

## 8ª passeggiata

Cari Amici ben ritrovati, grazie per essere qui, perché solo insieme possiamo camminare verso orizzonti infiniti.

Prendiamoci per mano e cantiamo insieme il Mantra della protezione, dalle Upanishad:

OM SAHA NAVAVATU  
SAHA NAU BHUNAKTU  
SAHA VIRYAM KARAVAVAHAI  
TEJASVI NAVADHITAMASTU  
MA VIDVISAVAHAI  
OM! SHANTI, SHANTI, SHANTI.

INSIEME NELL'IMPARARE  
ACCETTIAMOCI PER QUELLO CHE SIAMO  
INSIEME ACQUISTIAMO FORZA ED ENERGIA  
SEMPRE CHIARO SIA IL NOSTRO CAPIRE  
UNITI GLI UNI AGLI ALTRI SENZ'ODIO  
OM! PACE, PACE, PACE.

La libertà è vivere la vita senza la necessità di risultati specifici, senza attaccamenti o avversioni. Vuol dire vivere con distacco non dall'azione ma dai suoi frutti. ( Krishnamurti )

### 1º MEDITAZIONE: FILA INDIANA – DURATA DEL PERCORSO

Si tratta di una camminata dell'attenzione praticata da più persone che focalizza l'attenzione sul gruppo rendendo possibile unire l'energia e l'attenzione dei partecipanti.

\* Disporsi e camminare in una sola fila, uno dietro l'altro, per tutta la durata della camminata.

\* La distanza tra i partecipanti deve essere costante (circa la lunghezza di un braccio). E' fondamentale che ognuno la mantenga senza aumentarla né diminuirla malgrado le variazioni del terreno.

\* Lo sguardo si mantiene fisso a terra sul passo che si sta facendo senza guardare avanti o di fianco.

\* L'obiettivo è trovare un ritmo di gruppo che può essere condiviso attraverso la cadenza, il ritmo, sincronizzati sui passi o con il respiro.

\* Presenza del ruolo di guida della fila che si assume la responsabilità della camminata e di condurre il gruppo per la via migliore.

#### **Concentrazione mentre si cammina**

Cominciando col piede destro, contate i vostri primi cinque passi

Con il prossimo, ricominciate da uno, e contate fino a sei.

Con il passo successivo, ricominciate da uno e contate fino a sette.

Continuate a contare così fino a dieci.

Ora ricominciate a contare i vostri passi da uno a cinque.

Ripetete l'intera sequenza fino a dieci passi. Questi sono due cicli completi.

Se a un certo punto perdetevi il conto, ricominciate il ciclo di cinque passi.

Osservate che se iniziate con il piede destro, i cicli che terminano in cinque e in sei passi finiranno con il piede destro. Quelli che terminano a sette e a otto con il piede sinistro, mentre quelli che finiranno a nove e a dieci di nuovo con il piede destro. Questo schema si invertirà ad ogni ciclo.

Ogni volta che terminano due cicli chi guida da lo stop, dove nell'immobilità si ascolta il silenzio per un breve tempo (circa un minuto). Su gruppi poco numerosi si può prevedere una rotazione del ruolo di guida su ogni partecipante. Quando si riparte l'ultimo passa alla guida della fila e impartisce il ritmo, e così ogni due cicli.

Uno dei punti chiave di questa camminata è il mantenere un senso di unità nel gruppo attraverso la distanza dalla persona che ci precede ed attraverso l'adeguamento ad uno stesso ritmo.

Ricorda... Quando cammini, cammini... E quando sei fermo, sei fermo... Non barcollare, però!

Il cammino in silenzio e fila indiana arriva alla spiaggia.....ci sediamo intorno al tavolo.....

## **2° MEDITAZIONE DOPO LA CAMMINATA: SPOSARE IL VUOTO – CIRCA 20 MINUTI.**

Sediamoci comodi e diritti formando un cerchio intorno alle candele accese. Al suono dei cembali, chiudete gli occhi. Tranquillamente e comodamente, lasciate che il respiro vada e venga naturalmente, liberando e dissolvendo senza sforzo i pensieri e le tensioni nello spazio.....

Sviluppate ora il seguente esercizio.

### **Concentrazione: respirazione in nove parti**

Respirazione che implica l'alternanza delle inspirazioni e delle espirazioni attraverso la narice sinistra e destra. Non forzate né trattenete il respiro, lasciatelo fluire liberamente e profondamente secondo il ritmo naturale.

1. Inspirare con la destra, espirare con la sinistra, 3 volte.
2. Inspirare con la sinistra, espirare con la destra, 3 volte.
3. Inspirare ed espirare con le due narici, 3 volte.

Ad ogni inspirazione immaginate di assorbire un'energia vitale pura e limpida sotto forma di luce. Immaginatela fluire attraverso di voi lavando e purificando i vostri corpi densi e sottili.

Se avete difficoltà a respirare con il naso, visualizzare e immaginare il respiro che passa attraverso le narici.

Ad ogni espirazione da sinistra, immaginate di espellere tutti i vostri attaccamenti e desideri per le idee e gli oggetti, le percezioni o gli stati mentali. Visualizzatele come una luce rosso scura.

Ad ogni espirazione da destra, immaginate di espellere tutta la vostra ira, risentimento e frustrazione. Visualizzatele come un fumo grigio.

Mentre espirate con le due narici, immaginate di espellere tutta la confusione, ignoranza, orgoglio e qualsiasi altro stato mentale che oscuri la percezione e la comprensione della vostra vera natura e del mondo che vi circonda. Visualizzatele sotto forma di oscurità.

Ogni volta che ispirate, respirate luce. Quando espirate immaginate che tutte le vostre confusionsi mentali ed emotive, l'oscurità e l'ottusità della mente, si dissolvano completamente.

Al suono dei cembali, lasciate l'esercizio della respirazione in nove parti e vi ponete in uno stato rilassato di ascolto.....

### **Visualizzazione: Si tramanda una bellissima storia.**

In una città arrivò improvvisamente dal nulla uno splendido ragazzo. Nessuno sapeva da dove venisse, le sue origini erano completamente sconosciute. Ma era così bello e incantevole che nessuno si preoccupò della sua provenienza. Tutta la città si riunì, e ogni giovane donna, erano circa trecento, voleva sposare quel ragazzo. Il ragazzo disse: “Vedete, io sono uno e voi trecento. Posso sposare una sola persona, per cui fate una cosa. Domani tornerò, vi do ventiquattr'ore. Sposerò chiunque sappia ripetere “ Il sutra del loto” del Buddha. Tutte le giovani corsero a casa, non mangiarono né dormirono, ma recitarono quel sutra per tutta la notte. Cercarono di impararlo bene a memoria. Dieci di loro ci riuscirono. La mattina successiva il ragazzo arrivò e quelle dieci si offrirono di recitarlo. Le ascoltò: ce l'avevano fatta. Lui disse: “Bene, ma io sono sempre una persona sola! Come posso sposare dieci donne? Vi darò di nuovo ventiquattr'ore. Sposerò colei che sarà in grado di spiegarmi anche il significato di questo sutra. Quindi provate a capirlo, perché recitare è semplice: state solo ripetendo meccanicamente qualcosa di cui non capite il significato”. Non c'era molto tempo, solo una notte!, e il sutra del loto è molto lungo. Ma quando sei innamorata puoi fare qualsiasi cosa. Quelle giovani corsero a casa e fecero del loro meglio. Il giorno dopo tre di loro si presentarono: avevano compreso il significato. Il ragazzo disse: “il numero si è ridotto, ma il problema resta. Da trecento a tre è un bel progresso, comunque io non posso sposare tre persone, ma una sola. Quindi, vi do ventiquattr'ore: sposerò colei che non solo avrà capito, ma avrà realizzato questo sutra. In ventiquattr'ore provate a cogliere la fragranza del suo significato. Adesso state spiegando, ma la vostra spiegazione è intellettuale. Bene, è meglio di ieri. Ora avete una

comprensione, ma è intellettuale. Vorrei una fragranza, vorrei sentire il gusto della meditazione, vorrei vedere che il loto è entrato nel vostro essere, che ne siete diventate partecipi. Desidererei avvertirne la fragranza. Quindi tornate domani”. Venne una sola donna, e di certo aveva realizzato il sutra. Il ragazzo la portò nella sua casa fuori dalla città. Ella non aveva mai visto quella casa: era magnifica, da sogno. I genitori del ragazzo erano in attesa al cancello, accolsero la giovane, rallegrandosi con lei. Il ragazzo entrò, mentre la giovane chiacchierò un po' con i genitori. A un certo punto costoro gli dissero: “Va', il tuo sposo ti sta aspettando, quella è la sua stanza”, e gliela indicarono. Lei si avvicinò, aprì la porta, ma dentro non c'era nessuno: era una stanza vuota. Tuttavia vide una porta che dava sul giardino, e decise di dare un'occhiata: forse lui era lì. Di certo doveva esserci andato, perché sul sentiero vide delle orme. Le seguì e camminò per quasi due chilometri. Il giardino finì, e lei adesso si trovò sulla riva di un fiume bellissimo. Il ragazzo però non c'era. Anche le orme erano scomparse, vide solo due scarpe d'oro, che appartenevano al suo amato. La giovane rimase perplessa. Che cosa era accaduto? Si guardò alle spalle: non c'erano più né la casa né il giardino né i genitori, nulla di nulla: tutto era scomparso. Guardò di nuovo di fronte a sé: anche le scarpe e il fiume erano scomparsi. C'erano solo il vuoto..... e una grande risata. Anche lei rise. E fu così che si sposò. Quella giovane si era sposata con il vuoto, col nulla. Questo è il matrimonio che tutti i grandi santi hanno cercato. Questo è il momento in cui diventi “sposa di Cristo” o una “gopi di Krishna”. Ma ogni cosa scompare: il sentiero, il giardino, la casa, l'uomo, perfino le orme. Tutto si dissolve. C'è solo una risata che sorge dal ventre stesso dell'universo.....

### **Riflessioni per il giorno della luna piena**

Lascia cadere il passato.

Lascia cadere il futuro.

Lascia cadere il presente.

Con cuore libero

raggiungi l'altra sponda

al di là della sofferenza.

Dhammapada strofa 348

L'essenza di questo insegnamento è che c'è un luogo al di là della sofferenza. La sofferenza non è un assoluto: ha delle cause e noi possiamo esserne liberi. E' in questa possibilità che poniamo la nostra fiducia. Ma per raggiungere tale luogo dobbiamo lasciare le nostre abituali posizioni. Ci sentiamo a nostro agio nelle idee che ci facciamo del futuro, ci sentiamo comodi nei ricordi del passato e tendiamo a perderci nelle esperienze che viviamo qui e ora. E anche quando non siamo in realtà a nostro agio, sono comunque stati che ci sono diventati familiari e siamo riluttanti a lasciarli. Talvolta, quando ascoltiamo l'istruzione di lasciar andare ci può sembrare che ci venga richiesto di liberarci di qualcosa, o che sia un errore essere come siamo. Ma non era e non è questa la via del Buddha. Se rivolgiamo l'attenzione all'interno e osserviamo quel che facciamo, scopriamo che ci sono altri modi di relazionarci all'esperienza. Forse è più giusto dire che **se siamo consapevoli di quel che facciamo, il lasciar andare accade.**

Siamo degli esseri illimitati che si sono limitati. Se ci riappropriamo di ciò che siamo, riscopriamo noi stessi e le nostre potenzialità, scopriamo una grande verità.....nulla ci appartiene, neppure la nostra vita.....quindi perché preoccuparci. Viviamo il più armoniosamente possibile, siamo sinceri con noi stessi e con gli altri. Noi viviamo pensando sempre che abbiamo tempo, ci sarà del tempo, ma poi, se guardiamo bene a fondo, quante cose non abbiamo fatto e non faremo perché siamo incastrati in questa illusione. Noi siamo qui ed ora... il domani non esiste... ogni istante è irripetibile, e non torna più... Non si può arrestare il desiderio, lo si può solo comprendere. In quella stessa comprensione, se ne ha l'arresto. Ricorda: nessuno può arrestare il desiderio... e la realtà accade solo quando il desiderio si arresta!

Spiritualità vuol dire ritrovare se stessi. Nessuno può farlo al posto tuo: lo devi fare tu, in prima persona.

**ASPETTANDO IN SILENZIO  
PIAN PIANO LA NEBBIA NEI TUOI OCCHI SI DISSOLVE  
E LA VISIONE DIVENTA CHIARA - SI RAGGIUNGE LA CHIAREZZA.**

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

Dopo il suono dei cembali....

Quando vi sentite aprite lentamente gli occhi e portate con voi questa luce carica d'amore....  
abbraccio consapevole.....

Namasté

Ignazio