

5ª passeggiata

Benvenuti nel Bosco Magico per vivere momenti di pace e relax, per avvicinarvi all'arte di vivere in consapevolezza.

Una parabola indù: Una coppa d'acqua fresca

Un giorno, il dio Vishnu era seduto in una grotta profonda su una montagna remota e meditava con il suo discepolo. Dopo aver completato la meditazione, il discepolo fu commosso al punto da prostrarsi ai piedi di Vishnu, e da implorare la possibilità di rendere qualche servizio al suo signore, come segno della sua gratitudine. Vishnu sorrise e scosse il capo: “Ti riuscirà molto difficile ripagare con delle azioni ciò che ti ho appena dato gratuitamente”. Il discepolo rispose: “Signore, ti prego, concedimi la grazia di servirti”. “Benissimo” si intenerì Vishnu, “desidererei una bella coppa d'acqua fresca”. “Subito signore” esclamò il discepolo e corse giù dalla montagna cantando di gioia. Dopo un po' giunse ad una casupola sul ciglio di una ridente vallata, bussò alla porta e chiese: “Per favore, potrei avere una coppa d'acqua fresca per il mio Maestro? Siamo sannyasin girovaghi e non abbiamo una casa su questa Terra”. Una meravigliosa fanciulla rispose alla sua richiesta, guardandolo con malcelata adorazione. “Ah!” sussurrò. Tu devi essere al servizio del sant'uomo che vive su questa montagna. Per favore, mio buon signore, entra nella mia casa e concedimi la tua benedizione”. Il discepolo le rispose: “Perdonami, se rifiuto, ma ho fretta. Devo tornare immediatamente dal mio Maestro con l'acqua”. “Invero la tua benedizione non lo turberebbe. Dopotutto è un grande santo e tu, come suo discepolo, hai l'obbligo di aiutare coloro tra noi che sono meno fortunati. Per favore, ripeté, dà semplicemente la tua benedizione alla mia umile casa. E' un tale onore averti qui e avere la possibilità, attraverso di te, di servire il tuo Signore”. Il discepolo si intenerì, entrò nella casa e benedisse ogni cosa. Poi, arrivata l'ora di pranzo, si lasciò persuadere a rimanere e, per aumentare la benedizione, a condividere il cibo con la fanciulla, in modo da santificarlo. Dal momento che si era attardato tanto e che la montagna, alla quale doveva tornare, era tanto lontana e che avrebbe potuto scivolare nel buio e rovesciare l'acqua, si lasciò persuadere a pernottare in quella casa: sarebbe partito nelle prime ore del mattino. Ma il mattino successivo, le mucche muggivano, perché non c'era nessuno che aiutasse la fanciulla a mungerele: se avesse potuto aiutarla solo per una volta sarebbe stato meraviglioso, dopotutto le mucche sono sacre al dio Krishna e non devono soffrire! I giorni diventarono settimane e il discepolo continuava a rimanere accanto alla ragazza. Si sposarono ed ebbero molti figli. Egli lavorò bene i campi e ottenne ottimi raccolti. Acquistò altri terreni, li coltivò e ben presto i vicini iniziarono a rivolgersi a lui per chiedergli consigli e aiuti: egli li dava gratuitamente. La sua famiglia prosperò, mediante i suoi sforzi furono costruiti templi, scuole e ospedali che sostituirono la giungla e la vallata diventò un gioiello sulla Terra. Là dove esisteva un terreno selvaggio, aveva vinto l'armonia. Le notizie della prosperità della vallata e della sua pace si diffusero nei dintorni, e molta gente andò a viverci. Là non c'erano povertà né malattie e tutti gli uomini cantavano le lodi a Dio mentre lavoravano. Egli guardava i suoi figli che crescevano e che procreavano a loro volta: erano tutte cose buone. Un giorno, ormai vecchio, stava in piedi su una collinetta che si affacciava sulla vallata e pensava a tutto ciò che era accaduto: erano sorte fattorie e una felice prosperità era visibile a perdita d'occhio. Si sentì compiaciuto. Mentre osservava, all'improvviso una grande ondata allagò l'intera vallata e in un momento tutto sparì. Moglie, figli, fattorie, scuole, vicini, tutto scomparve. Egli fissava disorientato quello sterminio che si dispiegava di fronte a lui. Poi vide affiorare dalle acque il suo Maestro, Vishnu, che lo guardava e gli sorrideva tristemente, dicendogli: “Io sto ancora aspettando la mia acqua”!

Commento: Questa è la storia dell'uomo. Questo è ciò che è accaduto a tutti. Noi abbiamo dimenticato perché siamo qui, perché siamo venuti al mondo, prima di tutto: cosa dovevamo imparare, cosa dovevamo guadagnare, cosa dovevamo conoscere, chi siamo, da dove veniamo e dove siamo diretti, qual è la nostra sorgente e qual è la causa del nostro viaggio nella vita, nel corpo,

nel mondo, e cosa abbiamo realizzato finora? Se venisse un'ondata, e arriverà, arriva sempre, il suo nome è morte, tutto sparirebbe: figli, famiglia, nome, fama, denaro, potere, prestigio. Tutto sparirà in un solo istante e tu rimarrai solo/a! Tutto ciò che hai fatto verrà distrutto da quell'ondata. Tutto il lavoro che hai fatto, si rivelerà soltanto un sogno: le tue mani e il tuo cuore saranno vuoti! E dovrai affrontare il Signore, dovrai confrontarti con l'esistenza. L'esistenza ti stava aspettando, ti sta aspettando da sempre, è stata una lunga attesa, aspettava che portassi qualcosa, qualcosa per cui sei stato/a mandato/a qui: ma ti sei addormentato/a e stai sognando mille e un sogno. Tutte le cose che hai fatto finora, non sono altro che sogni, perché la morte arriverà e laverà via ogni cosa. Ma la realtà non può essere lavata via dalla morte. La realtà non conosce la morte. La realtà è immortale, eterna. Tutte le cose che muoiono dimostrano, morendo, che erano irreali, illusorie, maya, sogni.... forse meravigliosi, ma pur sempre sogni. Forse stai sognando il paradiso o forse l'inferno, non fa molta differenza. Nell'istante in cui ti risveglierai, scoprirai di essere vuoto/a, completamente vuoto/a, vuoto/a in senso negativo, non in senso positivo, non il vuoto che gli autorealizzati conoscono, non il vuoto che è assenza dell'ego, sei svuotato/a da tutto ciò che il tuo ego ha tentato di fare, sei colmo/a di ego, ma vuoto di ogni conquista, vuoto di ogni realizzazione, vuoto di ogni conoscenza. Non perché l'ego non reclami la conoscenza, anzi la esige. L'ego vuole essere colto: raccoglie informazioni. E' un grande collezionista: colleziona denaro, informazioni e ogni genere di cose. Crede nell'accumulo. E' avido, nient'altro che avido: l'ego vuole possedere. Ma tutto ciò che possiedi, sparirà e tutto ciò che hai fatto, l'hai fatto in sogno. Nell'istante in cui ti sveglierai, rimarrai sorpreso/a vedendo quanto tempo hai sciupato e quante vite hai vissuto in sogno e quanti sogni hai vissuto! Essere un/una ricercatore/trice significa uscire da questo sogno, uscire da questo stato sognante di coscienza. Essere un ricercatore significa, fare uno sforzo per risvegliarsi. Risvegliarsi significa essere vigile, consapevole, essere colmo/a di luce interiore, affinché scompaia tutta l'inconsapevolezza e tutto il sonno, in modo che le tenebre del sonno non dimorino più in te e tu sia pienamente risvegliato/a. L'ego è molto astuto e i suoi metodi sono molto scaltri e può convincerti di avere ragione. Tenterà in tutti i modi di convincerti che ciò che dice è giusto e che qualsiasi cosa gli sia contraria è sbagliata. Ricorda: l'ego non ha mai ragione! Non perdere l'opportunità di usare qualsiasi cosa sia contraria all'ego: usa quell'occasione per distruggere il tuo ego. L'istante in cui riuscirai a distruggere il tuo ego sarà un momento di grande benedizione, perché quando tu non ci sei più. Dio è, quando tu non ci sei più, tu sei. Questo è il più grande paradosso della vita e dell'esistenza: quando tu non ci sei più, tu sei. Ecco perché Vishnu disse al suo discepolo: “Ti riuscirà molto difficile ripagare con delle azioni ciò che io ti ho appena dato gratuitamente”. Come mai? Perché sarebbe stato tanto difficile? Perché il Maestro sa che il discepolo è ancora nel mondo dei sogni, ha ancora il suo ego. Di fatto l'idea stessa: “Voglio ripagarti, voglio fare qualcosa per te, perché tu hai fatto tanto per me” è un'idea dell'ego. Se il discepolo fosse uscito dal suo ego, chi rimarrebbe per ripagare? Chi? Chi rimarrebbe anche solo per ringraziare? Non c'è nessuno. Ci sarebbe il silenzio totale. E proprio in quel silenzio totale, il Maestro è felice: il discepolo l'ha ripagato con quel silenzio totale.

1° MEDITAZIONE: ATTRAVERSO I SENSI SEI VIVO/A – DURATA TRA UNA SOSTA E L'ALTRA

La meditazione camminata nei boschi serve per risvegliare i sensi. Camminare meditando è per me un momento d'integrazione, un tempo dell'essere, della non dualità, della coscienza dei sensi e dell'interconnessione che attraverso loro si manifesta. Perché cammino in consapevolezza, perché la consapevolezza di ogni istante stimola la vista, l'udito, il gusto, il tatto, l'olfatto, la mente. In stato di consapevolezza integrale i sensi si identificano fra di loro, si identificano con gli oggetti delle loro funzioni, diventano uno, si trascendono. In una condizione che è allo stesso tempo solidamente materiale e sublimale, le intuizioni vanno oltre la misura della comprensione intellettuale, sono profonde, vaste, olistiche, a volte devastanti nella loro crudezza illuminante. Vivere consapevolmente significa avere profonda coscienza e responsabilità integrale di ogni istante, di ogni respiro, di ogni pensiero, di ogni azione. Consapevolezza dell'essere è

consapevolezza della totalità. Scrolliamoci di dosso ogni preoccupazione e ansia e partiamo. Camminando stringiamo la mano di un amico/a con il/la quale condivideremo il nostro percorso 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: MEDITAZIONE DELL'ABBRACCIO – DURATA CIRCA 5 MINUTI PER SOSTA

1° SOSTA/2° SOSTA: Ci fermiamo alle due soste per praticare la meditazione dell'abbraccio.

Quando ci abbracciamo i nostri cuori entrano in contatto facendoci sentire di non essere separati. Abbracciarsi con profonda consapevolezza e concentrazione può generare riconciliazione, guarigione, comprensione e molta felicità. Con il vostro compagno/a di fronte, prima di tutto inchinatevi e prendete atto della rispettiva presenza. Poi respirate tre volte in consapevolezza e a fondo per portarvi pienamente nel momento presente. Quindi potete iniziare ad abbracciarvi, tenendovi fra le braccia per tre respiri completi entrando in sintonia.

Con il primo respiro, prendete consapevolezza di essere lì presenti in quel preciso momento e di sentirvi felici per questo.

Con il secondo respiro, prendete consapevolezza che l'altra persona è lì presente in quel momento, e a sua volta si sente felice.

Con il terzo respiro, prendete consapevolezza di essere lì insieme, proprio nello stesso momento, su questa Terra.

Respirate con consapevolezza e dirigete l'attenzione della mente alle sensazioni corporee e alle emozioni: senza usare le parole. Restate con l'attenzione concentrata sul corpo, in modo da percepire anche le piccole sensazioni, i piccoli spostamenti di energia, o i movimenti nella forma dell'aura. Sentendoci così uniti possiamo provare profonda gratitudine e felicità. Infine, sciogliete. Riprendiamo il cammino in silenzio verso la spiaggia.....ci sediamo intorno al tavolo.....

3° MEDITAZIONE DOPO LA CAMMINATA: MEDITAZIONE SULLA LUCE DI SATYA SAI BABA – CIRCA 30 MINUTI.

La meditazione sulla luce porta dritto alla meta. Sediamoci comodi e diritti formando un cerchio intorno alle candele accese. Il percorso della meditazione si compone di tre fasi: concentrazione, contemplazione e meditazione. Le prime due fasi, concentrazione e contemplazione, sono preliminari e sono le uniche guidate dalla mente. La concentrazione è la prima fase nella quale si rivolge l'attenzione a Dio escludendo sensi e desideri. Finché il meditante è conscio di se e della sua meditazione non sta ancora meditando ma si trova nella fase preliminare all'inizio della concentrazione. Diffondere la luce nell'universo, mandarla a tutti gli altri corpi fino a perdere la coscienza del proprio, è lo stato di contemplazione. Quando la contemplazione diviene profonda, si traduce naturalmente in meditazione, e quest'ultima è completamente al di sopra di ogni attività sensoriale. Nello stato di meditazione, il meditante, l'oggetto di meditazione e l'azione del meditare, svaniscono, c'è solo l'Uno e quell'Uno è Dio. Questo terzo stadio della pratica di meditazione non dipende da atti di volontà ma sopraggiunge solo mediante la Sua grazia. Mezz'ora al mattino e mezz'ora alla sera sarebbero sufficienti per una buona pratica. Il momento più indicato per la pratica è al mattino fra le tre e le sei quando i sensi sono ancora tranquilli. E' opportuno comunque scegliere un'ora senza mai cambiarla, perché quello sarà il tuo appuntamento con Dio. I tre momenti della meditazione. Il primo, il mantra So Ham, rilassamento e concentrazione sul respiro. Il secondo l'Omkara, il canto dell'Om, la sillaba sacra da cui tutto l'universo ha origine e vita. Si cantano ventuno Om. L'Om si compone in realtà di tre suoni: A che parte dalla regione ombelicale, U che scorre attraverso la gola e la lingua, M che vibra spegnendosi sulle labbra chiuse. Deve essere pronunciata in crescendo, il più lentamente possibile, diminuendo lentamente fin quando, dopo la M, rimarrà l'eco del silenzio che risuona nella cavità del cuore. Si conclude con la parola shanti. Shanti significa pace e va ripetuta tre volte, una per il corpo, una per la mente e una per lo spirito. Il terzo momento consiste nella vera e propria meditazione sulla luce.

PRATICA: Ora porta lo sguardo davanti a te a una candela accesa, che abbia una fiamma stabile, che non oscilli, deve essere posizionata in modo che la linea dello sguardo sia orizzontale. Quindi, assunta la posizione ritenuta più comoda, l'importante è che la schiena sia ben dritta per permettere alle correnti di circolare, concentrati sulla luce di una candela, permettendo alla luce di entrare in te. Iniziamo rivolgendo una preghiera a Dio perché ci sia di guida e di sostegno durante questo viaggio verso di Lui. “Amato Padre, eccomi all'incontro con Te. Nella luce carica del Tuo amore divino, illuminami, proteggimi e inonda con la Tua grazia ogni cellula del mio corpo. Purifica la mia mente, apri il mio cuore, che io possa sentire la Tua voce che mi guida. Insegnami a riconoscerTi e ad amarTi in ogni creatura vivente e rendimi strumento del Tuo infinito amore, che tutto pervade, nutre e sostiene. Accogliami nella Tua indescrivibile luce, ma fa che non dimentichi mai tutti i miei fratelli che soffrono. Padre dolcissimo, eccomi, pronto ad abbandonarmi a Te”.

Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al respiro. Gradualmente, deve diventare lungo e profondo. Senza alcuna forzatura. Il respiro dev'essere lieve, leggero, quasi impercettibile. Spalle e torace non devono alzarsi ed abbassarsi. La respirazione dev'essere sostenuta dall'addome. Respira nella maniera che ti è più naturale formulando mentalmente la sillaba So durante l'inspirazione e Ham durante l'espiazione. So significa Quello, termine inteso per Colui che non si può descrivere, e Ham significa io sono, io sono Quello, io e il Padre siamo la stessa cosa... So Ham, So Ham... mentre sei in ascolto del So Ham, rimani testimone del tuo respiro, come un osservatore cosciente della propria respirazione e del profondo significato del mantra So Ham, So Ham... Dopo il suono dei cembali, canta in modo vibrante, ma senza sforzare e molto lentamente, 21 Om...Si termina con altro suono dei cembali e si ripete per 3 volte shanti. Continua, per alcuni istanti, ad essere testimone del fluire del respiro... L'osservazione e l'ascolto si sovrappongono sino a divenire sia espressione che conseguenza di un radioso momento unico. Il rapimento estatico che coinvolge l'attenzione verso stati di coscienza sempre più cristallini riflette semplicemente la bellezza e l'armonia dell'essenza.... Mi soffermo ad ascoltare un suono. Pare discenda dall'alto. In silenzio, lo seguo, vi presto attenzione. Fisso dinanzi a me e osservo una candela, quindi chiudo gli occhi e immagino la candela accesa, poi attendo che avvenga qualcosa. Ma non penso, indugio soltanto. Dapprincipio mi sento leggermente impaziente. Perché meditare, quale beneficio ne trarrò? Se dovessi pregare chiederei qualcosa, oppure ribadirei una determinata professione di fede. Poi, d'improvviso, mi sovviene la verità. Sto ringraziando l'esistenza... di esser così come sono... Per qualche tempo ancora esamino la melodia, la giudico, la interpreto, ne rilevo gli effetti, finché mi rendo conto che è tutto inutile. Sicché mi rilasso e divento la vibrazione medesima. Mentalmente: “io sono luce... solamente luce... io sono amore... solamente amore”... ripeto per 3 volte. Apri gli occhi e osserva tranquillamente e stabilmente la fiamma della candela che hai acceso.... Ascolta la gradevole, ma profonda musica di sottofondo della natura che favorisce questa meditazione.... Richiudi gli occhi. Vedrai una proiezione riflessa di quella fiammella. Cerca di sentirla dentro di te, mantienila tra le sopracciglia. Fai scorrere lentamente la fiamma verso il loto del cuore. La sua luce passa lasciando una scia luminosa. I petali del loto si schiudono e il cuore s'illumina sempre di più. Ogni pensiero, sentimento ed emozione è immerso in quella luce dissipando ogni oscurità. L'oscurità non ha più spazio dove nascondersi. La luce si espande e diventa sempre più intensa. La luce raggiunge l'ombelico e s'irradia dolcemente verso l'anca sinistra e più giù lungo la gamba continua fino al piede sinistro e ancora, lentamente, fino alla punta delle dita. La luce, adesso, dal centro dell'ombelico, s'irradia verso l'anca destra, scende lungo la gamba, ed il piede destro, fino alla punta delle dita. La luce dal centro dell'ombelico sale dolcemente lungo il tronco, la schiena, avvolge tutti gli organi riempiendo ogni spazio fino ad arrivare alla spalla sinistra. La spalla sinistra è avvolta in una luce meravigliosa, scende lentamente lungo il braccio, la mano sinistra e ancora fino alla punta delle dita. La luce dal centro dell'ombelico sale ora lungo il tronco, la schiena, fino ad arrivare alla spalla destra. La spalla è avvolta in una luce meravigliosa. La luce ora scende lentamente lungo il braccio, la mano destra, fino alla punta delle dita. Il tronco, le gambe, le braccia e le mani sono avvolti in una luce carica d'amore. Ora la luce sale fino alla gola, poi dolcemente più su alla testa. La luce raggiunge e pervade gli occhi, i tuoi occhi sono pieni

di luce divina. La luce pervade ora le orecchie, le tue orecchie sono avvolte in questa luce d'amore. La luce scende e pervade la bocca, inondando labbra e lingua. La bocca è avvolta dalla luce. La luce sale nelle narici. Il respiro è pieno di questa luce meravigliosa. E ancora, lentamente, fino alla sommità del capo. La testa è tutta pervasa di luce. Non c'è più traccia di pensieri negativi. La luce è una corona luminosa che si spande e avvolge completamente la testa. Tu sei nella luce che permea tutto il tuo essere. La luce si fa sempre più intensa. Dalla sommità del capo risplende tutto intorno e si sprigiona in circoli sempre più ampi diffondendosi in ogni direzione. La luce è dentro e intorno al corpo. Il corpo non è più separato dal resto. Tu sei uno con l'universo, con l'infinito. Tu sei luce. Visualizza le persone che ami e percepiscile nella tua stessa luce. Inondale di luce. Fonditi con loro nella luce. Visualizza adesso coloro che possono averti ferito, verso i quali provi ostilità o risentimento. Ricordali, accoglili e avvolgili nella tua stessa luce. E ora avvolgi in quella luce splendente quelle persone che ritieni di aver ferito in qualche modo. La luce si espande gradualmente fino ad avvolgere tutta la città, la nazione, il continente e si espande ancora, laghi, montagne, mari, tutto il pianeta...il sistema solare, la galassia, il cosmo. La luce avvolge tutta l'umanità, tutti gli animali...avvolge il mondo vegetale, fiori, prati, foreste, tutto e tutti sono pervasi della stessa luce...tu sei oltre il corpo, oltre i sensi, oltre la mente....la tua luce è la stessa luce di tutto l'universo, tutto è luce, tutto è amore...tu e il Padre siete Uno, apprezza la gioia che questa consapevolezza ti dà e il silenzio che rende quieta la tua mente.... Se adori Dio in qualche forma, puoi ora visualizzarlo nella luce onnipervadente... Ora riporta la luce nel cuore e tienila custodita lì. Prima di muoverti resta lì tranquillamente per qualche minuto.... Quando ti senti aprirsi lentamente gli occhi e porta con te questa luce carica d'amore... Io sono luce... solamente luce... Io sono amore... solamente amore...

Molti mi chiedono come mai, nonostante siano molti anni, dieci o vent'anni, che praticano la meditazione, non hanno avuto la visione di Dio nemmeno per un istante? E io chiedo loro, su che cosa hanno meditato in tutti questi anni? Come fa Dio a trovare un posto nella loro mente se essa è in contemplazione di tanti oggetti irrilevanti? E poi, hanno coltivato amore? Hanno sviluppato compassione? Hanno invece sviluppato l'egoismo. Ci sono templi in cui Dio ama porre la propria dimora. Per questo Dio non Si mostra loro.

Fate ogni cosa con una mente che sappia lasciare andare. Non aspettatevi nessuna ricompensa o premio. Se lasciate andare un poco, avrete un poco di pace. Se lasciate andare molto, avrete molta pace. Se lasciate andare completamente, conoscerete la pace e la libertà complete. Le vostre battaglie con il mondo giungeranno al termine.

Che cos'è la vita? Riflesso di luna in una goccia d'acqua, su un filo d'erba, scosso dal becco dell'uccello acquatico. (Achaan Chan)

Ognuno di noi può smettere di creare un mondo in cui non vuole più vivere, a partire da se stesso e da ciò che lo circonda.

Una storia zen: Qualcuno chiese al Maestro Lin-Chi: “Per quale scopo Bodhidharma venne dall'occidente”? Il Maestro rispose: “Se Bodhidharma avesse avuto uno scopo non avrebbe potuto salvare neppure se stesso”.

Agire senza scopo! Pienamente vigili e calmi. Consapevoli e dimentichi di noi stessi.

Cantiamo insieme tre Om..... Om shanti. Pace
Namasté
Ignazio