

5ª passeggiata

Gurupurnima, il messaggio per il Risveglio

Cari Amici, quello che segue è il messaggio del Risveglio. **Gurupurnima** è una festa spirituale che viene celebrata in India nel mese di **Ashada** quando si fa la luna piena (giugno-luglio) dai discepoli che seguono un cammino spirituale sotto la guida di un maestro. In questo giorno viene celebrato il saggio **Vyasa**, il mitico maestro che trasmise la sacra conoscenza dei **Veda** ai suoi discepoli per il bene dell'umanità. La parola **Guru** è composta da **gu** che vuol dire oscurità e **ru** che vuol dire luce, quindi **guru è colui che illumina l'oscurità dal dubbio spirituale**. Egli ci ricorda che dentro di noi c'è una scintilla di Divinità che **Dio** ha messo nel cuore di tutti gli uomini. Siamo stati creati con questa Luce interiore, nostro compito, nostra missione su questa terra è far emergere questa "natura-Divina" ancora nascosta dentro di noi. **Cos'è la natura-Divina?** E' un potenziale di infinita compassione, misericordia, bontà, gentilezza e amore verso tutto e tutti. Questo dobbiamo manifestare, dobbiamo trasformare l'energia dalla sua forma potenziale nella sua forma dinamica, questa è la trasformazione necessaria. La **sadhana** (pratica spirituale) ci aiuta in questo compito. Coltivare queste virtù significa seguire gli insegnamenti del Guru. E quanto più progrediamo su questo sentiero, più ci avviciniamo all'Esperienza Divina, alla scoperta dell'unico Sé che dimora, Unico, in tutti noi. Anche se apparentemente separati, siamo un'unica essenza, un'unica sostanza, e come dice il Signore **Krishna nella Bhagavad Gita ad Arjuna**, uno che considera le angosce del suo prossimo come le sue, che sente un'innata identità con tutta la creazione, è caro al Suo cuore. Questo stato d'animo è uguale a quello descritto da **San Francesco nella Sua Preghiera Semplice e nel Cantico delle Creature**. Siamo una sola cosa con tutto l'Universo, ma ce ne siamo dimenticati e la vita moderna non fa altro che accentuare questa dimenticanza. Fermiamoci un attimo, meditiamo su quello che c'è intorno a noi, sentiamo questa unione spirituale che ci circonda, esprimiamo eticamente e moralmente la nostra natura-Divina, questa è una vita degna di essere vissuta. Viviamola!!..... Buona Meditazione!

Risvegliarsi alla presenza

Care Anime e Compagni di Viaggio, con la **4ª Passeggiata** abbiamo concluso la fase della "**Scoperta**" e con la **5ª Passeggiata** iniziamo la fase del "**Risveglio**". Vi ho anticipato che ci apprestiamo a cogliere un orizzonte diverso da quello delle nostre abitudini: un orizzonte il cui punto di riferimento consiste **nell'apprendimento e nell'esperienza dell'amore**. Il cammino che imbocchiamo, a partire da questo punto è specificatamente religioso, in quanto vi presenterò una metodologia spirituale con obiettivi essenzialmente religiosi. Così facendo cercheremo di scoprire sempre di più il **vero amore**, fino al punto di sperimentarlo con la "**A**" maiuscola, mi riferisco all'amore fonte inesauribile di ogni amore, cioè **Dio stesso**. E' necessario quindi **cambiare** per uscire dal circolo vizioso delle consuetudini e della sofferenza e farla finita con l'infelicità. Cambiare significa svilupparsi, significa vivere, perciò se volete continuare a vivere dovete continuare a cambiare. Sole, luce e caldo ci spingono a stare il più possibile fuori di casa e fuori dal posto di lavoro, a rompere gli schemi della quotidianità cittadina, a **prenderci degli spazi** non solo fisici ma anche nella coscienza, dove rilassarci o comunque stare bene. Non sempre, tuttavia, è sufficiente "**partire**" per essere felici... perché il nostro benessere non dipende né dalle condizioni esterne né dagli altri. Senza negare l'impatto positivo nel condividere idee ed emozioni comuni, vi invito a riflettere sul meccanismo mentale che ci induce a pensare di "**dover cambiare**" (noi stessi, le situazioni o le persone) per essere felici o per sentirci liberi... Un meccanismo che non porterà mai la pace dentro di noi, perché tutto quello che è possibile fare, invece, è **guardare la verità così com'è**. Ma finché ci "**perdiamo**" dietro a domande che indagano la natura della realtà, senza che ci sia l'esperienza stessa della realtà, saremo senza pace e senza energia. **Come fare, allora, per essere in pace?** Tutti noi – pur non avendo le stesse opportunità come stile di vita – abbiamo la medesima opportunità di **essere felici e in pace**, perché si tratta di una condizione che **dipende primariamente dalla consapevolezza personale**: per spostarci dal conflitto alla gioia occorre una

mente capace di **attenzione** e di **consapevolezza**. In questo modo possiamo realizzare che, di fatto, ognuno di noi è connesso all'altro, per questo la speranza di un mondo migliore accade solo attraverso la **trasformazione individuale**: ognuno di noi può mettere in discussione e modificare le proprie abitudini individuali, e così incidere sulla realtà collettiva!... **Ora però vi dico il contrario, non cambiate**. Cambiare non è possibile e neppure auspicabile. Lasciate perdere. Restate come siete. Amatevi così come siete, e il cambiamento, se alla fine dei conti è possibile, dovrà avvenire da solo, quando vorrà e se lo vorrà. **State in pace**. Forse scopriremo una strada in questo racconto e nella sua morale.

Una storia: Per vari anni un uomo era stato nevrotico, un essere angosciato, depresso, egoista. Tutti gli dicevano con insistenza che doveva cambiare, e non perdevano occasione per ricordargli quanto fosse nevrotico. Lui si offendeva, benché condividesse l'opinione degli altri. Desiderava cambiare, ma, per quanti sforzi facesse, non ci riusciva. Il peggio era che neanche il suo migliore amico smetteva di ricordargli la sua nevrosi, e anche lui insisteva sulla necessità che cambiasse. Era d'accordo, e non poteva certo sentirsi offeso con lui. Perciò, si sentiva impotente e, per così dire, in trappola. Finché un giorno disse a sé stesso: "Non cambiare. Continua ad essere come sei. In realtà, non importa se cambi o smetti di farlo. Mi piaci per quello che sei, e non posso smettere di amarti così". Queste parole furono musica per le sue orecchie: "Non cambiare. Non cambiare...Mi piaci...". **Allora si tranquillizzò, e si sentì vivo. E, meraviglia, cambiò**. Adesso sapeva che in realtà non avrebbe potuto cambiare finché non avesse trovato qualcuno che lo amasse, a prescindere dal fatto che cambiasse o che smettesse di farlo. E rivolgendosi a Dio gli disse: "E' così che mi ami, vero, mio Dio?".

Il vero cambiamento non si attua a forza di volontà, semplicemente si verifica e porta con sé la guarigione e la pace quando compare l'amore. **E' necessario imparare l'amore affinché il cambiamento si verifichi da solo**. Riguardo all'amore stiamo imparando che la sua vera essenza consiste nella mancanza di condizioni e non nella compravendita. Dio ci ama sempre, anche quando ci poniamo in questa situazione di non amore che, dal punto di vista teologico, chiamiamo peccato.

Ancora una storia:

Discepolo: "Non ricordarti dei miei peccati, Signore!".

Signore: "Peccati? Quali peccati? Poiché tu non me li ricordi...Io li ho dimenticati secoli fa".

L'Amore non tiene conto delle offese.

L'amore di Dio è incondizionato, perché è puro e gratuito. Ricevere quest'amore non dipende dai nostri tentativi di dare e avere. Tuttavia bisogna raggiungere questo amore per guarire ed essere liberi. Stiamo procedendo di paradosso in paradosso. **Per cambiare, non bisogna sforzarsi di cambiare**. D'altra parte l'amore di Dio ci viene dato gratuitamente e non dipende da noi riceverlo. C'è tuttavia qualcosa che dobbiamo fare al riguardo: **farcì incontro a questo amore**.

Concettualmente, la questione di Dio non è facile. Di fronte alla sfera della libertà sicuramente il primato sta all'iniziativa della grazia divina, senza tuttavia ignorare la capacità di risposta, limitata e fragile, però reale, che caratterizza la libertà umana. Tale rapporto di grazia e libertà, di dono e sforzo, si coniuga perfettamente nel seguente dialogo fra un maestro spirituale e il suo discepolo.

Ancora una storia:

Discepolo: "C'è qualcosa che posso fare per giungere all'illuminazione?".

Maestro: "Molto poco, come è poco quello che puoi fare perché spunti il giorno".

Discepolo: "Allora a che servono gli esercizi spirituali che tu stesso raccomandi?".

Maestro: "Per essere sicuro che tu non dorma quando il sole inizia a sorgere".

L'iniziativa di Dio e del suo amore non può essere messa in discussione, non possiamo condizionarla. Tuttavia dobbiamo vigilare nei suoi confronti. **Questa vigilanza o coscienza è quella che ci permetterà di destarci, non per cambiare, bensì per essere cambiati e trasformati dall'amore di Dio**. Qui sta il segreto del **cambiamento senza cambiamento**. Tutto questo presenta una conseguenza fondamentale, relativamente all'importanza della metodologia e della pratica: queste hanno il loro peso specifico per il progresso spirituale, ma prima di tutto c'è l'amore di Dio. Se teniamo presente questo, eviteremo che le tecniche e i maestri si trasformino in..... "**nuovi idoli**".

La meditazione camminata

Cosa può mai esserci di intimo e spirituale nel camminare? In fondo, camminare è qualcosa di estremamente ordinario, lo facciamo tutti i giorni. Ma a ben vedere, non si tratta solamente di esercizio fisico. **Camminare con consapevolezza può insegnarci ad essere presenti nel momento e ad apprezzare la vita così come si rivela a noi ogni istante.** Camminare con consapevolezza altro non è che meditazione in movimento. Come qualsiasi altra attività, anche il camminare può infatti essere affrontato con consapevolezza o meno. Spesso accade che quando camminiamo non siamo presenti nel momento, siamo inconsapevoli, non siamo centrati nel presente e la nostra mente è solo un groviglio di pensieri. Stiamo camminando con il pilota automatico. Guardiamo in basso, l'ambiente circostante e le altre persone quasi non esistono. Quando invece camminiamo in modo consapevole la realtà intorno a noi si rivela in tutta la sua intensità. Siamo presenti, stiamo assaporando la nostra vita. Camminare ci mantiene in contatto con il corpo. Camminare rilassa la mente. Camminare migliora l'umore. Camminare ha effetti benefici sulla salute.

Ecco allora alcuni consigli su come meditare camminando:

- Cammina ad un passo lento
- Tieni la testa in alto
- Sii consapevole di ciò che vedi e di ciò che senti
- Cerca di percepire le sensazioni del tuo corpo.
- Coordina i tuoi respiri con i tuoi passi
- Lascia che la terra ti guidi

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

ESERCIZIO 1: PREGHIERA CORPORALE – CIRCA 5 MIN.

Questa sorta di comunicazione non verbale attraverso il gesto può darvi un certo gusto di come potete pregare col vostro corpo. In piedi, eretti, occhi chiusi, con le mani abbandonate lungo i fianchi. Immaginate di essere alla presenza di Dio...ora trovate qualche maniera per esprimergli, attraverso un gesto, il seguente sentimento: "**Mio Dio, io mi offro a te**". Fate questo gesto molto lentamente (ricordate i petali di un fiore che si apre), essendo totalmente consapevoli dei vostri movimenti e assicurandovi che movimenti e gesti esprimano il loro sentimento. Potete esprimere l'atteggiamento di offerta di voi stessi così: sollevate le mani molto lentamente fino ad allungarle di fronte a voi, con le braccia parallele al pavimento...ora gradualmente ruotate le mani con le palme verso l'alto, dita unite e allungate...ora riunite le due palme in maniera da formare una coppa o calice... lentamente portate questa coppa vicino al petto...poi alzate la testa molto lentamente fino a guardare in su verso il cielo...occhi chiusi o socchiusi con la stessa lentezza e fissate lo sguardo al cielo...portate le mani a coppa verso il cielo...che state dicendo a Dio con la faccia rivolta verso l'alto? Sostate in questa comunicazione per alcuni momenti...quindi diventate il più possibile consapevoli della posizione del viso...delle sensazioni sul viso....mantenete questa posizione per un minuto...ora fate scendere lentamente le mani nella posizione a coppa vicino al petto e abbassate la testa in modo da fissare l'orizzonte...ruotate e abbracciate chi vi sta a fianco...chiudete gli occhi e sostate nell'abbraccio per assaporare e interiorizzare la preghiera di offerta appena espressa, questo per esprimere il desiderio di Dio oppure il benvenuto a lui o a tutta la creazione....poi sciogliete l'abbraccio. Le azioni che ho suggerito nell'esercizio sono soltanto degli esempi. Inventate i vostri propri gesti per esprimere amore...lode...adorazione...oppure quello che desiderate dire a Dio rappresentatelo con qualche azione. Fatela con tutta l'eleganza possibile, in modo che divenga una lenta danza rituale... Vi sono alcuni che incontrano difficoltà nella loro preghiera perché omettono di condurre con sé i loro corpi nel tempio. Voi affermate di stare alla presenza del Signore Risorto, eppure state spesso goffamente in piedi in posizione sciatta... Evidentemente non siete afferrati dalla Presenza. Se lo foste, lo dimostrereste nel vostro corpo!

...Ora riprendiamo il cammino.....

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

ESERCIZIO 2: IL TOCCO DI DIO – CIRCA 5/10 MIN.

Se avete delle riserve ad accettare la consapevolezza delle sensazioni corporee come vera preghiera o contemplazione, vi propongo ora una variante devozionale. Seduti, ripetete uno degli esercizi di consapevolezza delle sensazioni corporee...prendete tempo per sperimentare quante più sensazioni vi è possibile in varie parti del corpo. Ora riflettete: ogni sensazione che percepite, poco importa quanto leggera e sottile, è il risultato di una reazione biochimica che non potrebbe esistere senza l'onnipotenza di Dio. Percepite il potere di Dio al lavoro nella produzione di ogni singola sensazione. Immaginate che vi stia toccando con la sua mano in ognuna di queste sensazioni che sta producendo. Sentite il tocco di Dio nelle varie parti del vostro corpo: ruvido, delicato, piacevole, doloroso... Molti sono desiderosi dell'esperienza di Dio e sono preoccupati per non averla mai avuta. L'esperienza di Dio non deve essere qualcosa fuori dell'ordinario. Naturalmente c'è l'esperienza di Dio che sembra diversa dall'ordinario succedersi di esperienze cui siamo abituati: vi è il profondo silenzio, la splendente oscurità, il vuoto che porta pienezza... Ma vi sono anche improvvisi, imprevedibili lampi di eternità o dell'infinito che giungono a noi quando meno ce li aspettiamo; vi è la sensazione di essere succhiati fuori da noi stessi quando siamo colti dalla bellezza o dall'amore... Raramente pensiamo a queste esperienze come sensazionali o fuori del normale. Ce ne accorgiamo appena, così che non le riconosciamo per quello che sono e continuiamo a cercare qualche straordinaria esperienza di Dio che finalmente trasformi la nostra vita. In realtà si deve fare così poco per sperimentare Dio. Tutto quello che si deve fare è quietarsi, divenire calmi - e divenire consapevole della percezione della propria mano. Rendetevi consapevoli delle sensazioni nella vostra mano... là voi avete Dio, vivente e operante in voi, che vi tocca, così vicino a voi come voi siete vicino a voi stessi: “**Mio Dio, io ti accolgo in me**”. Molti ritengono che un'esperienza come questa sia estremamente pedestre. Certamente nell'esperienza di Dio vi è più che la semplice percezione delle sensazioni della propria mano.

Essi sono come gli ebrei che scrutano il futuro nell'attesa di un Messia glorioso, mentre il Messia sta sempre in mezzo a loro, non riconosciuto. Noi tutti dimentichiamo troppo facilmente che l'incarnazione significa che Dio si trova nell'ordinario. Desiderate vedere Dio? Osservate il viso dell'uomo o la donna che vi sta vicino. Desiderate udire Dio? Ascoltate il vento che soffia fra gli alberi, il canto degli uccelli, il mormorio dell'acqua che scorre, il rumore delle auto in lontananza. Desiderate sentirlo? Allungate la vostra mano e sostenete qualcuno, o toccate i rami o le foglie degli alberi, o semplicemente nella quiete avvertite le sensazioni nel vostro corpo. **Emmanuel: Dio è con noi**.....Riprendiamo il cammino nel silenzio...lentamente...non c'è alcun motivo per camminare velocemente...gustatevi il momento...godetevi il luogo in cui siete..Ci fermiamo nella spiaggia sul torrente a meditare...seduti.....solo il suono della natura.....

ESERCIZIO 3: GURUPURNIMA: LA MEDITAZIONE DELLA LUNA PIENA – CIRCA 10/15 MIN.

Tranquillamente e comodamente seduti, lasciate che il respiro vada e venga. Portate l'ascolto al respiro diaframmatico. Osservate la vostra postura, con la colonna vertebrale allineata, e nessun fastidio alle gambe, schiena e collo. Praticate **Shitali-Karana** o rilassamento sistematico, cercando di mantenere il completo rilassamento neuromuscolare per tutta la durata della meditazione. Lasciate che il respiro scorra in modo fluido e regolare, senza sussulti, senza pause, senza suoni, senza spasmi. Divenite consapevoli del flusso. Nessuna interruzione nella consapevolezza. Sentite il tocco del flusso del respiro alle narici, l'inspiro che si fonde all'espriro. Consapevolezza soprattutto sull'espriro. Ogni volta che l'attenzione si disperde, riportiamola sul respiro, calmo, piacevole, profondo, silenzioso. Osserviamo ora lo spazio che vediamo di fronte ai nostri occhi chiusi... immaginiamo di fronte a noi uno schermo trasparente attraverso il quale possiamo vedere uno spazio infinito...uno spazio che si estende fino a dove gli occhi possono vedere...la mente universale, uno spazio senza fine...le onde del campo universale ci attraversano e divengono le nostre menti individuali...la mente universale è una forza radiante nota anche come **Guru** universale interiore. Seduti assieme nel medesimo tempo, anche in differenti parti del mondo, generiamo una

connessione alla mente del Guru universale che produce un campo di forza notevole, come se numerosi magneti fossero congiunti ad un magnete più potente. Allora la forza di ogni magnete eguaglia la forza combinata di tutti i magneti. Osserviamo l'onda di bellezza e l'onda di beatitudine che fluiscono in modo molto forte. E' questo un giorno sacro! Osserviamo su questo oceano di bellezza e beatitudine, la maestosa e immensa forma della luna piena, l'eterno femminile, simbolo di purezza, amore, emozioni, sogni, compagna e madre, principio ricettivo che provvede e protegge. Vi invito ad unirvi a me, stabiliamo una connessione in questo **Risveglio** nella serenità interiore. Non si tratta di me, di questo piccolo maestro, ma è il **mio Guru** che si connette con voi attraverso di me! Facciamo sentire la nostra presenza nell'unione del gruppo mondiale di meditazione..... Principiare e perseverare...Qui e ora...Presente al presente...Nuovo nel nuovo istante.....
AscoltoOra lentamente, allungando il respiro, portando l'attenzione alle dita della mani, cominciamo da questo punto a muovere gentilmente il corpo....e sciogliendo la posizione, ci adagiamo alla nostra 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 PRABHUUJEE (Maestro):

Prabhujee Dayaa Karo

Maname Aana Baso.

Tuma Bina Laage Soonaa

Khaali Ghatamee Prema Bharo.

Tantra Mantra Poojaa Nahi Jaanu

Mai To Kevala Tumako Hi Maanu.

Sare Jaga Me Dhundaa Tumako

Aba To Aakara Baahan Dhara

O Maestro, invia molta compassione su di me
 Per favore vieni e dimora nel mio cuore.
 Perché senza te, è solo dolore
 riempi questo vaso vuoto con il nettare dell'amore.
 Io non conosco alcun Tantra, io conosco Mantra o rituali
 di venerazione e credo solo in te!
 Io ti sto cercando in tutto il mondo
 per favore vieni e prendi ora la mia mano

Non è la materia che genera il pensiero,
 è il pensiero che genera la materia
 (Giordano Bruno)

.....E io dico: "Non augurarti di trovare Dio altrove che in ogni luogo"..... "Non basta essere buoni, siamo chiamati ad essere giusti".....

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

Namasté.... Ignazio