

1^a passeggiata

Il nostro percorso quest'anno passa attraverso tre tappe: “La scoperta o rivelazione”, “Il risveglio” e “La libertà”. Il punto di partenza della scoperta è “La sofferenza”.

E' importante distinguere la sofferenza dal dolore. Il dolore è fisico e su di esso il progresso della scienza e della società possono fare molto. La sofferenza, invece, è mentale. A volte il dolore porta sofferenza mentale e, viceversa, anche la sofferenza mentale può produrre il dolore fisico e la malattia. Senza dubbio, il tema della sofferenza umana è molto complesso e può essere considerato da numerosi punti di vista. Va detto, inoltre, che non esistono ricette in grado di spiegare con completezza la sofferenza e di risolverne ogni aspetto. Una delle varie prospettive con le quali accostarsi alla sofferenza, per capirla e guarirla, consiste nell'interiorità dell'essere umano. Seguire questa via è una scelta importante, poiché, sebbene non dia una risposta immediata a tutti i problemi, cerca di giungere alle radici più profonde della sofferenza, poste in fondo al cuore umano. Per far questo non dobbiamo perdere di vista la vita e l'azione. Per cercare di comprendere l'essenza della sofferenza, dobbiamo adottare un criterio di verità che è nel contempo semplice e profondo: tenere gli occhi ben aperti in modo da percepire le cose quali sono realmente, non come riteniamo che siano o come ci porterebbero a credere i pregiudizi che ci sono stati inculcati. Si tratta di un costante sforzo di profonda onestà e sincerità nei confronti della realtà e di noi stessi. Con una logica così semplice, basandoci sulla nostra esperienza di vita, possiamo cercare di capire meglio le sfide e i compiti dell'esistenza umana.

L'attaccamento è la causa intima della sofferenza.

Il mondo è pieno di sofferenza e sue le radici sono gli attaccamenti. L'unica causa della sofferenza umana, a parte il dolore puramente fisico, consiste nell'attaccamento che si sviluppa per le cose e le persone. Togliete questi ormeggi e troverete la pace. L'attaccamento è un cancro che mina la felicità, la pace e la sicurezza delle persone. D'altro canto, come vedremo più avanti, esso è privo di consistenza propria: in fondo, è irreali e dobbiamo lasciare che muoia, se vogliamo vivere la realtà. Certo non basta sciogliere ogni legame per risolvere ogni cosa, tuttavia questo passo permette già di elaborare la radice più profonda dell'infelicità umana. Quando ci leghiamo a una persona o a una cosa di tipo materiale, come il denaro, oppure basata su una convenzione, come il potere e una buona reputazione, siamo assaliti dall'ossessione di tenerci ben stretto ciò a cui siamo legati e di evitare ad ogni costo di perderlo, per sentirci felici e sicuri. Tuttavia la realtà, se la guardiamo con gli occhi ben aperti, ci dimostra esattamente il contrario.

Vi racconto una storia: "La storia dei sette otri d'oro".

Un giorno un barbiere, passando sotto un albero stregato, udì una voce che gli diceva: "Ti piacerebbe avere i sette otri d'oro?". Il barbiere si guardò intorno e non vide nessuno; tuttavia quelle parole avevano risvegliato la sua avidità, ed egli rispose con bramosia: "Sì, mi piacerebbe molto". "Allora torna subito a casa", disse la voce, "perché li troverai lì". Il barbiere andò a casa di corsa e, in effetti, trovò i sette otri che lo aspettavano, tutti pieni d'oro...tranne uno, colmo solo a metà. Vedendolo, il barbiere non tollerò l'idea che uno degli otri non fosse completamente pieno, e provò il vivo desiderio di riempirlo; diversamente non si sarebbe sentito felice. Perciò fuse tutti i gioielli di famiglia ricavandone delle monete d'oro che ripose nell'otre. Ma questo non valse a colmare il recipiente, poiché l'otre continuava a essere colmo solo a metà, ed anzi esasperò il barbiere. L'uomo infatti si mise a risparmiare come un matto, facendo persino patire la fame ai propri familiari. Tutto inutile: per quanto oro venisse introdotto nell'otre, il recipiente continuava ad essere pieno solo a metà. Così, un giorno l'uomo chiese al re un aumento di stipendio. Il sovrano glielo raddoppiò, e il barbiere riprese la sua lotta per riempire l'otre, riducendosi addirittura a chiedere l'elemosina. L'otre inghiottiva ogni moneta d'oro che veniva posta al suo interno, ma continuava ostinatamente ad essere pieno solo a metà. Un giorno il re, avendo notato l'aspetto ormai miserabile ed affamato del barbiere, Gli chiese: "Che cosa ti manca? Quando guadagnavi di meno sembravi così felice e

soddisfatto, mentre ora che ti ho raddoppiato lo stipendio, sei a pezzi e abbattuto. Non sarai forse entrato in possesso dei sette otri d'oro?". Il barbiere rimase stupito: "Chi ve l'ha raccontato, Maestà?", chiese allora. Il re si mise a ridere: "Presenti tutti i sintomi che si manifestano nelle persone cui lo spettro ha offerto i sette otri. Una volta li ha proposti persino a me; quando gli ho chiesto se l'oro poteva essere speso o se bisognava unicamente conservarlo, il fantasma è svanito senza dire una parola. Quell'oro non può essere speso: tutto quello che dà è il violento impulso di accumulare sempre di più. Và, dunque, e rendilo al fantasma oggi stesso, così sarai di nuovo felice".

Messaggio

In questo racconto viene presentata la farsa in cui trasformiamo la nostra esistenza quando concentriamo tutte le energie che abbiamo su qualcosa che consideriamo il nostro salvagente e che, invece, costituisce la nostra rovina; l'attaccamento è frutto di una visione deformata della vita; quando questa visione entra in conflitto con la vita stessa, sprofondiamo nel pozzo buio della sofferenza. Il problema del barbiere nasce quando nel cuore di quest'uomo si risveglia la cupidigia: è questa la rivelazione più importante del racconto. A partire da questo momento, inizia a tessersi l'inizio del disastro e dell'infelicità, e il barbiere, con la sua ossessione, finisce per umiliare i suoi stessi familiari, forse senza rendersene conto, pur di raggiungere lo scopo. I problemi possono acquistare delle dimensioni esterne colossali e terribili per un'intera collettività, ma il germe della distruzione proviene da dentro. Per questo i problemi vengono affrontati in modo adeguato quando si cerca la soluzione dall'interno verso l'esterno, e non al contrario. Ciò non significa che il mondo interiore sia importante e quello e quello esterno debba invece essere disprezzato, semplicemente, la comunione con gli altri e la solidarietà sono impossibili con un mondo interiore malato e avvolto nell'oscurità.

Meditazione camminata e consapevolezza: una pratica di presenza mentale che ci aiuta a sviluppare la saggezza necessaria per liberarci dai condizionamenti mentali.

Essa permette di penetrare in profondità ogni fenomeno con cui entriamo in relazione e quindi di essere meno banali e superficiali, ottenendo l'effetto di [vivere più pienamente](#) ogni istante e circostanza della nostra esistenza. Focalizzando la nostra attenzione sul respiro, sul nostro corpo e le varie parti ed elementi che lo compongono, sulle sensazioni, sul funzionamento della nostra mente e sul modo di esistenza dei fenomeni che ci coinvolgono, siamo condotti poco per volta a scendere al di [sotto della superficie](#) delle cose e a scoprire realtà nuove e affascinanti. Attraverso questo processo, la concentrazione diventa più acuta e sostiene la nostra capacità di analizzare in modo corretto, fino a farci intuire e comprendere in modo chiaro le infinite [relazioni interdipendenti](#) di causa ed effetto che sono alla base di noi stessi e di tutto il nostro ambiente. Riusciamo quindi a realizzare che non c'è niente di separato, che "io" è semplicemente un nome di comodo che non ottiene altro effetto che quello di separare l'individuo dagli altri e dal suo ambiente. La pratica della [consapevolezza](#) è il metodo per sviluppare quella concentrazione e saggezza che ci permetteranno di uscire dai condizionamenti auto-creati e dalla palude del continuo concettualizzare. Potremo allora assaporare ogni momento per quello che è, senza ulteriori appesantimenti, e tornare a scorrere naturalmente con il tutto. Quando percorriamo [un sentiero nel bosco](#), ogni passo può assumere un sapore mai conosciuto prima, se accompagnato dalla presenza mentale e dalla concentrazione. Ogni passo diventa momento di [crescita interiore](#). L'attenzione si posa, per esempio, sul corpo e i suoi movimenti, che sono analizzati nei particolari, sulla solidità come [elemento terra](#) presente sia nel nostro corpo che nel suolo sotto i nostri piedi, sulle varie sensazioni che riceviamo dall'ambiente, ecc. Un poco alla volta la continua fibrillazione mentale tesa al ricordo di eventi passati o alla progettazione del futuro si attenua, e viviamo in tutta la sua pienezza quello che stiamo facendo nel presente, [nel qui e ora](#), senza necessità di aggiungere altro.

La meditazione è ciò che sei, non quello che fai.

Inizia la passeggiata meditativa nel silenzio...ascolto della presenza del corpo, del respiro, dei sensi...presenza del camminare.....prima sosta per esercizio di ascolto del silenzio.....

CONSAPEVOLEZZA - ESERCIZIO 1: LE RICCHEZZE DEL SILENZIO – CIRCA 5 MIN.

Oggi vorrei che scopriste quale rivelazione può essere trovata nel silenzio. Per penetrare la rivelazione che offre il silenzio, dovete esporvi al Silenzio. E questo non è facile. Tentiamo di far questo nel nostro primo esercizio. Desidero che ciascuno di voi assuma una posizione comoda... Chiudete gli occhi... Ora vi inviterò a conservare il silenzio per un periodo di cinque minuti. Anzitutto vi sforzerete di raggiungere il silenzio più totale possibile del cuore e della mente. Raggiuntolo, esporrete voi stessi a qualunque rivelazione esso vi apporterà. L'esperienza di coloro che tentano questo esercizio è infinitamente varia. I più scoprono, con loro grande sorpresa, che il silenzio è qualcosa cui semplicemente non sono abituati; che, qualunque cosa facciano, non riescono a calmare il vagabondaggio continuo della mente o ad acquietare il tumulto emotivo del cuore. Altri sentono di avvicinarsi alle frontiere del silenzio; ma poi, si ritirano... Anche questi vostri pensieri vagabondi sono una grande rivelazione, non è vero? Il fatto che la vostra mente divaghi, non è forse una rivelazione su voi stessi? Ma sapere ciò non basta. Dovete prender tempo per sperimentare questa vostra mente perennemente distratta. E' il tipo di divagazione cui la mente indulge - anche questo quanto è rivelatore! Ancora qualcosa di incoraggiante per voi: il fatto che eravate consapevoli del vostro divagare mentale o del vostro intimo tumulto o della vostra incapacità di acquietarvi, dimostra che avete in voi un qualche piccolo grado di silenzio perlomeno quanto è sufficiente per essere consapevoli di tutto ciò. Ora chiudete di nuovo gli occhi e rendetevi consapevoli della vostra mente divagante... soltanto per due minuti... Poi percepite il silenzio che rende a voi possibile di essere consapevoli di tali vagabondaggi... infatti tale consapevolezza può esistere soltanto dove è silenzio. E' questo silenzio minimale dentro di voi che dovremo costruire negli esercizi seguenti. Nella misura in cui il silenzio cresce, esso rivelerà a voi più e più su voi stessi. O, più precisamente, il silenzio rivelerà voi stessi a voi. Questa è la sua prima rivelazione: il vostro io. E dentro a/e per mezzo di questa rivelazione vi saranno donate cose che il denaro non può comprare, quali saggezza e serenità e gioia e Dio. Se desiderate possedere queste cose, non serve che voi soltanto riflettiate su di esse o ne parliate. Quel che vi necessita è lavoro. Bene, mettetevi subito al lavoro.

Riprendiamo il cammino nel silenzio... Alla fine dell'esercizio chiedetevi se il silenzio vi ha rivelato, questa volta, qualche cosa che la volta precedente vi era sfuggito? Non cercate qualcosa di sensazionale nella rivelazione apportata dal silenzio illuminazioni, ispirazioni, introspezioni. Anzi non cercate affatto. Limitatevi ad osservare tutto quello che affiora alla vostra consapevolezza, non importa se banale o ordinario. Ciò che osservate può consistere soltanto nel fatto che le vostre mani sono sudate, o che avete urgenza di cambiare posizione, o che siete preoccupati della vostra salute. Non importa. La cosa importante è che voi personalmente diventiate consapevoli di ciò. Il contenuto della vostra consapevolezza è meno importante della sua qualità. Man mano che la qualità migliora, il vostro silenzio si approfondirà. E, approfondendosi il vostro silenzio, sperimenterete un cambiamento. **E scoprirete, con vostra grande gioia, che rivelazione non è conoscenza. Rivelazione è potere; un misterioso potere che trasforma.**

Seconda sosta.....

ESERCIZIO 2: SENSAZIONI CORPOREE – CIRCA 10 MIN.

Assumete una posizione seduta che sia confortevole e riposante... chiudete gli occhi... Ora vi chiederò di rendervi consapevoli di certe sensazioni nel vostro corpo, che ora provate, ma di cui non siete esplicitamente consapevoli. Diventate consapevoli del tocco dei vostri abiti sulle spalle.... Ora diventate consapevoli della sensazione dei vostri vestiti sulla schiena... Ora rendetevi conto della sensazione delle mani che si toccano... Ora diventate consapevoli delle vostre cosce o delle natiche... Ora concentratevi sulla percezione delle piante dei vostri piedi quando toccano le vostre scarpe... Una seconda volta: le vostre spalle... la vostra schiena... la vostra mano destra... la vostra mano sinistra... le vostre cosce... i vostri piedi... Ancora: spalle... schiena... mano destra...mano sinistra... coscia destra... coscia sinistra... piede destro... piede sinistro... Continuate a fare il giro di

voi stessi, ora passando da una parte del corpo all'altra. Nel passare da una all'altra, non soffermatevi più di un paio di secondi su ogni parte: spalle, cosce, ecc.... Potete indugiare sulle parti che vi ho indicato o su qualunque altra desideriate: la vostra testa, il vostro collo, le vostre braccia, il vostro petto, il vostro stomaco... La cosa importante è che raggiungete la percezione, la sensazione di ogni parte; che la percepiate per uno o due secondi e quindi passiate a un'altra parte del corpo... Fra cinque minuti vi chiederò di aprire gli occhi con calma e terminare l'esercizio. Questo semplice esercizio provoca nella maggioranza un senso immediato di rilassamento. Uno dei principali nemici della meditazione e della preghiera è la tensione nervosa. Questo esercizio vi aiuta a dissolverla. La formula è semplicissima: vi rilassate mentre vi percepite: mentre diventate consapevoli il più possibile delle vostre sensazioni corporee, dei suoni attorno a voi, del vostro respiro, del gusto di qualcosa nella vostra bocca. Troppi tendono a vivere nella propria testa - sono per lo più consci dei loro pensieri e delle fantasie che si sviluppano nelle loro teste e non abbastanza consapevoli dell'attività dei loro sensi. Col risultato che raramente vivono nel presente. Sono quasi sempre nel passato o nel futuro. Nel passato, rimpiangendo errori, lamentando peccati, godendo avidamente traguardi, ammirandosi per offese ricevute da altri. O nel futuro, temendo possibili calamità, anticipando gioie, sognando successi futuri. Richiamare il passato per trarne profitto, o anche per trarne forza rivivendone i momenti gioiosi, e anticipare il futuro per programmare realisticamente - queste sono funzioni preziose, purché non ci distraggano dal presente troppo a lungo. La capacità di mettersi in contatto col presente e di conservarlo, è qualcosa che dovete sviluppare, se desiderate riuscire nella meditazione e nella preghiera. E il metodo migliore per mettervi in contatto col presente è uscire dalla vostra testa e rientrare nei vostri sensi. Sentite la temperatura dell'atmosfera che vi circonda. Sentite la brezza che carezza il vostro corpo. Sentite il tessuto e la temperatura... e osservate quale differenza produce. Osservate come diventate vivi quando vi rendete presenti al presente. Quando avrete dominato questa tecnica della consapevolezza sensoriale, sarete sorpresi nello scoprire cosa produce in voi, se siete il tipo che si preoccupa del futuro o si sente colpevole del passato. Una parola sul fatto di uscire dalla propria testa: la testa non è un posto molto buono per la meditazione e la preghiera. Non è un posto cattivo per iniziare; ma se vi si arresta troppo a lungo e non riesce a procedere penetrando il cuore, gradatamente si inaridirà e si sperimenterà come frustrante e noiosa. Dovete imparare ad uscire dall'area del pensiero e del soliloquio per entrare nel mondo della percezione e del sentimento. E' qui che nasce la contemplazione e che la preghiera diviene una potenza di trasformazione, una sorgente di inesauribile pace e gioia interiore. E' anche possibile che qualcuno - molto pochi - percepisca, come risultato di questo esercizio, non rilassamento e pace ma un aumento di tensione. Se è il vostro caso, passate alla consapevolezza della vostra tensione. Osservate quale parte del vostro corpo è tesa. Osservate esattamente come percepite la tensione stessa. Diventate consapevoli del fatto che voi state entrando in tensione e rendetevi conto esattamente del come lo state facendo. Desidero insistere che questo esercizio è una questione di sentire, di percepire, non di pensare. In effetti vi sono persone che, richieste di sentire le loro braccia o gambe o mani, in realtà non le sentono. Producono soltanto un'immagine mentale di queste loro membra - le loro dimensioni, la loro forma, la loro collocazione nel corpo. Ma esse non percepiscono gli arti stessi. Tutto quello che costoro fanno è formare una immagine mentale. La maniera migliore per superare questo difetto (e per accertarvi che non state prendendo un'immagine mentale per un'esperienza sensoriale) è quella di scovare quante più sensazioni riuscite in ognuno di questi vostri arti: le vostre spalle, dorso, cosce, mani, piedi. Questo può aiutarvi a simpatizzare con quelli che non sentono per nulla le loro membra, perché molto probabilmente scoprirete che soltanto una piccola parte della superficie di questi arti vi genera, all'inizio, sensazioni. Può darsi che non scopriate assolutamente nessuna sensazione su larghe aree del vostro corpo. Questo perché la vostra sensibilità è stata intorpidita dal vivere così tanto nella vostra testa. La superficie della vostra pelle è coperta da miliardi di reazioni biochimiche, che chiamiamo sensazioni, e voi trovate difficile sperimentarne anche soltanto poche! Avete indurito voi stessi a non percepire - molto probabilmente a causa di qualche ferita emotiva o conflitto, dimenticati da lungo tempo. Così anche la vostra percezione, la vostra consapevolezza, i

vostrî poteri di concentrazione e di attenzione sono ancora notevolmente sviluppati. Più in là spiegherò quale relazione colleghi questo esercizio con la preghiera e come, per molti, l'esercizio stesso sia una forma di contemplazione. Per il momento utilizzatelo come preparazione alla preghiera e alla contemplazione, come un mezzo per raggiungere rilassamento e quiete, senza i quali la preghiera sarà impossibile. Chiudete nuovamente gli occhi e sintonizzatevi sulle sensazioni nelle varie parti del vostro corpo... L'ideale sarebbe che non pensiate nemmeno alle varie parti del vostro corpo, come "mani" o "gambe" o "dorso", ma solamente che vi muoviate da una sensazione a un'altra senza nemmeno nominare o etichettare le membra o le sensazioni che state sperimentando. Se sentite un impulso a muovervi, a cambiare posizione, non assecondatelo. Soltanto rendetevi conto dell'impulso e del disagio fisico se c'è, che origina lo stimolo. Sostate in questo esercizio per alcuni minuti. Percepirete gradualmente una certa quiete nel vostro corpo. Non soffermatevi esplicitamente in questa quiete. Continuate con il vostro esercizio di consapevolezza e lasciate che la quiete abbia cura di se stessa. Se vi distraete, tornate alla consapevolezza delle sensazioni corporee, passando dall'una all'altra, finché il vostro corpo non ritorni ancora una volta calmo e la vostra mente si quieti e la tonalità di voi sia pacificata - un preludio alla contemplazione. Tuttavia, ripeto, non abbandonate esplicitamente l'esercizio per riposarvi nella calma stessa. Perché vi metto in guardia contro il riposarvi nella tranquillità, mentre questo risulta delizioso e rilassante? Perché, se fate questo, correte il rischio di indurre una mite trance o un vuoto mentale, e il rimanere in questo trance non vi conduce da nessuna parte, per quanto concerne la contemplazione. E' un poco come l'autoipnosi, e questo non ha nulla a che fare né con l'approfondimento della consapevolezza, né con la contemplazione. Perciò è importante che non cerchiate deliberatamente di produrre nessuna calma o silenzio in voi e non sostiate esplicitamente in essi, quando capitano. Ciò che dovete ricercare è un acutizzarsi di consapevolezza, piuttosto che un suo affievolirsi, che deriva da stati simili al trance. Pertanto lasciate la quiete badare a se stessa mentre voi coltivate diligentemente la consapevolezza. Vi saranno momenti in cui la calma diverrà così potente che renderà impossibile ogni esercizio e ogni sforzo da parte vostra. In tali momenti non siete più voi che cercate la quiete, è la quiete che prende possesso di voi e vi sopraffà. Quando ciò accade, potete senza pericolo, anzi con profitto, abbandonare ogni sforzo (che, del resto, è divenuto impossibile!) e arrendervi al soverchiante silenzio.

“Gesù ha detto che l'uomo si macchia non con quello che proviene da fuori bensì con ciò che proviene dal cuore” (cfr. Mc 7,14-23). E' il punto in cui incespica la maggior parte della gente: molti credono infatti che le cause e le soluzioni della loro sofferenza siano esterne a loro, ma è vero il contrario.

Riprendiamo il cammino nel silenzio...Camminate come se foste la persona più felice del mondo. Se potete fare questo la vostra meditazione camminata sarà riuscita. Perché non ci poniamo nessun scopo o destinazione particolare, così non dobbiamo affrettarci, perché non c'è niente che dobbiamo raggiungere. Perciò il camminare non è un mezzo, ma un fine esso stesso. Ogni passo che fate deve rendervi felici, in pace e sereni e ogni passo vi riporta al momento presente, che è il solo momento nel quale potete essere vivi. Fate ogni passo come se stampaste il vostro piede al suolo e non stampate la vostra ansia e il vostro dolore, invece stampate al suolo pace, serenità e felicità. E' possibile farlo, a patto che lo vogliate fortemente....Ci fermiamo nella spiaggetta sul torrente a meditare...tra migliaia di lucciole...è una favola!

ESERCIZIO 3: MEDITAZIONE – CREARE UN'OASI INTERIORE – CIRCA 10 MIN.

Seduti in cerchio, con al centro la luce delle candele, nel buio della notte....una luce sulla via della scoperta, della rivelazione...La pratica del creare un'oasi interiore. Seduti comodamente portare l'attenzione verso l'interno. Lasciate che i rumori e i movimenti del mondo esterno vengano e vadano senza distrarvi. Ora lasciatevi trasportare in un luogo interiore di particolare bellezza, pace ed energia che sia la rappresentazione di un ambiente o di un'atmosfera idealizzati per favorire il rilassamento profondo e la ricarica di energia, il luogo può essere anche quello nel cui ci troviamo

ora. Lasciate che questa immagine prenda vita di fronte ai vostri occhi chiusi. Raffiguratevi vivamente con tutti i vostri sensi completamente all'interno di questa esperienza. Ascoltate i suoni, sentite la fragranza dell'aria e assaporate qualsiasi profumo meraviglioso che faccia parte di questa visione. Sentite il corpo e attraverso di esso le sensazioni che l'ambiente nel quale siete immersi vi trasmette. Percepiteme la pace che sta sotto, sopra, di fronte e a ogni lato, intorno a voi. Ora riposatevi, rigeneratevi, armonizzatevi. Lasciate che ogni respiro vi riempia di calma, energia, chiarezza e tranquillità. Lasciate che la mente assorba la pace e la naturale vitalità di questo meraviglioso luogo. Sperimentate e immaginate il corpo e la mente come un tutto unico. Quando vi sentite pronti lasciate che quest'immagine si fonda con l'apertura interiore del vostro cuore. Nel respirare, immaginate di ricevere ispirazione da questo luogo interiore.

Vi racconto una storia: "Il Maestro, la leggenda vivente".

Il Maestro diventò una vera e propria leggenda vivente. Si diceva persino che una volta Dio gli avesse chiesto un consiglio: “Vorrei giocare a nascondino con l'umanità. Ho domandato ai miei angeli quale sia il luogo migliore per nascondersi, e alcuni di loro mi hanno suggerito il fondo dell'oceano, altri la vetta più alta che ci sia, e altri ancora mi hanno indicato la faccia nascosta della luna o qualche stella lontana. Tu che cosa mi suggeriresti?”. “Nasconditi nel cuore umano”, rispose il Maestro, “è l'ultimo luogo in cui gli uomini andrebbero a cercarti”. Quando iniziamo a prestare attenzione alla nostra interiorità, facciamo un notevole passo avanti per decifrare la nostra sofferenza e tentare di guarirla, il primo passo di un appassionante viaggio per ritrovare noi stessi, gli altri e Dio.

Ora lentamente, allungando il respiro, portando l'attenzione alle dita della mani, cominciate da questo punto a muovere gentilmente il corpo...e adagiandovi alla vostra destra, stendetevi sul fianco, appoggiandovi su chi vi è vicino, ascoltando chi entra in contatto con voi, il suo calore, il suo respiro, il battito del suo cuore...fate in modo che il mondo esterno rifletta alcune delle qualità speciali della vostra oasi interiore.... pace, serenità e felicità...riposiamo nel respiro della notte...nel respiro del torrente....pausa....ora ci portiamo in piedi, formiamo un cerchio, abbracciandoci intorno alle luci delle candele...cantiamo il **Mantra della Luna piena: Lokas samastas sukhino bhavantu** (Possa l'intero mondo ottenere pace e armonia).

“Meditazione è la scoperta che la meta dell'esistenza è sempre raggiunta nell'istante presente”
(Alan Watts)

«Di nulla potrei compiacermi, per quanto straordinaria e vantaggiosa, se ne avessi conoscenza per me solo. Se mi fosse concessa la sapienza, a patto di tenerla nascosta in me, senza trasmetterla ad altri, la rifiuterei: nessun bene ci dà gioia, se non puoi dividerlo con altri» (Seneca, Lettere a Lucilio - 6, 4)

Cantiamo insieme tre OM.....Pace

Namasté
Ignazio