

7^a passeggiata

Benvenuti in **paradiso**!! Il termine paradiso indica un luogo utopico, sereno e non soggetto al trascorrere del tempo caratterizzato da pace e serenità. Nel contesto di numerose religioni si riferisce alla vita eterna beata dei defunti. Il termine deriva dal sanscrito paradisha o “paese supremo”, più tardi occidentalizzato dal persiano in pairidaeza, che è un composto di pairi-, attorno e -diz, creare, poi dal greco paràdeisos, dall'ebraico pardes, dall'armeno partez, che vogliono dire giardino, e quindi dal latino paradisus, da cui derivò in italiano paradiso, a cui si attribuisce il significato di “parco boscoso”. È menzionato soltanto tre volte nel Nuovo Testamento, tutte e tre le volte si riferisce ad un luogo, un posto dove c'è una situazione di benessere. Nell'Antico Testamento, una parola ebraica simile è Gannah, giardino, foresta o frutteto. Con la diffusione della cultura greca dell'immortalità dell'anima, il paradiso diventa la dimora dei giusti in attesa della risurrezione. La Septuaginta, la traduzione greca dell'Antico Testamento, usa il termine “paradiso” per tradurre la parola ebraica Gannah per dire “Il giardino dell'Eden”.

Georges Bernanos scriveva sul suo “Diario di un curato di campagna” che **l'inferno è non amare. Riconoscere l'amore nella propria vita è riconoscere un seme di Paradiso nel mondo.**

Storia italiana: L'industriale e il pescatore

Un ricco industriale del Nord rimase sconvolto quando vide un pescatore del Sud tranquillamente appoggiato alla barca, intento a fumarsi la pipa. “Perché non sei uscito a pesca?” gli chiese l'industriale. “Perché per oggi ho pescato a sufficienza” rispose il pescatore. “E perché non peschi più del necessario?” insistette l'industriale. “E che cosa farei con i pesci in più?” chiese a sua volta il pescatore. “Guadagneresti più soldi”, fu la risposta, “in questo modo potresti dotare la tua barca di un altro motore, spingerti più al largo, e pescare più pesci. Così facendo, guadagneresti quel che ti basterebbe per comprarti una rete di nylon, con cui avresti ancora più pesci e più soldi. In men che non si dica potresti permetterti due barche, anzi una vera e propria flotta. Diventeresti ricco come me”. “E a quel punto che cosa farei?” tornò a chiedere il pescatore. “Potresti startene seduto e goderti la vita”, fu la risposta soddisfatta dell'industriale. “E che cosa credi che stia facendo in questo preciso momento?” rispose altrettanto soddisfatto il pescatore.

Commento: È più saggio mantenere intatta la propria capacità di godersi la vita, o guadagnare un sacco di soldi?...corriamo, corriamo, corriamo e non viviamo ciò che abbiamo. “La nostra vita è quella che i nostri pensieri vanno creando”. Queste parole sono vere oggi come diciotto secoli fa, quando Marco Aurelio le scrisse nelle sue meditazioni. I nostri pensieri sono la risultante di svariati fattori che concorrono tutti insieme a determinare le scelte che facciamo, i progetti di vita che perseguiamo. Che poi li raggiungiamo o meno, poco importa, assorbono comunque una porzione importante del nostro tempo che è un tratto essenziale della nostra vita a cui abbiamo dato una destinazione specifica e del tempo che più nessuno ci renderà indietro. Se godersi la vita è l'obiettivo da perseguire, mi sembra che il pescatore e l'industriale seguano due scuole di pensiero distinte e contrapposte, entrambe del tutto discutibili. L'una, quella del pescatore, tutta improntata all'idea del minimo sforzo, votata alla filosofia dello stretto indispensabile e mi fa pensare al “bandolero stanco” in siesta permanente, all'ombra del suo sombrero capiente. Magari la vita fosse solo meditazione. Presto capisci che devi darti da fare e pedalare spesso in salita. L'industriale ti crea ansia già nel parlare. Mentre il pescatore ha un avanzo eccessivo di tempo, all'industriale sembra non bastare mai. Il suo godersi la vita è legato strettamente all'idea del fare soldi, incurante dell'eccessiva fatica, della mancanza di riposo, del tempo che impiegherà, delle persone care che la sera lo aspetteranno invano, del fatto che si renderà schiavo inconsapevole del proprio lavoro. Purché si ottenga di far soldi, passerà sopra il cadavere di tanti. Chi impiega tempo solo a far soldi, difficilmente poi lo dedicherà a scopi diversi, fossero anche di puro svago. Occorre forse trovare una terza via, quella che sta giusto in mezzo tra l'industriale ed il pescatore. Passiamo metà della nostra vita, occupandola al lavoro, svolgendo spesso attività diverse da quelle desiderate. Se non troviamo gioia nel nostro lavoro, non lo troveremo da nessuna altra parte. La chiave è in ognuno di

noi, sta nella capacità di interessarci maggiormente a ciò che facciamo, nel saper vedere gli aspetti positivi anche di un lavoro intrapreso per caso. Ricordiamoci che con l'onesto lavoro non si è mai arricchito nessuno, perciò lasciamo stare le illusioni da "vincita al lotto" ed autoinduciamoci piuttosto al coraggio, alla gioia, alla forza ed alla pace. Solo un atteggiamento positivo verso la vita ci farà accettare anche un lavoro sgradito, ci sentiremo meno stressati, ci stancheremo molto meno e saremo più felici anche nel tempo libero. Ricorda che si lavora per vivere e non al contrario, altrimenti saremmo bestie da soma. Anche se necessario, il lavoro non è tutto nella vita, c'è dell'altro e in quell'altro c'è l'altra metà di ciascuno di noi. Questo racconto non vuole innescare una polemica sul fatto che sia meglio un modello di economia industriale oppure uno di economia elementare. La questione è un'altra: mettere a nudo i propri condizionamenti, quelle forme di attaccamento e di paura che, deformando la nostra visione della realtà, ci spingono ad attribuire all'esistenza il ruolo di semplice mezzo teso all'ottenimento di soldi come scopo idolatrico, mentre dovrebbe avvenire esattamente il contrario, ossia intendere l'esistenza, vissuta in forma pienamente umana, come scopo fondamentale cui tendono i mezzi e le risorse di cui disponiamo, uno dei quali è il denaro. E' questo un sistema educativo che entra in conflitto con la realtà, e che la realtà si fa carico di smentire, come insegna Gesù nella parabola del ricco che aveva accumulato quel che bastava per godersi il resto dell'esistenza. Molte volte, i nostri sforzi disperati sono tesi al simultaneo raggiungimento dei vari obiettivi prefissati dalle nostre programmazioni sociali: soldi, influenza, prestigio e riconoscimento sociale...In altre parole, desideriamo "farci una posizione, desideriamo il potere". Per raggiungere questo scopo, bisogna arrampicarsi sulla scala sociale e poi mantenersi saldi nella posizione conquistata. Spesso la nostra paura di non riuscire ad occupare un posto elevato in un gruppo, o nella società, è così grande da indurci a lottare pur di tentare la scalata, costi quel che costi.

Dal Vangelo secondo Luca 12,13-21

In quel tempo, uno della folla disse a Gesù: "Maestro, di' a mio fratello che divida con me l'eredità". Ma egli rispose: "O uomo, chi mi ha costituito giudice o mediatore sopra di voi?". E disse loro: "Guardatevi e tenetevi lontano da ogni cupidigia, perché anche se uno è nell'abbondanza, la sua vita non dipende dai suoi beni". Disse poi una parabola: "La campagna di un uomo ricco aveva dato un buon raccolto. Egli ragionava tra sé: "Che farò, poiché non ho dove riporre i miei raccolti? E disse: Farò così: demolirò i miei magazzini e ne costruirò di più grandi e vi raccoglierò tutto il grano e i miei beni. Poi dirò a me stesso: Anima mia, hai a disposizione molti beni, per molti anni; riposati, mangia, bevi e datti alla gioia. Ma Dio gli disse: Stolto, questa notte stessa ti sarà richiesta la tua vita. E quello che hai preparato di chi sarà? Così è di chi accumula tesori per sé, e non arricchisce davanti a Dio".

Commento: Questa parabola dimostra quanto è stolto l'uomo che vuole costruire la propria vita sopra le vane ricchezze della terra, e sottolinea l'errore che compie chi egoisticamente cerca di arricchirsi trascurando la vera ricchezza che è Dio. È il peccato di chi è vittima della cupidigia terrena, di chi si preoccupa solamente delle cose di questo mondo dimenticando che sarà giudicato non per quello che possiede, ma sul modo in cui ha servito Dio mediante la pratica costante della carità, dell'amore. Purtroppo l'avidità di possedere, anche a scapito degli altri, resterà sempre una delle tentazioni più grandi per l'uomo che **dimentica troppo facilmente che le uniche cose che potrà veramente portare con sé dovunque, anche oltre la morte, non sono i beni, ma le opere, non ciò che ha avuto, ma ciò che ha fatto.**

1° MEDITAZIONE: OGNI VIAGGIO E' VERSO SE STESSI – DURATA TRA UNA SOSTA E L'ALTRA

La vita è un viaggio! Il viaggio è una potentissima metafora del nostro essere su questo pianeta. Un viaggio ti consente di scoprire te stesso, l'ambiente che attraversi e le persone che incroci e che ti accompagnano! Impara a camminare camminando...così come accade nella vita di tutti noi... Impara a vivere vivendo!... Impara a gioire e a vivere camminando sul tuo cammino! Ascolta i tuoi passi...gioisci dei tuoi passi...e muovi passi sul cammino della ricerca interiore! Cammina alla

scoperta del tuo corpo...cammina alla scoperta del tuo atteggiamento mentale...muovi passi sui sentieri delle tue emozioni ed emozionati ad ogni passo...attraversa foreste di alberi e foreste di relazioni...per poi comprendere che il tuo cammino più spirituale, quel cammino chiamato vita, è infinito ed eterno... Vai incontro a te stesso...incontro agli altri...e incontro all'Universo... Scopri che nel movimento tutto è fermo...che nell'essere fermo tutto è in movimento... Ascolta i tuoi silenzi assordanti...alla scoperta di urla silenziose che giacciono nella natura e dentro di te.....
Cammina la vita...e vivi il cammino...il tuo cammino!

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 IL FIORE DEL CUORE – DURATA CIRCA 5 MINUTI PER SOSTA

1° SOSTA/2° SOSTA: Ci fermiamo alle due soste per praticare la meditazione dell'abbraccio. 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. Immaginate un fiore dentro il vostro cuore, se preferite la rosa, immaginate una rosa non completamente sbocciata, ancora in boccio e, dopo aver meditato per uno o due minuti, cercate di immaginare che la rosa sbocci petalo dopo petalo, vedete e sentite questo fiore sbocciare petalo dopo petalo nel vostro cuore. Poi, dopo tre minuti, cercate di sentire di non avere affatto un cuore, c'è solo un fiore in ciò che chiamate cuore, non avete un cuore ma solo un fiore. Il fiore è diventato il vostro cuore o il vostro cuore è diventato un fiore. Dopo quattro o cinque minuti, per piacere, sentite che tale cuore-fiore ha ricoperto tutto il vostro corpo. Il vostro corpo non è più qui, potete sentire dalla testa ai piedi la fragranza della rosa. Se guardate i piedi, fate subito esperienza della fragranza della rosa, se guardate un ginocchio, fate esperienza della fragranza della rosa, se vi guardate la mano, fate esperienza della fragranza della rosa: ovunque la bellezza, la fragranza e la purezza della rosa hanno permeato tutto il vostro essere. Quando dalla testa ai piedi sentite di essere diventati la bellezza, la fragranza, la purezza e la delizia della rosa, siete pronti a porvi ai Piedi del vostro Beneamato Supremo, Ishvara Pranidhana. Ora ci abbracciamo tutti formando un mazzo di fiori, sentendoci così uniti possiamo provare profonda gratitudine e felicità. Infine, sciogliamo, ringraziamo, ci abbracciamo in cerchio tutti. Riprendiamo il cammino in silenzio verso la spiaggia.....ci sediamo intorno al tavolo.....

3° MEDITAZIONE DOPO LA CAMMINATA: LA GOCCIA E L'OCEANO – CIRCA 15/20 MINUTI.

Sediamoci comodi e diritti formando un cerchio intorno alle candele accese, chiudiamo gli occhi. Suono dei cembali. Tranquillamente e comodamente, lasciate che il respiro vada e venga naturalmente, liberando e dissolvendo senza sforzo i pensieri e le tensioni nello spazio. Mentre ispirate, immaginate una bolla di energia luminosa che vi colma dall'interno. Mentre espirate, immaginate questa bolla che si espande.... si apre e si estende nello spazio intorno a voi. A ogni inspirazione, riempietevi di questa energia luminosa, e a ogni espirazione immaginate che questa sfera di luce si apra e si estenda muovendosi liberamente attraverso lo spazio, gli alberi, le piante e la terra intorno a voi. Aprite tutto. Espandete e aprite il vostro piccolo senso del sé verso tutto ciò che vi circonda. Lasciate che tutte le percezioni, le sensazioni e le vibrazioni entro il vostro corpo si espandano, si aprano e si dissolvano come una nuvola che si fonde nello spazio. Usate il respiro per aiutarvi a imparare a espandere la vostra sfera di consapevole energia come i cerchi concentrici di un ciottolo che cade in un laghetto immobile.....ahhh (sospirate).....suono dei cembali.....aprirsi....in tutte le direzioni....riempiendo lo spazio sopra di voi, riempiendo lo spazio sotto di voi, espandendovi e aprendovi davanti e dietro di voi, aprendovi e espandendovi come una sfera di energia-vita-consapevolezza tutto intorno a voi....aprendovi ed espandendovi a ogni respiro. Ora,

mentre ispirate, lasciate che questa energia di luce assuma un colore o una sensazione piacevole, forse il blu e la pace, o il rosso e il calore, o qualsiasi colore e combinazione di sensazione che vi aggradi. Lasciate che questa sensazione e questo colore vi colmino profondamente, e poi, nell'esprire, che il colore e la sensazione riempiano la sfera per aprirsi ed espandersi entro e intorno a voi. Immaginate di avvolgere lo spazio che vi circonda con luminose onde di calore e buone vibrazioni che pervadono il mondo intorno a voi. Seduti in silenzio, lasciate che questa sorgente di continua energia interiore divenga viva, aperta e si espanda intorno a voi così che ogni persona vicina possa riceverne beneficio. Ora, avendo stabilito questo ampio senso di benessere, immaginate che non appena la vostra sfera di energia consapevole si apre e si espande, vi sia un'eco proveniente dalle distanze universali. Immaginate che non appena la vostra goccia o nucleo di energia si estende verso l'esterno, un vasto oceano di pace, di calore, e di amore converga per riversarsi in voi. Abbiate simultaneamente questa esperienza di espansione e di convergenza. La vostra minuscola goccia mentale si apre verso l'esterno e si dissolve nel vasto e spazioso oceano, mentre questo oceano di fluida e positiva energia vibratoria converge nella vostra goccia. Lasciate che tutte le vostre limitazioni, sofferenze, pensieri e preoccupazioni si dissolvano in questa libera e fluida convergenza. Prima di muovervi restate lì tranquillamente per qualche minuto..... suono dei cembali..... ora ci prendiamo per mano..... Se possiamo lentamente e saldamente fermare la nostra mente agitata, immediatamente e gioiosamente Dio aprirà il Suo Cuore illimitato.....

BHAJAN

Om sri NivaSaya sai namah

Mi inchino al Signore (Vishnu), che è l'Om (La Vibrazione) che risiede in tutto.

Storia indù: Ricorda....

Era vicino l'inizio della stagione dei monsoni e un uomo assai vecchio scavava buchi nel suo giardino.

“Che cosa stai facendo?”, gli chiese il vicino.

“Pianto alberi di mango”, egli rispose.

“Pensi di riuscire a mangiarne i frutti?”

“No, io non vivrò abbastanza a lungo, ma gli altri si.” “L'altro giorno ho pensato che per tutta la vita ho gustato manghi piantati da altri. Questo è il mio modo di dimostrare loro la mia riconoscenza.”

Chi guarda fuori di sé SOGNA, chi guarda dentro di sé si SVEGLIA.

(Carl Gustav Jung)

Cominciate col fare il necessario, poi ciò che è possibile e all'improvviso vi sorprenderete a fare l'impossibile.

(San Francesco d'Assisi)

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