

#### 4<sup>a</sup> passeggiata

Benvenuti nel Bosco Magico, preparatevi ad entrare in un nuovo mondo a contatto con la natura e distante dalle problematiche del mondo.

Chi siamo noi? Tutti i Saggi, tutti i Santi, tutti gli Yogi, tutte le Religioni, tutti gli Avatar, in maniera, in modi, con parole e parabole diverse, hanno detto e ripetono continuamente sempre la stessa cosa: Tutti siamo uno!

Chi sono io? Io sono un viandante come voi!

Perché siamo qua? Le cose accadono...così...apparentemente per caso, ma dirette, come tutto, da una mano invisibile.....e così è stato anche per la realizzazione delle passeggiate meditative.

#### **Una parabola ebraica: Voi siete venuti all'indirizzo sbagliato**

Un Rabbino stava tenendo le sue lezioni sul Torah, la sacra scrittura Ebraica, a un piccolo gruppo di giovani studenti ebrei. Un giorno, durante i loro studi, essi trovarono una frase che diceva: “La persona realmente evoluta è solo quella che continua a sorridere nel mezzo delle più grandi difficoltà”. I giovani studenti ebbero qualche difficoltà ad accettare questa affermazione ed il suo reale significato. “Se noi siamo realmente in difficoltà, come ci è possibile sorridere in queste condizioni?”, chiesero al Rabbino. Il Rabbino si tolse gli occhiali e guardò pensierosamente i suoi giovani studenti. “Ad essere veramente onesto con voi” disse, “io stesso non so rispondere a questa domanda. La verità è che anch'io non so sorridere quando mi trovo in difficoltà. In quei momenti mi sembra di non ricordare come fare a sorridere”. Il silenzio prevalse nella classe in quanto l'insegnante e gli studenti stavano riflettendo sulla questione. Il Rabbino, dopo la pausa, continuò: “Comunque, io credo ci sia qualcuno che può darvi la risposta”. Egli continuò dicendo ai suoi studenti di un uomo anziano che viveva nella loro città, non lontano dalla sinagoga. E' stato un bambino abbandonato, un orfano. Quando crebbe, entrambe le sue gambe furono paralizzate in un incidente. La sua vita è stata tutta una lotta, una saga di dolore e sofferenza. “Ciò nonostante,” concluse il Rabbino, “ha sempre un amorevole sorriso sulle labbra! Egli è un meraviglioso essere vivente. Voi dovete andare da lui e chiedergli di rispondere alla nostra domanda”. Gli studenti rimasero stupefatti nel sentire di questo uomo coraggioso. In gruppo essi andarono e bussarono alla sua porta. La porta fu aperta dall'uomo stesso che si muoveva velocemente su una sedia a rotelle. Egli accolse cordialmente i giovani studenti e chiese loro il motivo della loro visita. “Signore, è a causa di questo testo che noi stavamo discutendo in classe” disse titubante uno di loro. “E' su come una persona deve continuare a sorridere tra le più grandi difficoltà della vita. Il Rabbino ci ha detto che tu sei la miglior persona per parlarci di ciò”. “Rispondici, per favore” aggiunse un altro. “Come fai a continuare a sorridere tra così tanto dolore e sofferenza?”. “Sono dispiaciuto, voi siete venuti all'indirizzo sbagliato!”, rispose il vecchio uomo, con genuina sorpresa. “Ho 73 anni e in tutti questi anni non ho mai dovuto incontrare alcuna difficoltà! Il Signore è sempre stato buono con me e mi ha sempre protetto nella Sua misericordia. Come posso io insegnare a voi come sorridere tra le difficoltà?”.

**Commento:** Questo fu davvero un uomo che visse in stretta vicinanza con Dio!

Nei momenti di difficoltà non dite mai: “Dio, ho un grande problema!”.

Dite, invece: “Hey problema, io ho un grande Dio!” e allora ogni cosa andrà per il meglio.

Ad ogni modo non è importante la presenza fisica della Divinità, ma i valori umani instillati dentro di noi. Al fine di soddisfare il desiderio dei Suoi devoti, Dio appare in qualunque forma in qualunque luogo ma, per vedere Dio, dovete pregarLo con concentrazione unidirezionale. Questo tipo di unicità di pensiero scaturisce soltanto dalle qualità pure (Sattva Guna) e queste sono il prodotto della meditazione. Quindi voi dovete coltivare le qualità buone per sviluppare le quali bisogna desiderare la compagnia dei buoni (Satsang). Cercate la compagnia delle persone nobili, evitate i malvagi. I vostri veri compagni sono coloro che parlano e discutono del Signore, della Verità, del Servizio agli altri e dell'amore che considera tutti uguali.

## **1° MEDITAZIONE: LA PACE E' AD OGNI PASSO – DURATA TRA UNA SOSTA E L'ALTRA**

Meditazione camminata significa gustare la camminata, camminare non per arrivare, ma semplicemente per camminare. Lo scopo è radicarsi nel presente e, consapevoli di respirare e di camminare, gustare ogni passo. Perciò dobbiamo scrollarci di dosso ansie e preoccupazioni, non pensare al futuro, non pensare al passato, ma solo gustare l'attimo presente. Camminiamo un passo dopo l'altro, come se fossimo le persone più felici del mondo. Quando camminiamo, dovremmo farlo in modo da lasciare solo impronte di pace e di serenità. Se camminando ci sentiamo felici, tranquilli e gioiosi la nostra pratica è corretta. Consapevoli del contatto fra i nostri piedi e la Terra, è venuto il momento di prendercene cura. Portiamo la nostra pace e la nostra calma sulla superficie della Terra e impariamo ad amare con lei. Camminiamo con questo spirito. Ogni passo farà nascere una brezza, che ci ristora nel corpo e nella mente. Ogni passo fa sbocciare un fiore sotto i nostri piedi. Possiamo farlo solo se non pensiamo al futuro o al passato, se sappiamo che la vita va cercata solo nell'attimo presente. Ci guardiamo attorno e vediamo quanto vasta sia la vita, vediamo gli alberi, le nuvole e il cielo senza limiti. Ascoltiamo il canto degli uccelli. Sentiamo la freschezza della brezza. La vita ci circonda e noi siamo vivi, in buona salute e in grado di camminare in pace. Camminiamo come persone libere e sentiamo i nostri passi farsi più leggeri. Godiamo di ogni passo che facciamo. Ogni passo ci nutre e ci guarisce. Facciamo due o tre passi per ogni inspirazione ed espirazione. Ripetiamo mentalmente: “Qui” (inspirando); “Ora” (espirando). Scrolliamoci di dosso ogni preoccupazione e ansia. Camminando stringiamo la mano di un amico/a e sentiamo così tutta la felicità per la sua presenza accanto a noi. Iniziamo la passeggiata meditativa nel silenzio.....prima/seconda sosta per esercizio di ascolto del silenzio.....

## **2° MEDITAZIONE ALLE 2 SOSTE INTERMEDIE: SEQUENZA DI FLUSSO – DURATA CIRCA 5 MINUTI PER SOSTA**

**1° SOSTA:** Ci fermiamo e ci prendiamo per mano formando un cerchio. Entriamo in pausa e sviluppiamo un modo rapido ed efficace per riconoscere e ridurre i sintomi dello stress evitando che questi si accumulino. Entriamo nella sequenza di flusso...Rilassiamoci mantenendo una posizione comoda e dritta. Diventiamo consapevoli di ciò che ci circonda...Percepriamo i punti con cui il nostro corpo tocca il mondo... Diventiamo consapevoli della pesantezza e del calore della zona in cui il nostro corpo tocca il nostro proprio corpo...Quando respiriamo, espiriamo a lungo e lentamente, sospiriamo dolcemente come nel deporre un carico pesante.. Abbandoniamoci alla forza di gravità... Lasciamo che l'inspirazione venga naturalmente e, senza sforzo, riceviamo il respiro... Esaminiamo il corpo in cerca di segni di tensione... E ora sorridiamo a noi stessi... Dolcemente ricordiamo a noi stessi: “Non ho bisogno di tenere questo nel mio corpo”... Dopo aver esaminato e rilassato il nostro corpo da una parte all'altra, sperimentiamo la sinfonia della vita che risuona entro il nostro corpo... Ricordiamo: “Vi è spazio per tutte le sensazioni entro il raggio della nostra esperienza.....“Basta che esista un solo giusto perché il mondo meriti di essere stato creato” (Torah).....Riprendiamo il cammino verso la seconda sosta mantenendo la consapevolezza sulle esperienze corporee e sensoriali.....

**2° SOSTA:** Ci fermiamo e ci prendiamo per mano formando un cerchio. Entriamo in pausa continuando l'ascolto delle sensazioni corporee... Se la tensione o il dolore ancora rimangono, ammorbidiamoli... Lasciamo che le sensazioni galleggino liberamente e si trasformino senza resistenza... Portiamo dolcemente la consapevolezza al flusso dei pensieri... Sensazioni e immagini della nostra mente... Notiamo semplicemente il modo in cui si trasformano di momento in momento... Consideriamo il processo di trasformazione senza preoccuparci del contesto dei pensieri e delle immagini... Se ci accorgiamo che la nostra attenzione si irrigidisce attorno a qualche pensiero, sensazione, immagine o percezione, semplicemente notiamo questo irrigidimento, sorridiamoci, portiamo il respiro su di esso e lasciamolo fluire... Ora riposiamo semplicemente nel flusso... Ricordiamo: “Vi è spazio per ogni cosa entro il raggio della nostra esperienza”... La resistenza è dolore... Fidiamoci della forza di gravità... Rilassiamoci nel flusso... Lasciamo che la

nostra concentrazione divenga sempre più sottile ad ogni respiro... Apprezziamo la qualità risonante dello stato di flusso... Armonizziamoci e ritorniamo ogni volta in questo risonante stato di flusso... "Non il frutto dell'esperienza, ma l'esperienza stessa, è il fine"... Ritorniamo consapevoli del nostro contatto con il mondo che ci circonda... Sentiamo lo spazio intorno a noi... Percepriamo come l'estensione che ci circonda ci collega a ogni cosa... Sperimentiamo come i suoni, gli odori e le sensazioni riempiano questo spazio.. Quando gli occhi si aprono dolcemente, lasciamo che siano morbidi e ricettivi... Vediamo senza guardare... Consapevoli del respiro... Consapevoli della forza di gravità... Consapevoli della risonanza... Del libero fluire della vita dentro di noi... Portiamo in azione la calma vitalità di questa esperienza... Riprendiamo il cammino in silenzio verso la spiaggetta.....ci sediamo intorno al tavolo.....

### **3° MEDITAZIONE DOPO LA CAMMINATA: SEQUENZA DI FLUSSO – CIRCA 15/20 MINUTI.**

Sediamoci comodi e diritti formando un cerchio intorno alle candele accese. Chiudiamo gli occhi, lasciamo che il respiro entri ed esca da noi senza forzature. Portiamo il respiro in ogni punto che ci infastidisce e ammorbidiamolo. Lasciamo che i pensieri arrivino ed escano tranquillamente da noi. Quando ci sentiamo comodi e tranquilli portiamo l'attenzione alla base della nostra colonna vertebrale, al nostro primo chakra, centro di energia e coscienza e da lì facciamo scendere le nostre radici fino al centro della Terra. Sediamo in silenzio, ascoltiamo tutto ciò che accade intorno a noi, e rilassati accettiamo, e all'improvviso, sentiremo sorgere in noi un'energia immensa. Quell'energia, come prima cosa, verrà percepita come un approfondirsi del respiro, non facciamo sforzo: quello sforzo non è necessario. Accettiamo semplicemente la vita, rilassati, e all'improvviso, vedremo che il nostro respiro scende più in profondità di quanto non sia mai accaduto. Il respiro è il ponte tra noi e il Tutto. Limitiamoci a osservare, non fare nulla. E quando dico 'osserviamo', non tentiamo di osservare, altrimenti torneremo a essere in tensione, e inizieremo a concentrarci sul respiro. Rilassiamoci semplicemente, restiamo rilassati, sciolti, e guardiamo... cos'altro possiamo fare? Siamo lì, senza nulla da fare, ogni cosa viene accettata, nulla viene negato, rifiutato, non esiste lotta, tensione, conflitto, e il respiro scende in profondità... cosa possiamo fare? Possiamo semplicemente osservare. Non sforziamoci di osservare. Questo è ciò che il Buddha ha chiamato Vipassana - l'osservazione del respiro, la consapevolezza del respiro... l'essere attenti all'energia vitale che scorre nel respiro. Rilassiamoci semplicemente, e lasciamo che il respiro sia naturale - che espiri spontaneamente, e che inspiri di per sé - e molte cose si dischiuderanno davanti a noi. Innanzitutto, vedremo che si può respirare in due modi, perché il respiro è un ponte. Una parte è legata a noi, l'altra è unita all'esistenza. Lo possiamo assumere come un atto volontario. D'altro canto, anche se noi non facessimo nulla, il respiro continuerebbe. Senza che noi dobbiamo necessariamente fare qualcosa, esso persiste, è anche un'azione involontaria. Questa è la parte connessa all'esistenza in quanto tale. Quindi: siamo noi che respiriamo, oppure, è 'esso ci respira'. Questo secondo modo, va compreso, perché ci porterà a un profondo rilassamento. Non siamo noi a respirare, è l'esistenza che ci respira: è un mutamento di forma e rappresentazione, una trasformazione e accade da solo. Se continuiamo a rilassarci, se accettiamo ogni cosa, se ci rilassiamo in noi stessi, pian piano... all'improvviso, diventiamo consapevoli che non siamo noi a fare questi respiri, essi vengono e vanno da soli. E in modo assolutamente colmo di grazia, con un'intima dignità, con un ritmo squisito, la cui armonia è infinita... chi è ad agire? L'esistenza ci respira: essa entra ed esce da noi. Ad ogni istante ci rinnova, ad ogni istante torna a renderci vivi, torna a noi, continuamente... ed è così che la meditazione dovrebbe crescere, è una cosa che possiamo fare ovunque, anche nel mondo degli affari... se ascoltiamo in silenzio, perfino in una piazza piena di gente rumorosa percepiremo in quel frastuono una particolare armonia: non sarà più una distrazione. Se siamo in silenzio, potremo vedere molte cose, percepiremo incredibili onde di energia, che si muovono tutt'intorno a noi. Quando accettiamo, ovunque andiamo, percepiremo il divino..... Ora lentamente, allungando il respiro, portando l'attenzione alle dita della mani, cominciamo da questo punto a muovere gentilmente le mani.....e ci prendiamo per mano, 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.....Noi sappiamo ciò che siamo, ma non sappiamo ciò che possiamo essere.....non sappiamo nulla del nostro Sé in questo luogo e in queste condizioni. Siamo simili alla cera di un alveare che non sa nulla del fuoco e dello stillicidio di una candela. Ma quando giunge allo stadio di candela e comincia a emettere luce, allora sa!

La meraviglia si coglie in un solo attimo ma il cuore la conserva per sempre!

### **Cantiamo il Mantra Lokah**

OM

LOKAH SAMASTAH

SUKINOH BHAVANTU

OM SHANTI, SHANTI, SHANTI

E' un a grande antica preghiera che significa: "Che tutti, in tutti i mondi possano essere felici".

"Non dobbiamo aspettarci che l'universo ci serva, ma siamo noi che dobbiamo servire l'universo facendo del bene a tutto il creato non creando squilibri e disarmonie in esso. Colui che gode di quello che riceve, cioè chi gratifica le brame dei sensi senza offrire nulla in sacrificio, che non dona se stesso per la felicità degli altri, è un predatore della proprietà degli dei. Chi invece mangia i resti del sacrificio è un giusto che è liberato da tutti i peccati. Da ciò l'insegnamento a non chiedere nulla per se stessi ma per il bene e la felicità degli altri. (Bagavad Gita)

### **Ogni alba porta ad un nuovo giorno**

Ogni alba porta un nuovo giorno, lavando con la luce della speranza le macchie e la polvere dello spirito vuoto di ogni giorno passato. Volete nascondervi! Il cuore non ubbidisce, diffonde luce dagli occhi. Nella vita non c'è speranza di evitare il dolore: che voi possiate trovare nell'animo la forza per sopportarlo. Ciechi, non sapete che l'andare e il venire camminano sulla stessa strada? Se sbarrate la strada all'andata perdetevi la speranza del ritorno. (Rabindranath Tagore)

Volate in alto, dall'alba al tramonto, nutritevi dello stesso cibo e della stessa Parola, vedete accanto a voi all'improvviso un compagno/a di volo e con lui/lei scoprite cieli nuovi, dove tutto è Amore e la solitudine diventa pienezza di Vita e di Luce nel desiderio che altri si uniscano al vostro volo per una nuova creazione.

Sciogliamo la nostra posizione consapevolmente, lentamente ci solleviamo e ci portiamo in piedi formiamo un cerchio con un abbraccio consapevole.....È facile, nel mondo, vivere secondo l'opinione del mondo, è facile, in solitudine, vivere secondo noi stessi, ma l'uomo grande è colui che in mezzo alla folla conserva con perfetta serenità l'indipendenza della solitudine. (Emerson)

### **Una storia zen: Passerà**

Un giovane adepto si reca dal suo maestro di meditazione e dice: "Maestro, la mia meditazione è orribile. Mi distraigo di frequente, mi fanno male le gambe, a volte cedo al sonno, è semplicemente orribile!"

"Passerà", disse il maestro.

Una settimana dopo il giovane tornò dal maestro pieno di entusiasmo: "Maestro, la mia meditazione è fantastica. Mi sento così consapevole, pacifico, vivo, è semplicemente fantastico!"

"Passerà", disse il maestro.

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

Namasté

Ignazio