

9ª passeggiata

Cari Amici ben ritrovati, grazie per essere qui, per vivere insieme attimi di silenzio. Il silenzio non è la mancanza di qualcosa, il vuoto da evitare e riempire a tutti i costi per non provare disagio.

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.

Il silenzio è un dono prezioso... è il primo giorno di Dio. Quando un uomo desidera tante cose, non ha sé stesso. Abbandoniamo allora tutto ciò che ci è di peso e rientriamo in noi stessi.....

1° MEDITAZIONE: CAMMINATA IN 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... Presta attenzione alle sensazioni dei tuoi piedi, qualunque cosa tu stia facendo, quando

ti fermi, sii!! Vivi il potere di adesso!!

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

2° MEDITAZIONE DOPO LA CAMMINATA: LE SFERE DELLA MENTE – CIRCA 20/30 MINUTI.

La meditazione è perfetta immobilità del corpo e dello spirito, è uno spazio di silenzio e presenza che prelude alla serenità come alla gioia, alla consapevolezza come all'energia. Essa si occupa del risveglio delle coscienze. L'immobilità del corpo si raggiunge attraverso lo stare "fisicamente" immobili. Quando si inizia a meditare dobbiamo trovare una posizione confortevole, con la spina dorsale eretta, ma non rigida. Sediamo completamente immobili e con gli occhi delicatamente chiusi. L'immobilità dello spirito, invece si raggiunge ripetendo silenziosamente, nelle profondità del nostro spirito, una parola o una breve frase sacra.

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 di respirazione che favorisce la distensione e allontana lo stress. In generale, più si respira profondamente, più si diventa calmi e rilassati.

Concentrazione sul respiro

Un antico detto indù afferma: "L'orecchio vuole ascoltare il naso, ma il naso non vuole essere sentito". Respirate profondamente, mantenendo la consapevolezza sul flusso silenzioso del respiro. Inspirate attraverso il naso e visualizzate l'aria che dalle narici giunge fino al vostro stomaco contando mentalmente fino a quattro. Espirate lentamente e completamente dalle narici rilassando le labbra contando mentalmente fino a dieci. Ripetete questo ciclo altre dieci volte.....

Questa tecnica ha risultati immediati. Sentirete subito le spalle e le braccia rilassate, mentre il torace sarà meno bloccato e la tensione e lo stress si dilegneranno. Se praticate questa tecnica ogni notte prima di dormire diventerà un'abitudine che vi aiuta a indurre un sonno naturale.

Terminate l'esercizio sul respiro e vi ponete in uno stato rilassato di ascolto..... con la spina dorsale dritta e il corpo rilassato. Continuate a mantenere l'attenzione sul respiro spontaneo.

Visualizzazione: Visualizzate ora uno spazio di fronte a voi e immaginate di tenere una sfera nel palmo della mano. Avvicinate questa immaginaria sfera e aggiungete un senso di vivezza alla sua forma e alla sua grandezza. Ora, immaginate che, in un istante, questa si trasformi in una stella di brillante luce bianca, tridimensionale, trasparente, luminosa e priva di solidità. Immaginate che questa stella di luce emetta un senso di tranquilla pace e benessere. Quando respirate percepite che questa stella di luce venga a posarsi al centro del vostro torace. Portate in quel punto la vostra attenzione, senza sforzo. Ora, senza preoccuparvi della direzione verso la quale siete effettivamente rivolti, orientatevi mentalmente verso est, alla vostra sinistra. Immaginate che questa stella si proietti in linea retta alla vostra sinistra, al di là dell'orizzonte orientale in un luogo distante centinaia, migliaia o milioni di chilometri. Rimanete su questa stella attraverso le distanze dello spazio. Sperimentate la libertà mentale di spingervi e di estendervi in avanti e sempre più lontano al di là di ogni limitazione. Riportate la stella al livello del cuore. Poi spostate l'attenzione sull'orizzonte occidentale alla vostra destra, e immaginate di inviare vividamente la stella infinitamente lontano in quella direzione. Rimanete lì con la mente. Riportate la stella al livello del cuore. Poi in direzione sud, davanti a voi, immaginatela sospesa e irradiante luce a milioni di chilometri. Lasciate che la mente rimanga lì senza distrazioni. Riportate la stella al livello del cuore. Poi dirigetevi a settentrione, dietro di voi. In ogni fase portate avanti la visualizzazione fin quando vi sentite a vostro agio. Infine expandete la mente per includere le stelle che avete inviato in tutte le direzioni, assieme a quella originale situata nel cuore. Lucidamente, senza sforzo, lasciate che la mente permanga nell'esperienza dell'espansione simultanea in tutte le direzioni. L'ampia, luminosa, intellegibile qualità della vostra mente non è limitata agli abituali confini del corpo e dei sensi. E' illimitata, onnidirezionale, e capace di raggiungere un qualsiasi numero di direzioni in un istante..... Tilopa diceva: "Dapprima il meditante sente precipitare la sua mente come un

fiume in una gola. Nel mezzo del suo corso, scorre lentamente come dolci meandri del fiume Gange, e finalmente, il fiume diventa uno con il grande vasto Oceano, dove la Luce del Sé e la terra dell'Essere si fondono in uno”.

La parola che suggerisco per vivere questa fusione, oggi è il vocabolo aramaico MARANA-THA o MARA'N-ATHA'. Recitiamolo in quattro sillabe di uguale lunghezza: Ma-ra-na-tha. Ripetiamolo gentilmente senza muovere le labbra, interiormente, sul flusso del respiro, sia all'inspiro che all'espriro. Recitiamo la parola da ora alla fine della meditazione, sino al suono dei cembali. Lasciamo andare ogni pensiero, ogni idea, qualsiasi cosa prodotta dall'immaginazione. Non pensiamo. Non usiamo nessun'altra parola se non la nostra parola. Recitiamo la parola sacra, nelle profondità del nostro spirito e poniamo la nostra intera attenzione in essa: **Ma-ra-na-tha**, che vuol dire: **“Vieni Signore Gesù”! Questo è tutto ciò che dobbiamo fare**..... Suono dei cembali.....ritorniamo all'ascolto del respiro nel silenzio.....

Bhajan: Antara Joyti

Antara Jyoti Namò

Jaya Sadguru Sai Namò

Saluti alla luce interiore onnipresente, che è il Sé, l'Atman.

Saluti alla luce divina nel cuore di tutti gli esseri, il Vero Maestro, Sadguru.

I canti donano la pace all'anima, alla mente ed al cuore di tutti gli esseri e tutte le creature.

Possano tutti gli esseri in ogni realtà essere felici. Felice è solo l'anima che ama. (Katha Upanishad)

Cantiamo insieme tre Om.....

Dopo il suono dei cembali....

Quando vi sentite, sfregate il palmo delle mani, poi appoggiatele sugli occhi facendo il palming, aprite lentamente gli occhi, lasciate scivolare delicatamente le mani sul viso verso il basso e portate con voi questa luce carica d'amore.... abbraccio consapevole.....

Om shanti. Pace

Gabriel Mandel Khan - Saggezza islamica: La ricerca di Dio

Un gruppo di sufi disse al loro amato maestro: “Vogliamo onorare con una lapide il maestro che ti ha formato così egregiamente: chi fu?” Ed egli rispose: “Il mio maestro fu un cane”. E tra la meraviglia generale proseguì: “Un giorno vidi un cane assetato avvicinarsi ad una pozza d'acqua. Ma, vedendo nell'acqua limpida la propria immagine riflessa, scappò via spaventato, temendo che fosse un altro cane. Più cresceva la sete, più tentava di avvicinarsi all'acqua, ma sempre l'immagine riflessa lo spaventava. Alla fine si decise: tuffò la testa nell'acqua, l'immagine sparì e bevve. Allora capii che fino a quando avessi avuto davanti a me stesso il mio io, mai sarei giunto ad arrivare a Dio”.

San Agostino diceva: “Se lo capisci, allora non è Dio. Se tu fossi in grado di capire, ciò vorrebbe dire che hai capito qualcos'altro che non è Dio. Se tu fossi capace di capire anche solo parzialmente, ciò significherebbe che hai ingannato te stesso con i tuoi stessi pensieri. Dio non lo puoi capire, non è qualcosa da capire o da trovare, perché Dio semplicemente è puro essere!”

Ricordate: “Le cose più semplici sono anche le più straordinarie, e soltanto un saggio riesce a vederle. Rendete allora la vostra vita straordinaria, e diventerete saggi.” (Paulo Coelho)

Il Divino che è in me saluta il divino che c'è in voi.

Namasté

Ignazio