

## 2ª passeggiata

Il fenomeno della sofferenza è presente sia intorno a noi che dentro di noi. Se ci esaminiamo interiormente, scopriremo che la radice più profonda della sofferenza consiste nelle varie forme di attaccamento che sviluppiamo. Questa dipendenza è dovuta a vari tipi di programmazione che ci legano indebitamente a cose o a persone, al punto che la nostra libertà ne risulta limitata. Inoltre, il vincolo artificiale con cui veniamo legati a queste cose o persone si basa sulla nostra convinzione di non poter essere contenti così come siamo e sul nostro rifiuto di accettarci, motivo per cui veniamo educati in modo da legarci a qualcosa di esterno che, dicono, sarà l'oggetto della nostra felicità. Prendiamo coscienza che la società ci impone di essere insoddisfatti di noi stessi per poterci dominare e controllare, e che soffriamo perché le programmazioni che abbiamo fatto nostre, basate sul rifiuto di noi stessi, cozzano in continuazione con la realtà della vita. Per il momento possiamo concludere che, per riuscire a renderci conto delle nostre forme di attaccamento e delle consuetudini sociali, dobbiamo mettere in dubbio il rifiuto di noi stessi, un rifiuto che ci rende insicuri e che fa di noi delle persone sottomesse e prive di libertà interiore. Per aggredire questa scontentezza nei nostri confronti, dobbiamo smettere di prestare così tanta attenzione inconscia e passiva ai lavaggi del cervello cui siamo continuamente sottoposti da fuori, e dare invece ascolto al nostro cuore, alla nostra interiorità, imparando ad ascoltarci, forse per la prima volta nella vita, con benevolenza, simpatia e rispetto. Imparare ad ascoltare noi stessi per capire chi siamo e come cercare la nostra pienezza, è il primo passo verso l'accettazione di sé, senza la quale non potremo mai guarire dalla sofferenza che proviamo. Naturalmente mettersi ad ascoltare se stessi con l'obiettivo di cercare la Verità è una potenziale minaccia per la "farsa" della nostra società, che potrà dichiararci guerra in vari modi; ecco perché dobbiamo diventare forti se vogliamo andare avanti: "Che cosa devo fare per raggiungere la santità?" chiese un viaggiatore. "Segui il tuo cuore", disse il Maestro. La risposta risultò gradita al viaggiatore. Tuttavia, prima che se ne destasse, il Maestro gli sussurrò sommessamente: "Per seguire il proprio cuore bisogna essere forti".

### **Vi racconto una storia: "Offri la tua gioia: un cammino verso Dio".**

Dopo aver offerto il suo insegnamento, Buddha era seduto tranquillamente e i discepoli erano seduti con lui. Nel bel mezzo di quel silenzio, un uomo si alzò e cominciò a dire a Buddha quanto fosse imperfetta la sua visione delle cose e a come ingannasse le persone parlando di quei modi di vita inconcepibili. Buddha era seduto e ascoltava, ma non si muoveva e non rispondeva. Il suo sorriso dolce era sul suo viso, non c'era alcuna traccia di contrarietà in lui. Egli non ascoltava con nessun particolare atteggiamento, restava semplicemente calmo e presente e anche ricettivo. I discepoli di Buddha s'agitavano un po', per vedere chi provocava una tale tempesta in un momento di pace con il gran Maestro. Poi, l'uomo insultò di nuovo Buddha dicendo che voleva essere importante e che aveva costruito quella cosa che chiamava illuminazione e una vita piena di compassione. Buddha guardò l'uomo tranquillamente, poi abbassò gli occhi e ascoltò, semplicemente. Ora i suoi discepoli non si contentarono più di agitarsi, le loro sopracciglia si aggrottarono e si guardarono l'un l'altro interrogandosi con gli occhi. L'uomo si alzò e disse a Buddha che era un falso profeta e che, se veramente era chi diceva d'essere, se il suo stato di coscienza era così elevato, perché non rispondeva alle accuse fatte contro di lui? Buddha era semplicemente seduto e ascoltava attentamente. L'uomo se ne andò, facendo ancora rimbrotti durante il cammino. Lo si poteva sentire da molto lontano, finché la sua voce non si udì più. Di nuovo il silenzio si stese sull'assemblea, ma questa volta si avvertiva un senso di discordia. Un discepolo avvicinò Buddha con rispetto e gli domandò: "Onorato del mondo, perché non hai risposto alle critiche del pazzo? Perché non gli hai mostrato il tuo potere yogico e con la tua saggezza vincere la partita?" Buddha disse: "Non si tratta di vincere o perdere in situazioni come quelle, ma di offrire insegnamenti preziosi ed è quello che ho fatto". "Eh!!, Maestro, che insegnamento è?". E Buddha disse: "Se tu mi avessi portato un mazzo di fiori, una scatola di dolci e una stoffa di seta e non li avessi accettati e te li avessi lasciati, cosa avresti tu e cosa avrei io?". "Oh, gran Maestro, io avrei i fiori, i dolci, la seta e tu non avresti

niente”. Buddha disse: “Caro discepolo, è lo stesso per le parole insultanti di una persona”.

### **Messaggio**

Buddha offrì la sua gioia a tutti in quel momento, con lo splendore della luna che rischiarava le tenebre nel suo sorriso. Ognuno sentì la propria gioia salire dall'interno. Sentirono anche che l'autore degli insulti doveva anche lui aver ricevuto una grande benedizione. Potete dirvi nella vostra mente in questo momento: “Non sono un Buddha”. Ma in effetti, sì, lo siete. Per noi tutti, compreso per Buddha, è l'oggetto di una pratica (che vuol dire qualcosa di pratico) spingere i limiti della nostra coscienza al di là dell'identità e del condizionamento, in modo da trovare dentro di noi ciò che cerchiamo altrove. Ciascuno di noi ha in mente un modello di realtà che ha assorbito dalla tradizione, dalla sua formazione, dalle proprie abitudini e pure dai pregiudizi. Sin dall'infanzia, la nostra cultura e la nostra società ci programmano secondo modi stereotipati di reagire o giudicare fatti e persone. Il modello di vita inculcato attraverso l'educazione, l'istruzione o le convenzioni sociali ha una sua utilità, tuttavia può presentare anche fattori dannosi e irreali. Bisogna distinguere questi due tipi di elementi, per accettare quelli utili e rifiutare quelli dannosi. In famiglia, nella società, vengono inculcati i primi comportamenti mediante un processo che possiamo definire, "ricatto emotivo". Se i genitori pongono come condizione del loro amore il fatto che egli obbedisca a una serie di regole, egli perderà la sua libertà e temendo di perdere il loro amore svilupperà una forma di attaccamento. Questo bambino crescerà nella convinzione che l'amore e l'affetto debbano essere comprati, e svilupperà una dipendenza e un attaccamento che confonderà con l'amore. Tale processo può arrivare al punto di scatenare parecchi conflitti anche sul piano religioso nel caso in cui l'individuo elabori l'immagine di Dio che ama gli esseri umani solo ed esclusivamente quando viene fatta la sua volontà. Quest'immagine angosciante si oppone radicalmente al Dio del Vangelo che invece ama in modo incondizionato.

### **Meditazione camminata**

Tutti la possono fare. Richiede solo poco tempo, un po' di consapevolezza e il desiderio di essere felici. La passeggiata meditativa è un bellissimo esercizio ed è un ottimo metodo per calmare la mente e accrescere la propria consapevolezza dell'attimo stesso in cui si cammina. Guardate gli alberi, i fiori e le persone cui passate a fianco. E più importante ancora, non dimenticate di respirare. **Thich Nhat Hanh afferma che ogni passo della nostra giornata diviene destinazione.** La meditazione sostituisce all'ansia e alla tristezza, la pace e la gioia. La passeggiata meditativa è un modo perfetto per riconnettersi con se stessi e con il mondo naturale. L'azione in se stessa di camminare obbliga a rallentare i ritmi e a staccare dal nostro mondo così complicato. E' un modo semplice di prendersi cura di se stessi. In più, è un ottimo sistema per combattere la rabbia, la tristezza e lo stress. C'è uno stretto rapporto tra **stabilità** e **libertà**. Se sei una persona stabile, puoi anche goderti una grande libertà dagli attaccamenti, dalle convinzioni infondate, dalle emozioni più distruttive, ed anche dai tanti volti della sofferenza. Hai più libertà di movimento e di scelta. Non ti senti dominato/a dagli avvenimenti. Nella meditazione camminata l'attenzione è tutta diretta ai movimenti dei piedi, che sono coordinati con la respirazione. Di solito, si fa un ciclo respiratorio completo (inspirazione/espiazione) ad ogni singolo passo, oppure si inspira muovendo una gamba e si espira con l'altra. Ma si possono adottare anche altri ritmi. Il metodo che propongo oggi è molto semplice, e si può adottare ovunque e in qualsiasi momento, per un minuto soltanto come per un quarto d'ora. Basta osservare che, quando camminiamo, mentre un piede poggia stabilmente sul terreno, l'altro si muove in avanti. Se uno dei due è **stabile**, l'altro è **libero di muoversi**.

**Un'analogia correlazione tra stabilità e libertà si può osservare anche nelle relazioni interpersonali.** In una **coppia**, ad esempio, quando una delle due persone è stabile, l'altra può permettersi delle libertà maggiori. Ad esempio dal punto di vista emotivo. Altrimenti, avrebbe molta meno scelta: un inconveniente qualsiasi potrebbe magari avere conseguenze gravi sul suo equilibrio personale.

**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.....

### **ESERCIZIO 1: SENSAZIONI CORPOREE E CONTROLLO DEL PENSIERO – CIRCA 5 MIN.**

Per avanzare nella concentrazione, verso la meditazione, quel che ci serve non è complicare le nostre tecniche, ma di perseverare in semplicità: una cosa che la maggioranza trova molto, molto difficile. Sopportare la noia. Resistere alla tentazione di cercare novità e, al contrario, cercare profondità. Più praticate questi esercizi di sviluppo della vostra consapevolezza, più ne traete beneficio. La Verità la si trova meno nelle parole e nelle spiegazioni che nell'azione e nell'esperienza. Perciò impegnatevi con fede e perseveranza. Chiudete gli occhi dell'esteriorità e aprite gli occhi dell'interiorità e vedete da voi stessi. Ripetiamo ora insieme gli esercizi n°1 e 2 della prima passeggiata. Cominciamo con l'immersione nel silenzio e la scoperta graduale delle ricchezze racchiuse in esso....attraverso l'uso dei sensi....ascoltiamo il silenzio che emerge dai suoni che ci circondano....dai profumi nei quali siamo immersi...dai sapori che percepiamo sulla nostra lingua...dalle sensazioni che avvertiamo sul nostro corpo....rotazione della coscienza sulle parti del corpo...percepiamo l'aria che respiriamo...ascoltiamo le sensazioni...**sostiamo semplicemente nella consapevolezza, scoprendo la contemplazione nascosta nelle profondità di questo umile esercizio...**

Continuiamo a sviluppare la nostra consapevolezza in silenzio nella passeggiata meditativa....chiarezza mentale...presenza....gioia...felicità....Seconda sosta per esercizio di ascolto del silenzio.....

### **ESERCIZIO 2: SENSAZIONI CORPOREE SU UN PUNTO – CIRCA 5/10 MIN.**

Sedete e chiudete gli occhi...ripetete l'esercizio precedente, passando da una parte all'altra del vostro corpo e divenendo consapevoli di ogni sensazione in ognuna di esse....fatelo per alcuni minuti...Ora scegliete solo una piccola area della vostra faccia: la fronte per esempio, o una guancia o il mento... Diventate consapevoli di ogni sensazione in questa area. L'area può sembrare completamente priva di ogni sensazione... Se ciò accade, ritornate al precedente esercizio per un breve tempo. Poi tornate a questa area....E continuate a fare ciò, finché non notiate qui una qualche sensazione per quanto debole...quando ciò capita, soffermatevi...può scomparire...può trasformarsi in un'altra sensazione...altre sensazioni possono spuntare attorno alla prima.....Siate consapevoli del tipo di sensazione che emerge: pizzicore, puntura, bruciore, pressione, vibrazione, pulsazione, intorpidimento...Se la mente si distrae, riportatela pazientemente al momento in cui vi siete resi conto della distrazione...

Riprendiamo il cammino nel silenzio...lentamente...non c'è alcun motivo per camminare velocemente...gustatevi il momento...godetevi il luogo in cui siete...è facile cadere nella trappola del passato, del futuro imminente, dello stress della vita quotidiana...farsi prendere dalle preoccupazioni non ci porta più vicini alla felicità...ripensare al passato e fare piani per il futuro non sono di per sé cose negative, ma non lasciatevi distrarre tanto da dimenticare il qui e l'ora...Ci fermiamo nella spiaggetta sul torrente a meditare...tra migliaia di lucciole...è una favola!

### **ESERCIZIO 3: CONCENTRAZIONE – TRATAKA – CIRCA 5 MIN.**

E' una delle tecniche yoga di pulizia e purificazione del corpo ( kriya).

Questa potente tecnica può essere definita come fissare lo sguardo in un punto. Se praticata regolarmente sviluppa il potere di concentrazione.

#### **Tecnica:**

Seduti comodamente con le gambe incrociate porre una candela accesa all'altezza degli occhi e ad una distanza di circa 70 cm. dal viso. Colonna vertebrale eretta, rilassare e chiudere gli occhi. Corpo immobile. Aprire gli occhi e fissare intensamente il punto luminoso della fiamma, proprio sopra la cima dello stoppino. Non muovere le pupille né battere le palpebre continuare e fissare la fiamma con concentrazione totale. Quando gli occhi sono stanchi o se cominciano a lacrimare, chiudeteli e

rilassateli. Consapevolezza sull'immagine della fiamma di fronte ai vostri occhi chiusi (è l'impronta della fiamma impressa sulla retina). Praticare trataka su questa immagine, mantenendola direttamente di fronte o leggermente più in alto del centro fra le sopracciglia. Quando l'immagine svanisce, aprire gli occhi e concentrateli di nuovo sulla fiamma della candela....Palming agli occhi.

### **ESERCIZIO 3: MEDITAZIONE – CORPO DI CRISTALLO – CIRCA 10 MIN.**

Seduti comodi, spina dorsale diritta, occhi riposati, mandibole abbandonate e corpo rilassato. Ora percepite vividamente di essere circondati da una luminosa bruma di rilassamento e di benessere. Mentalmente attribuite a questa bruma un colore blu che da una sensazione di sicurezza e profondo rilassamento, trasmette protezione e simboleggia il desiderio silenzioso di raggiungere l'incomprensibile. Ora cominciate un ciclo di cinque profonde respirazioni. Mentre ispirate questa bruma rilassante e trattenete il respiro per un lento conto di cinque, immaginate che essa vi riempi la testa, il collo e le spalle. Quando espirate, immaginate di esalare ogni disturbo fisico, emotivo e mentale sotto forma di una nebbia che venga completamente spazzata via dal corpo da questa luminosa e rilassante bruma. Immaginate che ogni disturbo si dissolva completamente nello spazio circostante. Con un secondo ciclo di respirazioni mettete a fuoco l'attenzione sul tronco, mani e braccia. Immaginate e percepite chiaramente il flusso di questa rilassante bruma che attraversa le vostre narici riempiendovi il centro del petto per diffondersi poi lungo il tronco, le braccia e le mani, colmando completamente questa zona di una sensazione luminosa, calda e rilassante. Come prima, trattenete il respiro contando lentamente fino a cinque, lasciando che l'ossigeno saturi e nutra i tessuti spazzando via tutti i prodotti di rifiuto dai muscoli e dal cervello. Immaginate chiaramente che l'intera zona sia ora più viva. Con un terzo ciclo di respirazioni, dirigete l'attenzione alla parte bassa del corpo, dalle anche ai piedi. Quando ispirate, immaginate che questa bruma luminosa blu fluisca giù verso l'ombelico e, mentre espirate sentite che si diffonda completamente riempiendo l'intera parte bassa del corpo. Lasciatevi lavare e nutrire internamente da questo flusso. Fate in modo che le respirazioni successive trovino il loro proprio ritmo e la loro profondità naturale. Immaginate e percepite intensamente che tutto il corpo sia acceso da un profondo e calmante senso di rilassamento, calore e vitalità. Con l'ultimo ciclo di cinque respirazioni, immaginate in modo vivido di stare respirando in una pura bruma cristallina e all'interno di una luce simile all'arcobaleno. Lasciate che le onde del respiro vadano e vengano senza sforzo, secondo il loro ritmo naturale. Immaginate che questa sostanza luminosa fluisca dapprima al centro del petto e poi liberamente nell'interno del corpo. Dirigete questa luce potentemente purificata ed armonizzante in una qualsiasi zona del corpo che risulti squilibrata e che abbia bisogno di essere guarita. Percepite e avvertite profondamente che tutto il vostro essere è ora puro e limpido come un corpo di cristallo inondato da una luce simile all'arcobaleno. Come la luce brillante che fluisce attraverso un cristallo, immaginate questa energia luminosa che fluisce attraverso di voi ed esce nel mondo e inviatela mentalmente verso gli altri, aiutandoli a dissolvere le loro tensioni, a calmare la loro mente e ad aprire i loro cuori a una sensazione più intensa di rilassamento, calore e benessere. Avvertite con tutta chiarezza che questa energia e questa luce, attraversandovi, arrecano una maggiore armonia al mondo in cui vivete, diventando un dono che voi fate, una benedizione che offrite al mondo.....Ascolto .....Ora lentamente, allungando il respiro, portando l'attenzione alle dita della mani, cominciate da questo punto a muovere gentilmente il corpo....e sciogliendo la posizione, vi adagiate 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 interiorità.... 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 nota del cuore: Jaya sai ram...**

Insieme mettiamo tanti lumicini d'amore, sulle strade del mondo, perché altri trovino la via. Per salvare il mondo se pensi prima venga la potenza, ti sbagli....prima viene l'amore.

Cantiamo insieme tre OM.....Pace... Namasté.... Ignazio