

3ª passeggiata

Lo straordinario risiede nel cammino delle persone comuni. Benvenuti nel Bosco Magico!

Una storia: Un pezzettino di cielo

Una volta, alcuni cacciatori penetrarono in una foresta molto fitta e scoprirono una grotta in cui un eremita stava pregando di fronte a una croce di legno. Il suo volto brillava di felicità. Cacciatori: “Buon pomeriggio, fratello! Possa Dio darci un buon pomeriggio! Sembri molto felice”. Eremita: “Io sono sempre felice”. Cacciatori: “Sei felice di vivere in questa grotta solitaria, facendo penitenza? Noi abbiamo tutto e non siamo felici. Dove trovi la felicità?”. Eremita: “La trovo qui, in questa grotta. Guardate attraverso questo foro e coglierete un barlume della mia felicità”. E mostrò loro una finestrella. Cacciatori: “Ci hai imbrogliati, tutto ciò che riusciamo a vedere sono dei rami e un albero”. Eremita: “Date un'altra occhiata!”. Cacciatori: “Tutto ciò che riusciamo a vedere sono dei rami e un pezzettino di cielo”. Eremita: “Quello, un pezzettino di cielo”, disse l'eremita è la fonte della mia felicità: proprio un pezzettino di paradiso”.....

Commento: Un esempio di questa felicità interiore, fu Esther “Etty” Hillesum di origine ebrea nata a Middleburg in Olanda nel 1914, fu deportata dai nazisti nel campo di concentramento di Auschwitz dove morì nel 1944. La storia di Etty colpisce per la lucidità con la quale la giovane donna olandese affronta le vicende tragiche del suo tempo, opponendo una resistenza interiore al male e ricercando con tenacia e fede in Dio tracce di bene anche là dove sembra assente. Insegna che l'unica strada per contrastare l'odio è un atteggiamento d'amore con cui guardare, nonostante tutto, anche a chi ci sta facendo del male. Lei diceva: “Una volta è un Hitler, un'altra è Ivan il Terribile, in un caso è la rassegnazione, in un altro sono le guerre, o la peste e i terremoti e la carestia. Quel che conta in definitiva è come si porta, sopporta, e risolve il dolore, e se si riesce a mantenere intatto un pezzetto della propria anima”. “L'unica cosa che possiamo salvare di questi tempi, e anche l'unica che veramente conti, è un piccolo pezzo di Te in noi stessi, mio Dio”. “Si deve essere capaci di vivere anche senza niente. Esisterà pur sempre un pezzetto di cielo da poter guardare!”. Gandhi diceva: “Ricordate che in tutti i tempi ci sono stati tiranni e assassini e che per un certo periodo sono sembrati invincibili, ma alla fine, cadono sempre, sempre”.

Una storia: Inferno e Paradiso

Un sant'uomo ebbe un giorno da conversare con Dio e gli chiese: “Signore, mi piacerebbe sapere come sono il Paradiso e l'Inferno”. Dio condusse il sant'uomo verso due porte. Aprì una delle due e gli permise di guardare all'interno. Al centro della stanza, c'era una grandissima tavola rotonda. Al centro della tavola, si trovava un grandissimo recipiente contenente cibo dal profumo delizioso. Il sant'uomo sentì l'acquolina in bocca. Le persone sedute attorno al tavolo erano magre, dall'aspetto livido e malato. Avevano tutti l'aria affamata. Avevano dei cucchiaini dai manici lunghissimi, attaccati alle loro braccia. Tutti potevano raggiungere il piatto di cibo e raccoglierne un po', ma poiché il manico del cucchiaino era più lungo del loro braccio, non potevano accostare il cibo alla bocca. Il sant'uomo tremò alla vista della loro miseria e delle loro sofferenze. Dio disse: “Hai appena visto l'Inferno”. Dio e l'uomo si diressero verso la seconda porta. Dio l'aprì. La scena che l'uomo vide era identica alla precedente. C'era la grande tavola rotonda, il recipiente che gli fece venire l'acquolina in bocca. Le persone intorno alla tavola avevano anch'esse i cucchiaini dai lunghi manici. Questa volta, però, le persone erano ben nutrite e felici e conversavano tra di loro sorridendo. Il sant'uomo disse a Dio: “Non capisco!!”. “E' semplice, hai appena visto il Paradiso”, rispose Dio, dipende solo da un'abilità. Essi hanno appreso a nutrire gli uni gli altri, mentre gli primi, all'Inferno, non pensano che a loro stessi.

Io dividerò il mio cucchiaino con voi. Voi da che parte state?

Commento: La beatitudine è la natura intrinseca dell'uomo. Non dobbiamo raggiungerla, dobbiamo solo riscoprirla. Noi la possediamo già. Noi siamo la beatitudine. Cercarla altrove è un modo sicuro

per perderla. Smettiamo di cercarla e guardiamo dentro noi stessi: là ci sta aspettando la più grande sorpresa della nostra vita, qualsiasi cosa noi siamo andati a cercare, per molte vite, è già in noi. Eppure, il regno di Dio è in noi e i nostri occhi lo cercano all'esterno, di conseguenza continuiamo a lasciarcelo sfuggire. E' dietro i nostri occhi, non davanti al nostro sguardo. Il regno di Dio non è un oggetto: è la nostra oggettività. Non dobbiamo cercarlo, perché è la natura stessa del ricercatore. Allora, anche nella foresta più oscura, totalmente soli in una grotta, possiamo essere felici. Altrimenti, perfino i palazzi creano solo infelicità. Nel mondo esiste ogni tipo di infelicità: il povero soffre di un tipo di infelicità, il ricco di un altro tipo di infelicità, tuttavia si tratta sempre di infelicità. Di fatto, quando diventiamo ricchi, sentiamo forse per la prima volta la povertà della vita. Quando siamo poveri, possiamo sperare che un giorno ci arricchiremo. Adesso siamo ricchi e non è cambiato niente: l'infelicità continua a essere presente in noi, come sempre, anzi, a causa delle nostre ricchezze esteriori, come contrasto, riusciamo a vedere la nostra povertà interiore con maggiore chiarezza. La meditazione è un rivolgersi verso il nucleo profondo dal quale è scaturito tutto e attraverso il quale possiamo coltivare la nostra interiorità. Ritornare al nostro nucleo profondo, dal quale abbiamo iniziato a vivere, significa raggiungere l'Assoluto, la vetta suprema che desideravamo raggiungere: ora il cerchio si è concluso, in quell'istante sussiste l'appagamento. Finora, così come siamo, saremmo infelici ovunque, perfino in Paradiso, perché porteremo con noi l'intero nostro bagaglio. Nell'istante in cui raggiungeremo il Paradiso, perfino là creeremo intorno a noi l'Inferno, perché ne porteremo con noi i semi. Si dice che, se siamo puri e silenziosi, raggiungiamo il Paradiso. La verità è proprio l'opposto: se siamo puri e silenziosi, il Paradiso e Dio raggiungeranno noi. Noi non andiamo in nessun luogo, siamo sempre qui, quando la nostra interiorità si colma di luce, tutto il mondo esterno si trasforma. Gesù, il Buddha, Paramahansa Yogananda, Mahatma Gandhi, San Francesco.....Etty Hillesum e tutte le persone normali, comuni, spesso sconosciute ai più, che hanno vissuto nello stesso mondo e allo stesso tempo in un mondo diverso dal nostro: loro vivevano in Paradiso e noi all'Inferno. Possiamo sederci accanto a loro, toccare le loro vesti, i loro corpi, ci sentiamo così vicini e al contempo lontani, siamo in due mondi separati. Tutte le nostre abilità ed efficienze sono orientate verso l'esterno, siamo estroversi. Non sappiamo come muoverci nell'interiorità. Dobbiamo avere pazienza e perseverare. Per entrare nel mondo interiore, naturalmente dovremo affrontare molti insuccessi, perché non ci siamo mai mossi in quella dimensione. Nella Prasna Upanishad (che significa Upanishad delle domande) si dice che proprio come vari fiumi hanno differenti nomi e luoghi di origine e anche differenti percorsi verso l'oceano, alla fine perdono la loro distinzione quando raggiungono l'oceano e diventano una sola cosa con esso, così fanno i ricercatori della Verità anche se seguono differenti sentieri e tradizioni, alla fine entrano nella stessa liberante esperienza, l'oceano del Satchidananda, l'oceano dell'eterna Pura Coscienza, conosciuta nelle Upanishad come Brahman o la Grande Realtà. Questa Grande Verità, scoperta dai nostri antichi è della più grande importanza per il mondo di oggi dilaniato com'è da scontri e dispute tra le differenti religioni, ognuna reclamante l'unicità ed ognuna che afferma che la sua è unica, autentica via per realizzare Dio. Esse non sanno che la Grande Realtà è una e identica, e che tutte le apparentemente differenti religioni non sono che vari sentieri verso il Supremo obiettivo. La Realtà è una. Così è stato dichiarato dalle Upanishad. Non considerando questo grande insegnamento di saggezza proveniente dal passato, noi stiamo facendo la cosa meno saggia enfatizzando le differenze piuttosto che cercare di trovare il terreno comune che unifica. In verità questa è la visione che oggi è necessaria, questo approccio alla vita e questo atteggiamento che riguarda tutti gli esseri. C'è solo un'unica Coscienza, la manifestazione è di differenti e vari gradi. Questa è la verità che deve essere riconosciuta. Questo è uno dentro i molti, l'identico dentro le apparentemente diverse gemme. Questa è la grande visione di un'umanità illuminata, una comunità mondiale in cui gli esseri umani sono educati per realizzare questa illuminazione. Questa visione deve essere risvegliata ovunque nelle menti e nei cuori degli esseri umani. Finché e a meno che la più alta natura spirituale dell'uomo non è risvegliata, il mondo non cambierà. Il nostro sistema educativo, quindi ha una vitale necessità di una completa trasformazione. Oggi, qualsiasi piccola educazione si riceva è completamente orientata verso la carriera. E' programmata per poter

provvedere personale per la grande industria ed i bisogni commerciali, non per la coltivazione di più alte dimensioni della personalità umana. I prodotti di tali sistemi educativi sono esseri umani che sono totalmente resi schiavi dalle loro tendenze inferiori e da società in cui l'intero stile di vita è organizzato solo per alimentarsi ed eccitare sempre più la passione, la cupidigia, la sensualità e l'egoismo. L'educazione dovrebbe essere molto di più che mettere nel cervello umano una grande quantità di fatti e di figure. Non è come mettere dati statistici in un computer. Al contrario, il processo della vera educazione è un processo opposto. E' un positivo, creativo processo progettato per tirar fuori dall'interno dell'individuo umano le grandi qualità nascoste, come amore, unità, armonia, fratellanza e pace. Tali individui saranno poi capaci di sollevare la corrente di vita sociale, la sua bellezza, virtù e bontà. Se solo un po' di questa dimensione spirituale potesse diventare parte del nostro processo educativo, allora in verità, il XXI Secolo diverrebbe presto un'era di unità, armonia, reale fratellanza, benessere umano, pace e prosperità per uno e per tutti. Così questa Upanishad, ci dà la chiave per raggiungere quello stato finale di unità verso cui tutti dobbiamo sinceramente e seriamente lavorare perché il nostro domani sia un domani dorato.

1° MEDITAZIONE: CAMMINARE, GUSTARE IL QUI E ORA È UN MASSIMO DI ESISTERE CON UN MINIMO DI FARE – DURATA TRA UNA SOSTA E L'ALTRA

Iniziamo la passeggiata meditativa nel silenzio. Ascoltiamo la presenza del corpo, dei passi, del respiro, dei sensi, della gioia di essere, presenza del camminare...gustare il qui adesso è un massimo di esistere con un minimo di fare.....camminiamo e respiriamo, poi sospiriamo per Dio, e alle soste, riposiamo nel mondo totale dei sensi...prima/seconda sosta per esercizio di ascolto del silenzio.....

2° MEDITAZIONE ALLE 2 SOSTE INTERMEDIE: TROVARE L'ASSOLUTO, DIO, IN TUTTE LE COSE – DURATA CIRCA 5 MINUTI PER SOSTA

Facciamo alle soste un esercizio di consapevolezza. Prendiamo le nostre sensazioni corporee come centro su cui focalizzare la vostra attenzione... Non limitiamoci ad osservare solo le sensazioni che si presentano spontaneamente alla nostra attenzione, le sensazioni più grossolane, ma anche quelle più sottili...se possibile, non diamo nessun nome alle sensazioni...limitiamoci a provarle, senza imporre loro un'etichetta. Facciamo lo stesso con i suoni...catturiamone il più possibile...non cerchiamo di identificare le sorgenti dei suoni. Ascoltiamo i suoni, senza cercare di etichettarli... Man mano che procediamo nelle varie fasi di questo esercizio, noteremo che su di noi scende una gran pace, un profondo silenzio... Questo esercizio ci dà il gusto del qui e ora. Un minimo di fare. Un massimo di esistere. Esistere...fino a sentire la serenità che con essa viene... Ora esprimiamo noi stessi a Dio non verbalmente. Immaginiamo di essere ciechi e muti e di poter comunicare solo con i nostri occhi interiori e col nostro respiro... Diciamo al Signore prima sosta, non verbalmente all'inspiro: "Vedo Dio ovunque", all'espiro: "Sono visto/a da Dio ovunque"; seconda sosta: non verbalmente all'inspiro: "Sento Dio ovunque", all'espiro: "Sono sentito/a da Dio ovunque" Ripetiamo per 5 volte e poi semplicemente riposiamoci alla sua presenza. Torniamo al mondo dei sensi...diveniamo consapevoli il più vivamente possibile dell'aria che respiriamo...dei suoni attorno a noi... delle nostre sensazioni corporee...sentiamo Dio nell'aria, nei suoni, nelle sensazioni... riposiamoci in questo mondo totale dei sensi....riposiamoci in Dio. Arrendiamoci a questo mondo totale dei sensi... Arrendiamoci a Dio...Riprendiamo il cammino nel silenzio... ci fermiamo alla fine vicino alla spiaggetta sul torrente a meditare.....

3° MEDITAZIONE DOPO LA CAMMINATA: IL CONTINUUM DELL'ESSERE – CIRCA 15/20 MINUTI.

Ci sediamo in cerchio attorno alle candele accese. Quando inspiriamo portiamo la consapevolezza sul momento presente. Espirando, lasciamo che la consapevolezza fluisca senza sforzo nel momento successivo. Inspirando, stabilizziamo e mettiamo a fuoco la consapevolezza sul presente. Espirando, percepiamo il flusso del nostro essere che si dispiega, muovendosi ed esprimendosi continuamente nel tempo e nello spazio. Stando nel presente, facciamo un passo nel futuro lasciandoci dietro il

passato. Quando ci muoviamo, sentiamoci emanare e avanzare attraverso lo spazio e il tempo. Immaginiamo che nel muoverci tracciamo un sentiero di luce ed energia attraverso il tessuto dello spazio tempo. Immaginiamo di poterci voltare e di vedere dietro di noi effettivamente questo sentiero luminoso simile a lucciole nella notte. Visualizziamo il sentiero che abbiamo tracciato attraverso il mondo, oggi, durante la scorsa settimana, durante il mese passato. Percepriamo i modelli, i cicli e i ritmi del nostro andare e venire. Immaginiamo di rivedere e ripercorrere i nostri passi fin qui nella nostra vita. Guardiamo la nostra vita come un continuum di modelli di energia luminosa che si dispiegano nello spazio e nel tempo. Immaginiamo il modello stesso del nostro continuum che si dispiega sin dal momento della nostra nascita. Cerchiamo addirittura di immaginare i modelli energetici del corpo in cui eravamo prima di questo, e di quello prima ancora, e così via sempre più indietro. Percepriamo veramente come un processo dinamico che si esprime e si dispiega attraverso lo spazio tempo. Rappresentiamoci le tonnellate di universo che ci hanno sostenuto e che noi abbiamo bruciato sotto forma di aria, acqua e cibo durante il viaggio delle nostre vite. Ricordiamo i momenti in cui eravamo innamorati, le nostre esperienze di gioia e di ira. Percepriamo come la nostra energia pervada lo spazio influenzando coloro che ci circondano. Osserviamo come una semplice mela sia un continuum, una fusione di luce solare, acqua, terra, aria, di alberi e di mele che l'hanno preceduta. Immaginiamo tutte le persone e le creature grazie al cui amorevole lavoro noi abbiamo avuto alla fine questa mela. Da dove ha avuto origine questa energia-mela, e dove finirà? Da dove ha avuto origine il nostro campo di energia e dove terminerà? Visualizziamo i nostri amici e compagni, vediamoli semplicemente come un'istantanea percettiva del continuum dell'essere. Osserviamo le foreste, gli alberi e gli oggetti semplicemente come processi. Risaliamo alle radici organiche terrene di ogni cosa. Vediamola come un intrecciarsi di linee di luce e di energia che si dipanano nello spazio e nel tempo. Persone, pianeti, galassie, nuvole atomiche di energia, che turbinano e si dispiegano senza inizio e senza fine nel tempo e nello spazio. Pensieri, sogni, fantasie e ricordi, tutto il gioco e il processo della nostra mente. Espirando, immaginiamo di abbandonare qualche vecchio rancore o limitazione. Inspirando, riceviamo nuova forza, saggezza ed energia. Usiamo i nostri cicli respiratori per lasciar andare via le vecchie e limitanti posizioni, gli atteggiamenti e le emozioni che ci impediscono di muoverci liberamente nella vita. A ogni respiro, riceviamo un'ispirazione che nutra quelle qualità che desideriamo rafforzare. La vita è fatta di momenti. Ciò che matura in ogni momento, sono i semi piantati nel passato. In questo momento possiamo consapevolmente piantare i semi della felicità e della salute del futuro. Respiriamo la nostra consapevolezza in questo momento. Quando espiriamo, lasciamo che il nostro continuum si dispieghi in modo pacifico, equilibrato e gioioso..... Ora lentamente, allungando il respiro, portando l'attenzione alle dita della mani, cominciamo da questo punto a muovere gentilmente il corpo.....e adagiandoci alla nostra destra, stendiamoci sul fianco, appoggiandoci su chi ci è vicino, ascoltando chi entra in contatto con noi, il suo calore, il suo respiro, il battito del suo cuore.....facciamo in modo che il mondo esterno rifletta alcune delle qualità speciali della nostra interiorità.....amore, pace, luce.....riposiamo nel respiro della notte...nel respiro del torrente.....pausa.....Non ci sono punti terminali nella vita, solo processi e trasformazioni. La realtà spirituale è la realtà fisica vista chiaramente.

Canto della Gayatri Mantra

OM... OM... OM...

BHUR BHUVAH SVAH

TAT SAVITUR VARENYAM

BHARGO DEVASYA DHIMAHİ

DHYO YO NAH PRACHODAYAT

OM... OM... OM...

Significato:

Meditiamo sul Fulgore Supremo dei tre universi. Che Esso possa illuminare la nostra coscienza.

O Madre Divina il nostro cuore è coperto di tenebre Ti preghiamo allontanata da noi questa oscurità

ed accendi la Luce dentro di noi.

La Gayatri è una preghiera rivolta all'Intelligenza Universale. Il suo scopo è quello di accendere il potere del discernimento per permettere all'uomo di analizzarsi e di rendersi conto della sua natura divina. La Gayatri Mantra è sinonimo del Divino, è lo stesso suono di Dio, esso permea tutto il Cosmo manifesto. È la Base, la Realtà che trascende l'Universo soggetto a conoscenza e a sperimentazione. Il termine Gayatri proviene da **GAY**Antam **TRI**yate iti, che significa: “Ciò che preserva, protegge o salva dalla corrottibilità, colui che lo recita”. GAYA vuol dire Essere e insegna la Verità, il principio della vita.

Vivere è amore

Quando la gioia scorre
nell'abissale lago del silenzio,
un alito caldo d'amore
mormora un canto mai udito.

Quando il cielo sconfinato
brilla di un assoluto risveglio,
il suo sguardo limpido
dissolve la nebbia del dubbio
e una brezza squisita dispiega
il dolce polline della beatitudine.
Il lago, il loto
e l'amante invisibile
si fondono in un fremito
simile al balenare di un lampo.
(Osho)

In piedi formiamo un cerchio di abbraccio consapevole.....Staccato dal nulla la mia felicità è un sonno in cima alla montagna dove ho ricevuto senza nulla dare..... Dall'alto della montagna ho potuto vedere come sia grande il mondo e come siano ampi gli orizzonti..... Quando si va verso un obiettivo, è molto importante prestare attenzione al Cammino. E' il Cammino che ci insegna sempre la maniera migliore di arrivare, e ci arricchisce mentre lo percorriamo.....

Cantiamo insieme tre Om.....
Om shanti.
Pace

Namasté
Ignazio