

## 6<sup>a</sup> passeggiata

Benvenuti nel giorno di luna piena! Bagnatevi nella fulgida luce della luna piena, di Guru Purnima, lavate via l'influsso negativo delle impurità e rendete voi stessi puri all'esterno e all'interno. Essere, è la stessa cosa che guardare il primo fiore di primavera aprirsi e capire che quel fiore sei tu. E, quando si apre di più, diventi consapevole di altri fiori in questo grande campo e vi è una gioia senza limiti.

### **Storia Cherokee: La leggenda dei due lupi**

Una vecchia leggenda cherokee racconta che un giorno il capo di un grande villaggio decise che era arrivato il momento di insegnare al nipote preferito cosa fosse la vita. Lo porta nella foresta, lo fa sedere ai piedi di un grande albero e gli spiega: "Figlio mio, si combatte una lotta incensante nella mente e nel cuore di ogni essere umano. Anche se io sono un saggio e vecchio capo, guida della nostra gente, quella stessa lotta avviene dentro di me. Se non ne conosci l'esistenza, ti spaventerai e non saprai mai quale direzione prendere. Magari, qualche volta nella vita vincerai, ma poi, senza capire perché, all'improvviso ti ritroverai perso, confuso e in preda alla paura, e rischierai di perdere tutto quello che hai faticato tanto a conquistare. Crederai di fare le scelte giuste per poi scoprire che erano sbagliate. Se non capisci le forze del bene e del male, la vita individuale e quella collettiva, il vero sé e il falso sé, vivrai sempre in grande tumulto. È come se ci fossero due grandi lupi che vivono dentro di me: uno bianco, l'altro nero. Il lupo bianco è buono, gentile e innocuo. Vive in armonia con tutto ciò che lo circonda e non arreca danno a nessuno, rispetta tutto. Sta molto attento a tutti gli altri lupi del suo branco e non devia mai dalla propria natura. Ma c'è anche un lupo nero che vive in me, ed è molto diverso: è rumoroso, arrabbiato, scontento, geloso e pauroso. Le più piccole cose gli provocano eccessi di rabbia. Litiga con chiunque, continuamente, senza ragione e non riesce a pensare con chiarezza. Ma la sua è rabbia impotente, figlio mio, poiché non riesce a cambiare niente. Quel lupo cerca guai ovunque vada, perciò li trova facilmente. Non si fida di nessuno quindi non ha veri amici. A volte è difficile vivere con questi due dentro di me, perché entrambi lottano strenuamente per dominare la mia anima." Al che, il ragazzo chiede ansiosamente: "Quale dei due lupi vince, nonno?" Con voce ferma, il capo risponde: "Tutti e due, figlio mio. Vedi, se scelgo di nutrire solo il lupo bianco quello nero mi aspetta al varco per approfittare di qualche momento di squilibrio, o in cui sono troppo impegnato e non riesco ad avere il controllo di tutte le mie responsabilità, e attaccherà il lupo bianco, provocando così molti problemi a me e alla nostra tribù; sarà sempre arrabbiato e in lotta per ottenere l'attenzione che pretende. Ma se gli presto un po' di attenzione perché capisco la sua natura, se ne riconosco la potente forza e gli faccio sapere che lo rispetto per il suo carattere e gli chiederò aiuto se la nostra tribù si trovasse mai in gravi problemi, lui sarà felice e anche il lupo bianco sarà felice ed entrambi vincono. E tutti noi vinciamo." Confuso, il ragazzo chiede: "Non capisco, nonno, come possono vincere entrambi?" Il capo continua: "Vedi, figlio mio, il lupo nero ha molte importanti qualità di cui posso aver bisogno in certe circostanze: è temerario, determinato e non cede mai; è intelligente, astuto. Ha sensi molto acuti e affinati che soltanto chi guarda con gli occhi delle tenebre può valorizzare." Poi il capo tira fuori due pezzi di carne dalla sacca e li getta a terra, uno a sinistra e uno a destra. Li indica e dice: "Qui alla mia sinistra c'è il cibo per il lupo bianco, e alla mia destra il cibo per il lupo nero. Se scelgo di nutrirli entrambi, non lotteranno mai per attirare la mia attenzione e potrò usare ognuno nel modo che mi è necessario. E, dal momento che non ci sarà guerra tra i due, potrò ascoltare la voce della mia coscienza più profonda e scegliere quale dei due potrà aiutarmi meglio in ogni circostanza. Vedi, figlio mio, se capisci che ci sono due grandi forze dentro di te e le consideri con uguale rispetto, saranno entrambi vincenti e conviveranno in pace, e la pace, figlio mio, è la missione dei cherokee, il fine ultimo della vita. Un uomo che ottiene la pace interiore ha tutto; un uomo che è lacerato dalla guerra che si combatte dentro di lui, non ha niente, ha perso tutto."

### **I pensieri influenzano le azioni**

Ogni giorno ci passano per la testa innumerevoli pensieri e ciascuno pretende la nostra attenzione e un posticino dove sistemarsi. Se li accoglieremo tutti, ci ritroveremo nei guai. Dobbiamo essere

selettivi al massimo nella scelta dei pensieri che faremo nostri. I pensieri influenzano notevolmente le azioni, ed è un errore ritenere che persino quelli passeggeri non abbiano il loro effetto su di noi. Perché non è affatto così. Come esseri umani siamo un tutto integrato e non un insieme di unità indipendenti. Quello che vediamo e tocchiamo influenza il nostro pensiero, proprio come quello che pensiamo o immaginiamo si riflette sul comportamento. La nostra mente è molto agitata, confusa. Allora è bene affidarsi ad un Guru, ciò che unisce e trascende i due lupi.

### **Guru**

Il termine “Guru,, significa colui che libera dall’ignoranza verso l’illuminazione. “Gu,, significa la forma grossolana, gli attributi di Maya, le tenebre, l’ignoranza. “Ru,, significa senza forma, trascendere dalla forma all’essenza, alla luce, andare al di là. Il Guru è quello che si rivela ai discepoli e vive in eterno nel cuore dei seguaci. Solo una luce accesa riesce ad accendere un’altra luce.

### **Guru purnima**

Purnima o luna piena, che è il giorno più luminoso dell’anno, viene festeggiato nel giorno di luna piena durante il mese di ashadha (giugno/luglio). Noi lo ricordiamo ad ogni mese di luna piena. Questo giorno è dedicato al Guru, in particolare al grande maestro Vyasa, che è nato in questo giorno (15 di luglio). Vyasa è chiamato Veda Vyasa perché lui ha codificato i quattro Veda e li ha completati in questo giorno. Ha completato anche la scrittura dei diciotto Purana (testi religiosi Indù) in questo giorno. Guru Purnima significa la luna piena senza alcun difetto. La luna rappresenta la mente. Quando la mente è perfetta, fa nascere la luce. Quando la mente è in silenzio perfetto offre al mondo amore e pace, la sapienza e la gioia, la tranquillità e la chiarezza. Se riusciamo a mantenere la mente nella luce, allora tutti i giorni è Guru Purnima. Proteggi la verità con la pienezza della luce senza attaccamento. Quando tu senti la verità, essa ti seguirà e ti proteggerà dall’illusione. Lo stato di distacco è lo stato di verità, che ti spinge verso il Dharma, legge naturale da seguire. Se tu proteggi il Dharma, viceversa il Dharma ti proteggerà. Mantieni la verità come il tuo scopo finale, allora il Dharma ti accompagnerà per la vita eterna. Riempi il tuo cuore con amore sano, non odiare nessuno, ama tutti con distacco, allora la verità nascerà dentro di te. Quando la verità è con te non cercherai qualcuno per insegnarti. Un Maestro che insegna agli altri ha avuto un insegnamento solo da se stesso. Ripetiamo insieme l’affermazione positiva: “Amo me stesso/a e attraggo naturalmente relazioni di amore nella mia vita”.

La lezione che dobbiamo imparare dalle relazioni umane è di accettare le persone per ciò che sono, senza aspettarci che la nostra felicità sia totalmente dipendente da qualcuno.

## **1° MEDITAZIONE: SCOPRIRE E CONOSCERE – DURATA TRA UNA SOSTA E L’ALTRA**

La meditazione camminata, non è una semplice camminata che tutti noi potremo fare da soli, è qualcosa di più a cominciare da come si svolge. Si cammina in fila indiana cercando di mantenere la stessa andatura, senza né sorpassare né rimanere indietro. Ci si può concentrare per sentire il rumore dei propri passi insieme a quelli degli altri e allo stesso tempo guardarsi intorno e osservare la natura. Il silenzio ci aiuta in questo, stare in silenzio durante tutto il tempo aiuta a spegnere i propri pensieri e a lasciare spazio nella propria mente, ai rumori delle cose che ci circondano, rumori e suoni che non siamo più abituati a sentire nella vita di tutti i giorni e che un po’ ci siamo dimenticati. Certo camminare in silenzio, in fila indiana può essere una cosa strana all’inizio, ci fa sentire diversi e un po’ ci spaventa ma, man mano che si procede ci si rende conto dell’armonia della fila, di tante persone che come noi intraprendono lo stesso percorso, e dell’armonia della natura, dei suoi colori, dei suoi profumi e dei suoi suoni. In un’esperienza del genere, è possibile entrare in contatto con se stessi, con gli altri e con il mondo attorno a noi, un contatto che la nostra vita rumorosa, frenetica e caotica, ci impedisce appieno. Camminando conoscerai la saggezza dell’incertezza e capirai che cercare lontano significa scoprire verità che erano già dentro di te. Scrolliamoci di dosso ogni preoccupazione e ansia e partiamo. Camminando stringiamo la mano di un amico/a con il/la quale divideremo 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, ringraziate, ci abbracciamo in cerchio tutti. 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 20/30 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'Omकार, 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. Accoglimi 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 cerchi 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.... ora ci prendiamo per mano... Io sono luce... solamente luce... Io sono amore... solamente amore..... Ogni mattina, quando ti svegli, invita il tuo amico Dio, il tuo vero amico, il tuo solo amico, a camminare con te durante tutta la giornata.

## **GURU PURNIMA**

Guru Brahma Guru Vishnu Guru Devo Maheswarah  
Guru sakshat parambrahmah tasmi Sri gurave namaha

Il mio rapporto dipende dal mia fiducia  
la mia fiducia allontana la paura  
senza paura nasce la chiarezza  
la chiarezza porta alla crescita  
la crescita sorge dalla creatività  
CREA - TI - VITA

## **Storia indiana: La piccola onda**

C'era una volta una piccola onda che era triste. “Sono così infelice” si lamentava. “Le altre onde sono grandi e potenti, mentre io sono piccola e debole. Perché la vita è così ingiusta?” Un'altra onda, passando da quelle parti, sentì la piccola onda e decise di fermarsi. “La pensi così solo perché non hai visto chiaramente la tua natura autentica. Pensi di essere un'onda e pensi di essere infelice. In realtà tu non sei né l'una né l'altra.” “Cosa?” La piccola onda era stupita. “Non sono un'onda? Ma è ovvio che sono un'onda! Ho la mia cresta, vedi? E qui c'è la mia schiuma, per piccola che possa essere. Cosa intendi con “non sei un'onda?” “Questa cosa che tu chiami onda è unicamente una forma transitoria che tu assumi per un breve tempo. In realtà tu sei solo acqua! Quando capirai pienamente che questa è la tua natura fondamentale, non penserai più di essere un'onda e non sarai più infelice.” “Se io sono acqua, tu cosa sei?” “Anche io sono acqua. Sto temporaneamente assumendo la forma di un'onda più grande di te, ma questo non cambia la mia essenza fondamentale: acqua! Io sono te e tu sei me. Noi siamo parte di qualcosa di più grande.”

Cantiamo insieme tre Om..... Om shanti. Pace  
Quando vi sentite aprite lentamente gli occhi e portate con voi questa luce carica d'amore....  
abbraccio consapevole.....

Namasté  
Ignazio