

### 3<sup>a</sup> passeggiata

#### I condizionamenti religiosi

Le parole, le formule, le tecniche e le dottrine sono un mezzo di espressione e di comunicazione della fede, uno strumento naturale in esseri capaci di riflessione e di linguaggio. Ma la fede è un'altra cosa e va oltre. Non è esatto dire di qualcuno che è un uomo di fede per il semplice fatto che aderisce a delle parole o formule. Ogni credo non presuppone automaticamente la fede: può semplicemente basarsi su un'ideologia. **Solo l'esperienza religiosa autentica, libera e illumina.**

**Vi racconto una storia:** Il Maestro era solito insistere sul fatto che l'ultimo ostacolo che dobbiamo superare per raggiungere Dio è la parola stessa e il concetto di "Dio". Questo mandò su tutte le furie il sacerdote locale, che, molto offeso, andò a discutere della faccenda con il Maestro. "Non sappiamo forse che la parola "Dio" può condurci a Dio?" chiese il sacerdote al Maestro.

"Certamente", rispose con tranquillità quest'ultimo. "E com'è possibile che qualcosa possa aiutare e ostacolare nello stesso tempo?". Il Maestro rispose: "L'asino che ti porta sino alla soglia non è il mezzo di cui ti servi per entrare in casa".

A volte l'educazione religiosa imperfetta non ci spinge ad aderire a delle formule, bensì a reliquie e a cose "sante" che non sono essenziali nella ricerca spirituale ed anzi ne distolgono le persone. Oppure chi rispetta osservanze e culti religiosi senza tuttavia coltivare un rapporto d'amore e di comunione con le persone che lo circondano. Si tratta di un atteggiamento religioso di superficie, caratterizzato dall'evidente incapacità di raggiungere il cuore e di cogliere il nucleo essenziale della fede, l'esperienza religiosa si limita agli aspetti accessori e a poco a poco perde il suo senso e la sua finalità.

**Ancora una storia:** Un Guru rimase così impressionato dal progresso spirituale di un suo discepolo che, ritenendo che il giovane non avesse più bisogno di una guida, gli permise di emanciparsi occupando una piccola capanna sulla riva del fiume. Ogni mattina, dopo le abluzioni, il discepolo stendeva ad asciugare le mutande, l'unica cosa che possedesse. Un giorno, però, fu costernato nel vedere che i topi le avevano ridotte a pezzi, di conseguenza, si vide costretto ad andare a mendicare fra gli abitanti del villaggio per procurarsene un altro paio. Quando i topi ebbero distrutto anche il secondo paio di mutande, il discepolo decise di prendere con sé un gatto che, effettivamente, mise fine a quel genere di problemi; tuttavia, adesso il discepolo, oltre a chiedere l'elemosina per il proprio sostentamento, doveva mendicare anche per procurarsi il latte per il gatto. "Dover mendicare è davvero increscioso", pensò un giorno il discepolo, "ed è molto oneroso per gli abitanti del villaggio, mi procurerò una mucca". Ma quando riuscì ad avere anche la mucca, dovette chiedere l'elemosina per il foraggio. "Sarà meglio che coltivi il terreno che c'è di fianco alla capanna", pensò allora. Ma anche questa decisione rivelò degli inconvenienti, in quanto il lavoro della terra lasciava poco tempo per la meditazione. Il discepolo, allora assunse alle proprie dipendenze alcuni contadini affinché coltivassero la terra per conto suo. Poi, però, emerse la necessità di controllare i contadini, e per questo il discepolo decise di sposare una donna del villaggio. Naturalmente, di lì a breve divenne uno degli uomini più ricchi del paese. Diversi anni dopo, per caso passò da quelle parti il Guru, il quale fu sorpreso nel vedere una sontuosa dimora là dove un tempo sorgeva la capanna. Allora chiese a uno dei servi: "Non viveva qui un mio discepolo?". Prima che ottenesse una risposta, uscì di casa il discepolo in persona. "Che cosa significa tutto questo, figlio mio?" domandò il Guru. "Non ci crederà, signore", fu la risposta, "ma non ho trovato altro modo di custodire le mutande che avevo".

Ma come è possibile smascherare un'errata educazione? Come si può stabilire la frontiera tra la religione vera e la religione formalizzata?

**Ancora una storia:** Due fratelli, uno celibe e l'altro sposato, possedevano una tenuta il cui suolo fertile produceva grano in abbondanza, che i due fratelli si dividevano in parti ugali. Inizialmente, era andato tutto bene. A un certo punto però, il fratello sposato aveva iniziato a svegliarsi di soprassalto ogni notte pensando: "Non è giusto. Mio fratello non è sposato e riceve metà del raccolto; io, invece, che ho moglie e cinque figli, essendo il fratello maggiore ho diritto a tutto

quello di cui ho bisogno. Chi si prenderà cura del mio povero fratello, quando sarà vecchio? Sarà bene che, per assicurarsi un futuro tranquillo, si metta a risparmiare molto più di quanto non faccia ora, poiché è evidente che ha più necessità di me". Queste considerazioni lo spingevano ad alzarsi dal letto e a recarsi di nascosto da suo fratello per aggiungere un sacco di grano al suo granaio. Anche il fratello celibe iniziò a svegliarsi la notte riflettendo fra sé e sé: "Questa è un'ingiustizia. Mio fratello ha moglie e cinque figli e riceve la metà del raccolto. Io invece non devo mantenere nessuno, se non me stesso. E' forse giusto che il mio povero fratello, che ha più necessità di me, riceva tanto quanto me?". Quindi si alzava dal letto e portava un sacco di grano nel granaio del fratello. Una notte, si alzarono contemporaneamente e si scontrarono, ciascuno con un sacco di grano in spalla. Molti anni dopo, quando i due fratelli erano ormai morti, la cosa fu risaputa. E quando i concittadini decisero di erigere una chiesa, scelsero per questo scopo il punto in cui si erano incontrati i due fratelli, perché non credevano che in tutta la città ci fosse un luogo più santo di quello.

**La vera differenza nella religiosità non è fra chi aderisce a un culto o no, bensì fra chi ama e chi non ama.**

**L'amore, dunque, è il faro che illumina la vera religione e che libera dalle programmazioni dannose e deformanti.** Gesù non ha detto che i suoi discepoli sarebbero stati riconosciuti per via di particolari riti, abiti o formule ideologiche; ha affermato molto chiaramente che i suoi discepoli sarebbero stati riconosciuti per via dell'amore (Gv 13,35). "...il cielo e la terra nuova iniziano quando cominciamo ad amarci come il Signore ci ha amati..vedete come si amano, dicono i pagani dei cristiani, e a dare la vita l'uno per l'altro...". **L'amore di cui parla Gesù è uno stato che nasce dal risveglio e da un cambiamento radicale di visione, il cui frutto è una libertà insospettata e capace di trasformare l'ambiente di chi si risveglia.**

**La meditazione camminata** significa semplicemente sapere che stiamo camminando, lo scopo della meditazione camminata è solo camminare, essere nel momento presente, consapevoli del nostro respiro e del nostro camminare. Non c'è bisogno di arrivare da nessuna parte. Camminiamo liberi e stabili, senza fretta. Siamo presenti ad ogni passo. Camminare in questo modo non dovrebbe essere un privilegio. Dovremmo poterlo fare in qualsiasi momento. Ci guardiamo attorno e vediamo quanto vasta sia la vita, vediamo gli alberi, le nuvole bianche e il cielo senza limiti. Ascoltiamo il canto degli uccelli. Sentiamo la freschezza della brezza. La vita ci circonda e noi siamo vivi, in buona salute e in grado di camminare in pace. **Camminiamo come persone libere e sentiamo i nostri passi farsi più leggeri. Godiamo di ogni passo che facciamo. Ogni passo ci nutre e ci guarisce.** Facciamo due o tre passi per ogni inspirazione ed espirazione ripetendo mentalmente: "Sono arrivato" (inspirando), "A casa" (espirando), "Nel qui" (inspirando), "E ora" (espirando). Adattiamo dolcemente la pratica alla richiesta dei nostri polmoni, in qualunque momento, qualunque essa sia. Scrolliamoci di dosso ogni preoccupazione e ansia. Camminando potresti voler stringere la mano di un amico e sentire così tutta la felicità per la sua presenza accanto a te. Di quando in quando, vedendo qualcosa di bello - un albero, un fiore, un farfalla - vorrai fermarti ad osservare meglio. Nel guardare, continua a seguire il respiro, in modo da non essere catturato dai tuoi pensieri e perdere così la vista di quel bel fiore.

**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.....**Chi non è più capace di fermarsi a considerare con meraviglia e venerazione, è come morto: i suoi occhi sono chiusi.....**camminiamo.....

Prima sosta per esercizio di ascolto del silenzio.....

### **ESERCIZIO 1: CONTROLLO DEL PENSIERO, DISTRAZIONI – CIRCA 5 MIN.**

Per dominare le distrazioni, la schiena eretta sembra essere una delle condizioni migliori, con occhi chiusi o semichiusi senza guardare nulla, possibilmente nella posizione del loto. E' molto probabile che, dopo tutti i tentativi di dominare le distrazioni con un'adatta posizione degli occhi e del dorso,

sarete ancora tormentati da una mente errabonda. Non allarmatevi: una mente vagabonda è un fastidio professionale che ogni contemplativo serio deve affrontare. La lotta per il controllo della mente è lunga e ardua, ma assolutamente degna di essere intrapresa per i grandi frutti che alla fine essa apporta. Perciò, francamente, non esiste sostituto a molta pazienza e perseveranza - e fiducia che alla fine ci riuscirete, a dispetto di molta scoraggiante evidenza del contrario. **Un metodo che ho trovato essere efficace per combattere le distrazioni.** Chiudete gli occhi, o lasciateli socchiusi, se lo trovate più giovevole. Ora osservate ogni pensiero che penetra nella vostra mente...osservarli come un uomo che, seduto alla finestra, guarda i passanti per la via. Questa è la maniera in cui desidero che osserviate i vostri pensieri. Dopo aver fatto ciò per un po' di tempo, rendetevi consapevoli che state pensando. Potete addirittura dirvi interiormente: "Io sto pensando... io sto pensando..." o, più brevemente, "Pensando... pensando... pensando..." per mantenervi consapevoli del processo di pensare che si sta svolgendo dentro di voi. Se vi trovate senza pensieri nella vostra mente e questa è vuota, aspettate che il prossimo pensiero faccia la sua apparizione...State all'erta, e appena il pensiero appare, rendetevi consapevoli dello stesso o del fatto che state pensando. Insistete in questo esercizio per tre o quattro minuti. Durante questo esercizio forse farete la scoperta sorprendente che, quando siete consapevoli del fatto che state pensando, il pensiero tende ad arrestarsi! Questo quindi è un modo semplice per trattare una mente vagabonda...Fate una breve pausa e fate attenzione al fatto che state pensando e il pensiero cesserà temporaneamente..... Riprendete di tanto in tanto questo esercizio quando siete distratti più del solito. E' quasi impossibile non essere frequentemente distratto, quando inizialmente ci si lancia nel campo della contemplazione. Ma la maggior parte delle distrazioni si eliminano semplicemente richiamando la mente al suo compito ogni volta che siete consapevoli che essa è distratta. Vi è un tipo di distrazione che è carica di forte emozione: amore, paura, risentimento o qualche altro forte impulso. Questo tipo di distrazione, a forte base emotiva, non si arrenderà facilmente all'esercizio or ora suggerito.... Bisogna utilizzare altri metodi. Ma di questi ne parlerò più in là.....**La tua medicina è in te e tu non la osservi. La tua malattia è in te e tu non la noti**.....camminiamo.....  
 Seconda sosta per esercizio di ascolto del silenzio.....

### **ESERCIZIO 2: DIO NEL MIO RESPIRO – CIRCA 5/10 MIN.**

Attirate Dio dentro di voi - Il Signore immette in voi il suo respiro. Chiudete gli occhi e praticate la consapevolezza delle sensazioni corporee per un certo tempo... Quindi passate alla consapevolezza del vostro respiro, e trattenetevi in questa consapevolezza per alcuni minuti... Nel tentativo di essere consapevoli del vostro respiro, non tendete i muscoli...Decisione non dev'essere confusa con tensione...Diventate consapevoli della sensazione dell'aria che passa attraverso le vostre narici. Percepите il suo tocco. Notate in quale parte delle narici percepite il tocco dell'aria, mentre inalate, e in quale parte delle narici percepite il tocco dell'aria, mentre esalate.... Diventate consapevoli, se potete, del calore o del freddo dell'aria... il suo freddo quando entra, il suo calore quando esce...Ora riflettete che questa aria che state inspirando è carica della forza e della presenza di Dio..... Immaginate l'aria come un immenso oceano carico della potenza di Dio... mentre immettete l'aria nei vostri polmoni, voi state inspirando Dio... Notate quel che sentite al pensiero che state attirando Dio dentro di voi ad ogni respiro.....vivate l'esperienza dell'eternità.....dell'infinito.....di Dio..... 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 spiggetta sul torrente a meditare...seduti...tra migliaia di lucciole...è una favola!

### **ESERCIZIO 3: TRATAKA INTERIORE - MEDITAZIONE JAPA: “SO HAM” – CIRCA 10 MIN.**

1. Respirate profondamente qualche volta, con lo scopo di allentare le tensioni.

2. Praticate la tecnica “So Ham” :
  - a. Respirate regolarmente senza forzare in alcun modo il ritmo del respiro.
  - b. Ripetete mentalmente la sillaba “So- Ham”. Osservate il flusso del respiro, non forzate. So inspirando, Ham espirando, per almeno 40 volte.
  - c. Andate avanti così per 5 minuti circa, ascoltando la vibrazione del mantra.
3. Sfumando verso il silenzio, concentratevi ora sull’occhio spirituale: visualizzate un grande occhio di fronte a voi, sullo sfondo scuro emerge al centro un cerchio di colore blu oltremare, che dà l'impressione della profondità, come fosse una galleria....osservatelo di fronte a voi...in profondità....Concentrate ora l’attenzione nel punto in mezzo allo spazio tra le sopracciglia. Dirigete la vostra consapevolezza nella parte alta del cervello. Osservando interiormente, dirigete lo sguardo attraverso il punto in mezzo alle sopracciglia proiettandovi nello “**spazio interiore**”....Lasciate che il vostro respiro fluisca naturalmente, siate presenti nel punto più profondo di voi stessi, siate permanentemente calmi, consapevoli e completi. Sperimentate coscientemente la vostra realtà innata. Pensate a Dio e alla vostra relazione con lui. Dopo un po’, smettete di pensare continuando a contemplare Dio....State seduti, aspettando e osservando, tanto quanto siete propensi a farlo.....Se potete, sedete e aspettate fino a che non sarete in grado di discernere un cambiamento di consapevolezza, e sperimentate un grado di tranquillità e di contentezza dell’anima. Senza essere ansiosi di avere risultati immediati o specifici. Non cercate di far accadere nulla. Rinunciate a desideri di avvenimenti soprannaturali, magici, o di altri effetti.....Restate nella consapevolezza dell’anima, senza limiti dell’ego, sperimentando sempre di più la realtà di Dio.....
4. Quando vi sentite propensi, potete chiudere la sessione con una preghiera. Rivolgetevi a Dio come siete in grado di comprenderLo: “**Fa, o Signore, che la mia anima diventi più profonda. Purificala, illuminala, falla bella. Risvegliala, innalzala, rendila coraggiosa. Dalle pace e fa che non sia né pigra né dubbiosa. Fa, o Signore, che la mia anima diventi più profonda**”.

Qualora l’attenzione “cada” durante la pratica:

1. Aprite gli occhi, osservate un punto preciso davanti a voi.
2. Non pensate a nulla su quello che state fissando, limitatevi ad osservare per qualche secondo senza pensieri. Poi richiudete gli occhi.

.....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 Compassione: Om Maṇi Padme Hūm .....**

**“ O gioiello sul fior di loto, concedimi tutte le realizzazioni”.**

In un mondo che corre, rallenta.

In un mondo grossolano, sii sottile.

In un mondo rigido, sii flessibile.

In un mondo confuso, sii in equilibrio.

In un mondo di parole, sii in silenzio.

La parola è del tempo, il silenzio dell'eternità.

Cantiamo insieme tre OM.....Pace...

Namasté.... Ignazio