpo, o quella delle cose che vi circondano e poi dedicatevi ad esercizi come quelli che vi suggerisco. Non passerà molto tempo prima che constatiatene i frutti di pacificazione e amore che una intensificata autoconsapevolezza porta con sé...perseverate...praticate...con amore...Se volete, insieme, ripetiamo le affermazioni: "Sono come l'acqua, lascio la pietra a cui mi sono aggrappato/a fino a ora". "Sono sempre più in pace".....Riprendiamo il cammino nel silenzio... ci fermiamo alla fine nella spiaggia sul torrente a meditare.....

3° MEDITAZIONE DOPO LA CAMMINATA: COLTIVARE LA GIOIA DI ESSERE – CIRCA 10/15 MINUTI.

Per coltivare la gioia di essere, la semplicità, la sincerità, la purezza e la sicurezza sono della massima importanza. E' la semplicità che ci garantisce pace mentale. E' la sincerità che ci fa sentire di essere in Dio e che Dio è costantemente in noi. E' il nostro cuore puro che può farci sentire in ogni momento che Dio sta crescendo, che Dio arde come una fiamma, che Dio sta appagando Sé stesso in noi. E' la sicurezza che ci fa sentire che la meditazione è assolutamente la cosa giusta. Seduti in cerchio, chiudiamo gli occhi, consapevolezza del corpo che respira....per favore ispirate e trattenete il respiro per un paio di secondi in modo piacevole e rilassato, sentite di trattenere il respiro, che è energia di vita, nel centro del vostro cuore. Ripetete per sette respiri, vi aiuterà a sviluppare la vostra capacità di meditazione interiore. Ora ripetete in silenzio nella vostra mente la parola "semplicità" sette volte e concentratevi sulla cima della testa. Poi ripetete la parola "sincerità" sette volte in silenzio e con tutto il sentimento dell'anima, nel vostro cuore spirituale, concentratevi sul punto che si trova al centro del petto. Quindi per favore ripetete la parola "purezza" sette volte concentrandovi al centro dell'ombelico. Fatelo in silenzio e con molto sentimento spirituale. Poi focalizzate la vostra attenzione sul terzo occhio, che si trova in mezzo alle sopracciglia, un po' più su, potete sentirne la presenza fisica se ad occhi chiusi rivolgete lo sguardo all'interno, al centro del capo, e ripetete sette volte in silenzio "sicurezza". Dopo, ponete una mano sulla testa e dite tre volte: "sono semplice". Quindi ponete una mano sul Centro del cuore e dite tre volte: "sono sincero/a". Quindi fate lo stesso sull'ombelico, dicendo "sono puro/a", e sul terzo occhio, ripetendo: "sono sicuro/a", per tre volte. Riportate le mani a riposare sulle ginocchia. Ora, vivete un particolare aspetto di Dio, l'amore, per favore ripetete interiormente la parola amore molte volte con molto sentimento. Mentre dite la parola amore con tutto il sentimento spirituale, cercate di sentire che esso sta risuonando nei più profondi recessi del vostro cuore. Ora vivete la pace divina, cantate interiormente o ripetete a voi stessi la parola pace. Facendo questo, cercate di udire il suono cosmico che la parola ha in sé. Sentite che pace è un suono-seme che risuona nelle profondità del

vostro cuore. Ora vivete la dimensione della luce, per favore ripetete: luce, con molto sentimento e sentite di essere in realtà divenuti luce. Dalle piante dei piedi alla cima della testa, cercate di sentire di essere diventati la parola che state ripetendo. Sentite che il vostro corpo fisico, il vostro corpo sottile e tutti i vostri nervi sono inondati di amore, pace e luce....pausa..... Ora lentamente, allungando il respiro, portando l'attenzione alle dita della mani, cominciate da questo punto a muovere gentilmente il corpo.....e adagiandovi alla vostra destra, stendetevi sul fianco, appoggiandovi su chi vi è vicino, ascoltando chi entra in contatto con voi, il suo calore, il suo respiro, il battito del suo cuore.....fate in modo che il mondo esterno rifletta alcune delle qualità speciali della vostra interiorità.....amore, pace, luce.....riposiamo nel respiro della notte...nel respiro del torrente.....pausa.....

canto del Mantra Asato Ma (Guidami):

Asato Ma Sat Gamaya

Tamaso Ma Jyotir Gamaya

Mrityor Ma Amritam Gamaya

Om Shanti Shanti Shanti.

Guidami dalla falsità alla verità

Dall'oscurità alla luce

Dalla morte all'immortalità

Om pace pace pace

.....pausa.....

IL CANTICO DELLE CREATURE (Testo in italiano)

Altissimo, onnipotente, buon Signore

tue sono le lodi, la gloria e l'onore

ed ogni benedizione.

A te solo, Altissimo, si confanno,

e nessun uomo è degno di te.

Laudato sii, o mio Signore,

per tutte le creature,

specialmente per messer Frate Sole,

il quale porta il giorno che ci illumina

ed esso è bello e raggiante con grande splendore:

di te, Altissimo, porta significazione.

Laudato sii, o mio Signore,

per sora Luna e le Stelle:

in cielo le hai formate

limpide, belle e preziose.

Laudato sii, o mio Signore, per frate Vento e

per l'Aria, le Nuvole, il Cielo sereno ed ogni tempo

per il quale alle tue creature dai sostentamento.

Laudato sii, o mio Signore, per sora Acqua,

la quale è molto utile, umile, preziosa e casta.

Laudato sii, o mio Signore, per frate Fuoco,

con il quale ci illumini la notte:

ed esso è robusto, bello, forte e giocondo.

Laudato sii, o mio Signore, per nostra Madre Terra,
la quale ci sostenta e governa e
produce diversi frutti con coloriti fiori ed erba.

Laudato sii, o mio Signore,
per quelli che perdonano per amor tuo
e sopportano malattia e sofferenza.
Beati quelli che le sopporteranno in pace
perché da te saranno incoronati.

Laudato sii, o mio Signore,
per nostra sora Morte corporale,
dalla quale nessun uomo vivente può scampare.
Guai a quelli che morranno nel peccato mortale.
Beati quelli che si troveranno nella tua volontà
poiché loro la morte non farà alcun male.

Laudate e benedite il Signore e ringraziatelo
e servitelo con grande umiltà.

Canto

“Laudato mio Signore e tutte le Sue creature
e frate Sole e sora Luna”
.....pausa.....

Un cuore pieno d'anima ha scoperto una verità suprema: meditare su Dio è un privilegio, una gioia,
e non un dovere.....ora ci portiamo in piedi, formiamo un cerchio, abbracciandoci
intorno alle luci delle candele.....

Una storia zen: Due Ciliegi Innamorati

Due ciliegi innamorati, nati distanti, si guardavano senza potersi toccare. Li vide una nuvola, che
mossa a compassione, pianse dal dolore ed agitò le loro foglie.....ma non fu sufficiente, i ciliegi non
si toccarono. Li vide una tempesta, che mossa a compassione, urlò dal dolore ed agitò i loro rami....
ma non fu sufficiente, i ciliegi non si toccarono. Li vide una montagna, che mossa a compassione,
tremò dal dolore ed agitò i loro tronchi....ma non fu sufficiente, i ciliegi non si toccarono. Nuvola,
tempesta e montagna ignoravano, che sotto la terra, le radici dei Ciliegi erano intrecciate in un
abbraccio senza tempo.

Meditazione è divenire consapevoli delle proprie radici.

Abbraccio consapevole.....

Ogni giorno vi è una sola cosa da imparare: come essere sinceramente felici.....respirate, liberate il
vostro cuore, apritevi all'amore, trasformate la vostra vita, abbracciate la felicità.....la felicità siete
voi.....ora andate e non voltatevi indietro..... (Paramahansa Yogananda)

Cantiamo insieme tre Om.....

Om shanti.

Pace

Namasté

Ignazio