

## 10ª passeggiata

Cari Amici ben ritrovati, per l'ultimo nostro incontro di quest'anno nel bosco magico. La libertà per lo Yoga è controllo. Mentre una mente libera di fare ciò che vuole, rende schiavi! Per procedere verso la libertà, quindi, dobbiamo usare l'obbedienza, la disciplina, che paradossalmente sono ciò che poi è in grado di portarci verso la libertà.

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 ricetta della pace dice: "Passa tranquillamente tra il rumore e la fretta e ricorda quanta pace può esserci nel silenzio".

"Se manteniamo l'anima silenziosa in attesa della libertà finale, allora saremo già liberi", diceva San Silvano del Monte Athos, "ho sete di Dio e mi disseto alla fonte del silenzio".

Un tentativo deliberato di meditare non è meditazione. Deve accadere, non può essere provocata. Siate solamente consapevoli di ciò che state pensando e facendo e niente altro. Camminare, vedere, ascoltare, è il fare senza ricompense o punizioni. Non c'è nessun meditante in meditazione. Se c'è, non è meditazione, siamo ancora nella concentrazione. Tutte le conoscenze, i concetti e gli esempi non trovano posto nella meditazione. La completa fusione del meditante, di colui che esperisce, del pensatore con ciò in cui è immerso, è la vera essenza della meditazione. Non ci sono sistemi e quindi non c'è direzione verso la verità o la bellezza della meditazione, in quanto la meditazione è ovunque e in nessun luogo.

"Hai mai fatto un sogno così reale da sembrarti vero? E se da quel sogno non dovessi mai più risvegliarti, come distingueresti il mondo dei sogni da quello della realtà?". (Morpheus - nel film Matrix)

### 1° MEDITAZIONE: CAMMINARE PER RIMANERE SOLI... DALLA PAROLA ALLA NON-PAROLA... – DURATA LA LUNGHEZZA DEL PERCORSO

Passeggiate come se foste in alta montagna tra i pini e le rocce, lasciando tutto nella lontana valle sottostante, quando non ci sono sussurri tra gli alberi e ogni pensiero è andato svanendo, allora potrebbe venire a voi... **"quella cosa"**... la meditazione. Se la trattenete vi sfuggirà. L'ascolto, scaturisce dalla completa tranquillità, dal totale silenzio. Ascoltare il pensiero di qualcuno o un merlo su un ramo o ciò che si sta pensando, senza nessuna reazione del pensiero, determina un significato completamente differente da quello stabilito dal movimento del pensiero. Questa è l'arte di ascoltare, ascoltare con totale attenzione: non c'è nessun centro che ascolta...ascolta...ascolta... **Dovete rimanere soli con gli alberi, i prati e il torrente. Non siete mai soli se portate con voi le cose del pensiero, le sue immagini e i suoi problemi.** La mente non deve essere riempita con le rocce e le nuvole. Deve essere vuota come una tazza di legno appena fatta! Solo allora vedreste qualcosa nella sua totalità, qualcosa che non era mai stata prima. Non potete vedere questo se **"voi" siete lì:** dovete **"tramontare"** per vederlo. Potete pensare di essere la cosa più importante del mondo, ma non lo siete. Potete avere tutte le cose che il pensiero ha messo insieme, ma sono tutte

vecchie, usate e cominciano ad andare in rovina. Ascoltare la parola è una cosa, ascoltare la “**non-parola**” è un'altra... Le parole danno muri splendidi, ma non spazio. Durante la passeggiata, privi di pensieri, osservate semplicemente senza l'osservatore e diventate improvvisamente consapevoli di una sacralità che il pensiero non è mai stato in grado di concepire. Non c'è alcuna via verso la verità. Non è da esperire o da trovare nella dialettica, né da vedere in opinioni mutevoli e credenze. Vi imbattete in essa quando la mente è libera da tutte le cose che ha messo insieme.....

**Prima di partire: Invitate il vostro Pilota Interiore, il vostro amico Dio, il vostro vero amico, il vostro solo amico, a camminare con voi adesso e durante tutti i giorni della vostra Vita.**

In cammino e in silenzio arriviamo alla spiaggetta.....ci sediamo intorno al tavolo.....

**2° MEDITAZIONE DOPO LA CAMMINATA: RESPIRO L'ENERGIA DI VITA, L'ENERGIA COSMICA, RESPIRO DIO – CIRCA 20/30 MINUTI.**

Sediamo completamente immobili e con gli occhi delicatamente chiusi, comodi e diritti formando un cerchio intorno alle candele accese. Cercate semplicemente di essere calmi e tranquilli, e sentite che questo tempo appartiene a voi e a nessun altro. Al 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.....

Per favore ora ispirate come se il respiro entrasse dal Centro della fronte, trattenete il respiro per alcuni secondi e sentite che state trattenendo il respiro luminoso o energia di vita, concentrandovi nel terzo occhio, espirando, il respiro luminoso, come se fosse lo scintillio delle stelle, scivola dal capo al collo, dalle spalle al torace. La seconda volta che ispirate, respirate al centro del torace, trattenete l'energia di vita luminosa concentrandovi nel Centro del cuore, espirando lasciate scivolare il respiro luminoso, come gocce di rugiada scintillanti illuminate dalla luce lunare, lungo il tronco fino alla vita. E la terza volta che ispirate, respirate dall'ombelico, trattenete il respiro luminoso concentrandovi nel Centro dell'ombelico, espirando lasciate scivolare il respiro come una cascata luminosa fino ai piedi. Ripetete per sette respiri.....

Al suono dei cembali, tornate al respiro consapevole e spontaneo. Lasciate cadere la vostra mente in uno spazio vuoto e profondo, come se fosse un abisso senza fine. Sentite di esservi persi e che c'è una tempesta che infuria. Dubbio, paura, ansietà, preoccupazione, insicurezza ed altre forze non divine stanno riversandosi su di voi. Sentite di essere indifesi e chiedete aiuto sinceramente.

Qualcuno verrà a salvarvi e a mostrarvi come tornare a casa, nello spazio del vostro cuore.

E chi è questo Qualcuno? E' Dio, il vostro Pilota Interiore, abbandonatevi fra le sue braccia. Andate in profondità, in profondità dentro di voi ed osservate se viene una voce, un pensiero o un'idea. Poi andate in profondità dentro questa voce o pensiero ed osservate se vi dà un sentimento di gioia interiore o pace, dove non ci sono domande o problemi o dubbi. Quando avrete questo tipo di sentimento, saprete che la voce che avete udito è la vera voce interiore che vi aiuterà nella vostra vita spirituale a nutrire l'anima. Fate ogni cosa con una mente che sappia lasciar 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.....

Suono dei cembali.....ritorniamo all'ascolto del respiro nel silenzio.....

Abbandonatevi ad esso..... Ascoltate.....

“Cercate di realizzare la forza che è in voi, cercate di farla uscire. In tal modo vedrete che tutto ciò che fate non viene da voi ma da quella Verità che sta dentro voi... perché non siete voi, ma qualcosa all'interno di voi”.

(Sri Aurobindo)

**Bhajan: Shiva Shambo**

O.....X 6 volte

Jai, jai, Shiva Shambo X 4 volte

MahaDeva shambo X 4 volte

Shiva, Shiva, Shiva Shambo X 4 volte

MahaDeva shambo X 4 volte

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

**Vi racconto due storie****La tazza vuota...di Vasudeva**

Vasudeva...letti tutti i libri, meditato tutte le meditazioni, risalì il Grande Fiume, il Gange, e valicò le vette dell'Himalaya. Nella Valle Segreta bussò alla porta del Tempio della Conoscenza. Lì rimase tre anni in attesa che gli venisse concesso di entrare. Quando finalmente la porta si aprì, condotto da un sacerdote nel Tempio, poté contemplare il segreto: **una piccola tazza di legno vuota!**

Profondamente deluso abbandonò la ricerca. A lungo visse la vita degli uomini in città più aride del deserto. Stanco di se stesso, ritornò a sentire dentro il richiamo del grande deserto pietroso.

Per tre anni vagò, ai piedi delle montagne per quegli immensi spazi desolati. Un giorno, senza più acqua né forze, sotto il sole spietato sentì la fine vicina. Stremato si adagiò su una roccia: un luogo adatto per morire. Sentì allora all'orecchio il gorgoglio di una vena d'acqua che scorreva in una stretta fenditura proprio sotto di se. Passandoci solo un braccio, nonostante tutti i suoi sforzi poté solo inumidirsi le labbra ormai aride e disseccate. Allora comparve il sacerdote del Tempio. **In silenzio gli porse la piccola tazza di legno... vuota!**

Spesso ho l'impressione che noi facciamo la stessa cosa: riempiamo le menti come tazze ormai troppo piene. Dobbiamo imparare a vuotare la mente. Una mente piena ci porta alla schiavitù e il silenzio è l'antidoto alla schiavitù. Noi pensiamo che una mente vuota non serva a nulla.....

Come siamo lontani dalla grande pace del grande vuoto.

Per noi "troppo pieni" non c'è fatica più grande che annullare le parole, le luci, le regole... una fatica, che a volte, nemmeno siamo in grado di cominciare a fare.

La piccola tazza di legno vuota è il segreto della vita, per poter contenere quella verità che sarà in grado di renderci liberi di vivere nella realtà di Dio.

**Il silenzio**

Un uomo si recò da un monaco di clausura. Gli chiese: "Che cosa impari mai dalla tua vita di silenzio?". Il monaco stava attingendo acqua da un pozzo e disse al suo visitatore: "Guarda giù nel pozzo! Che cosa vedi?". L'uomo guardò nel pozzo. "Non vedo niente".

Dopo un po' di tempo, in cui rimase perfettamente immobile, il monaco disse al visitatore: "Guarda ora! Che cosa vedi nel pozzo?".

L'uomo ubbidì e rispose: "Ora vedo me stesso: mi specchio nell'acqua". Il monaco disse: "Vedi, quando io immergo il secchio, l'acqua è agitata. Ora invece l'acqua è tranquilla.

**E' questa l'esperienza del silenzio: l'uomo vede se stesso!"**

Oggi scegli un angolo tranquillo e lasciati cullare dal silenzio.

"Il vuoto è presente in tutte le cose: è la qualità, la caratteristica di tutte le cose. Rendere le menti vuote di attaccamento per ogni cosa, trasformarla nel vuoto stesso, l'estinzione senza residuo del io-mio. Allora, non ci sarà altra nascita, non ci sarà mai più l'esperienza di nascere, di essere un io-mio. Nulla a cui attaccarsi". (Buddha)

Quando vedo le ombre della realtà  
nel seno del grande vuoto,  
come mi appare libera, e intrepida,  
la luna nella notte..... (Sengai)

Sant'Agostino diceva: “Quanti uomini hanno visto un albero?  
Ma quanti in un albero hanno visto Dio?”

Il Divino che è in me si inchina al divino che c'è in voi.  
Il cammino continua, arriverci al prossimo anno.  
Namasté  
Ignazio