

## 6<sup>a</sup> passeggiata

### Amore e cambiamento

Gli **strumenti** che useremo per destarci nei confronti della **realtà** e di **Dio**, sono e continueranno ad essere i **racconti**, gli esercizi di **preghiera** e di **contemplazione**, la **meditazione**. E sono questi i mezzi che, previo riconoscimento dell'iniziativa divina, libera ed amorevole, ci aiuteranno ad avanzare lungo il sentiero dello Spirito. La **prima** cosa che si rende necessaria per fare nostra tale metodologia è la decisione radicale di calarsi nell'**amore** e di ricercare la Verità a partire da questo presupposto, **mettendoci il cuore**.

### Una storia

Il Maestro era solito ridere apertamente di quanti, fra i suoi discepoli, valutavano interminabilmente tutti gli aspetti di una questione prima di decidersi a fare qualcosa. Diceva al riguardo: "Le persone che valutano a fondo i vari aspetti di una faccenda prima di compiere un passo, trascorrono tutta la vita camminando su una sola gamba".

Tuttavia questa **decisione** deve accompagnarsi alla **pazienza**. Chi si ossessiona per accelerare la crescita verso l'amore in modo affrettato, non considera la meta come un luogo di libertà, bensì come una forma di attaccamento che si somma a quelle che già lo rendono prigioniero. Oltre all'**ossessione** e all'**accelerazione**, questo processo porta all'**insuccesso**. Il Maestro permetteva sempre a chiunque di crescere secondo il proprio ritmo personale e non pretese mai di mettere pressione a nessuno. Lui stesso spiegava questo suo atteggiamento con la seguente **parabola**: "Un uomo vide una farfalla che lottava per uscire dal bozzolo e, ritenendo che lo facesse con eccessiva lentezza, cercò di aiutarla soffiando delicatamente. In effetti il calore del suo fiato servì ad accelerare il processo. Ma dal bozzolo non uscì una farfalla, bensì una creatura con le ali distrutte".

**Il cammino verso Dio** allo stesso tempo dipende e, non dipende, da noi. Da qui deriva il fatto che la saggia combinazione della decisione e della pazienza si trasforma nella bussola per usare la metodologia spirituale e giungere così a buon fine senza perdere la rotta.

### Il racconto

Il racconto è il mezzo che prediligo nel mio insegnamento attraverso il quale cerco di dare un orientamento spirituale e che mi è servito da veicolo per trasmettere il mio messaggio coinvolgendo chi mi ascolta nella ricerca della Verità nascosta dietro ad ogni racconto. Alle volte ci sono persone che sorridono di fronte alla valenza che i racconti possano aiutarle a destarsi nei confronti della Verità, a entrare in contatto con la realtà e a incontrarsi con Dio. Queste persone pensano forse che occorranza degli strumenti più sofisticati per raggiungere mete spirituali elevate, e ai loro occhi i racconti sono mezzi piuttosto rozzi e grossolani, tipici di un cammino spirituale mediocre e forse di basso livello. I racconti sono in effetti degli strumenti molto umili, ma io credo fermamente che possano favorire il raggiungimento di ottimi risultati. Questo modo di considerare i racconti si riflette appunto in questa storia.

### Ancora una storia

Il Maestro impartiva la sua dottrina sotto forma di parabole e di racconti che i discepoli ascoltavano con vero piacere, sebbene a volte anche con frustrazione, in quanto avvertivano la necessità di qualcosa di più profondo. Ad ogni obiezione in questo senso, il Maestro rispondeva: "Dovete ancora capire, amati discepoli, che la distanza più breve fra l'uomo e la Verità è un racconto". In un'altra occasione il Maestro disse: "Non disprezzate i racconti. Quando si perde una moneta d'oro, la si trova con l'aiuto di una piccola candela e la Verità più profonda si trova con l'aiuto di un racconto breve e semplice".

Cerchiamo di optare per la **semplicità dei racconti** come mezzo per giungere alla **semplicità della Verità**. Il racconto è uno strumento **pedagogico** utilizzato nel corso dei secoli dalle grandi religioni per comunicare con la saggezza che deriva dalla Divinità. Risulta piuttosto misterioso il fatto che, anche quando il cuore umano ambisce alla Verità, poiché solo in essa trova liberazione e piacere, la prima reazione dell'uomo è ostilità e diffidenza. I Maestri spirituali dell'umanità hanno utilizzato un

rimedio per sottrarsi all'opposizione dei loro ascoltatori: **il racconto**. Sapevano che le parole più accattivanti che possiede il linguaggio sono: "C'era una volta..." e sapevano che capita di frequente di opporsi ad una verità, ma che è impossibile resistere ad un racconto. **Vyasa**, autore del **Mahabharata**, dice che, se ascoltiamo con attenzione un racconto, non saremo mai più gli stessi, perché esso si introdurrà nel nostro cuore e, come se fosse un tarlo, finirà per rodere tutti gli ostacoli che si oppongono al divino. Può darsi che uno di essi finisca per distruggere le vostre difese in un dato momento e ne approfitti quando meno ve lo aspettate. Ora siete avvisati! Quando ciò che si riferisce alla Verità è trasmesso e ricevuto in modo statico, a forza di strane prescrizioni dottrinali, molte persone, forse potremmo dire tutte, si sentono degli spettatori passivi nei confronti di quanto viene comunicato loro. Tuttavia **se quello che si riferisce alla Verità è comunicato attraverso il racconto o una storia**, in un modo o nell'altro **chi ascolta è invitato a lasciarsi coinvolgere nel racconto stesso, per vedere se riesce a scoprire il riflesso della Verità che si nasconde dietro l'espedito del racconto**, ed è questo che rende affascinante e bello l'uso del racconto.

#### **Ancora una storia**

"Che cosa stai cercando?", chiese il Maestro a un intellettuale che si era rivolto a lui per chiedergli un orientamento. "La Vita", fu la risposta. "Se devi vivere", rispose il Maestro, "devono morire le parole". Quando più tardi l'intellettuale gli chiese che cosa avesse inteso dire, il Maestro rispose: "Tu vaghi sperduto e derelitto perché vivi in un mondo di parole, ti alimenti e ti soddisfi di parole, mentre ciò di cui hai bisogno è la sostanza. La tua fame non può essere saziata da un menù, la tua sete non potrà essere soddisfatta da una formula".

**Nessuno detiene in assoluto la Verità, e ognuno di noi è semplicemente una persona che cerca.** La ricerca, infatti, è personale e non può essere delegata. Se ho sete, è impossibile e assurdo che qualcuno si offra di bere per conto mio, nello stesso modo, nessuno può prendere il mio posto nella mia ricerca.

#### **Ancora una storia**

In una determinata occasione, un discepolo si lamentò con il Maestro dicendo: "Ci racconti sempre delle storie, ma non ce ne riveli mai il significato". Al che, il Maestro rispose: "Ti piacerebbe che qualcuno ti offrisse un frutto e lo masticasse prima di dartelo?".

Bisogna **porsi in modo personale** davanti ai racconti, perché **così come l'amore comincia attraverso la saggia accettazione di se stessi, similmente la ricerca della Verità ha inizio con la scoperta di sé**. Una volta di più si parte dalla prospettiva dell'interiorità. Il racconto invita a scoprire qualcosa su di sé. Ciascuno di questi racconti riguarda noi stessi, non gli altri. E' la stessa avvertenza che occorre per le parabole del Vangelo, lì si parla di noi. Inoltre chi usa i racconti per etichettare gli altri, continua a dormire e a essere programmato. **Bisogna svegliarsi, è superfluo giudicare il prossimo**.

#### **La camminata dell'ombra**

Consiste in **una variante** molto lenta della camminata dell'attenzione il cui elemento centrale è rappresentato dal cercare di spostarsi come un'ombra, in assoluto silenzio, riducendo i suoni prodotti dall'atto di camminare fino ad eliminarli quasi del tutto. Nessuno deve sentire i nostri passi o la nostra respirazione neppure noi stessi. **Ciò che guida lo spostamento è l'uso dell'orecchio**. Occorre concentrarsi a tal punto sui suoni, per evitarli, che l'udito diventa il punto chiave della nostra percezione. In questa modalità di camminare si eviterà di calpestare ciò che fa rumore, preferendo sollevare una gamba piuttosto che spingere un ramo, girando intorno alle cose invece di spostarle o calpestarle, cercando sempre il posto più silenzioso dove posare i piedi. Questo tipo di esercizio crea intensi stati di consapevolezza e, se svolto in gruppo, senso di appartenenza. Quando poi arriviamo al termine del percorso, ci fermiamo e proviamo ad espandere l'intera consapevolezza dalla pianta dei piedi fino alla cima della testa, cercando di immaginarci come un un albero, o semplicemente stando in piedi, in modo che l'intero corpo sia vigile e attento. Chiudiamo gli occhi, ispiriamo ed espiriamo alcune volte, sentendo che sensazioni si hanno a stare in piedi immobili. Mantenetevi sempre tranquilli. Ci sembrerà che la mente corra di qua e di là, ma invece di pensare

alla "mia mente" che salta dappertutto, pensate alle cose che saltano tutt'intorno alla mente, limitandovi a lasciare che le cose scorrano a loro piacere, rimanendo calmi e tranquilli. Poi contemplate e notate l'esperienza del cambiamento di tutto, del fluire di tutto. Viviamo la camminata come viaggio dentro se stessi.....Camminiamo.....Consapevolmente..... Prima sosta per esercizio di ascolto del silenzio.....

### **ESERCIZIO 1: ACCOGLIERE I SUONI – CIRCA 5 MIN.**

**Alcuni suoni paiono turbare il silenzio, altri favorirlo.** Ascoltate per esempio, sul far della sera il suono delle campane di una chiesa al vespro, o il canto degli uccelli a primo mattino, o la melodia di un organo che suona dolcemente in una cattedrale. Qui nessuna lamentela. Mentre altri suoni pare che si intromettano tra di voi e la meditazione. Eppure non esiste suono, tranne uno molto intenso, da provocare danno ai vostri condotti auricolari. Le sessioni di preghiera e di meditazione spesso vengono fatte in luoghi appartati e tranquilli, ma hanno sicuramente più effetto se praticate in posti che non sono totalmente isolati. **Eccovi un esercizio che vi aiuterà a trasformare i suoni in silenzio.** Seduti...chiudete gli occhi. Con i pollici bloccate le orecchie. Coprite gli occhi con le palme delle mani. Ora non udite alcun suono attorno a voi..... Ascoltate il suono del vostro respiro...Dopo dieci respirazioni complete, portate lentamente le mani a riposare sulle ginocchia..... Restate con gli occhi chiusi. Ora ascolta attentamente tutti i suoni che vi circondano - quanti più potete, quelli forti, quelli deboli, quelli vicini, quelli lontani.....Dopo un po' ascoltate i suoni senza identificarli. Ascoltate tutto il mondo dei suoni attorno a voi come se fosse un'unica sinfonia. I suoni sono una distrazione quando tentate di sfuggirli, quando tentate di eliminarli dalla vostra consapevolezza, quando protestate perché non hanno alcun diritto di essere lì. Appena imparate a riconoscere la loro presenza e li accettate, cessano di distrarre e divengono un canale di silenzio, di profonda distensione e anche di contemplazione! Potete applicare alla consapevolezza dei suoni la teoria che vi ho proposto circa lo sviluppo del Cuore. Invece di occupare la mente con la consapevolezza delle sensazioni corporee, potete occuparla con la consapevolezza dei suoni, mentre la vostra mente mistica, il vostro cuore, si dilata gradatamente e si occupa di Dio.....Ora riprendiamo la camminata dell'ombra.....Seconda sosta per esercizio di ascolto del silenzio

### **ESERCIZIO 2: ACCOGLIERE IL SILENZIO/DIO – CIRCA 5/10 MIN.**

Seduti ripetete per dieci respirazioni la chiusura delle orecchie e degli occhi. Ascoltate tutti i suoni attorno a voi come indicato nell'esercizio precedente... Assicuratevi che avvertite anche i suoni più tenui. Spesso un suono è composto di molti altri suoni...ha variazioni di tono e intensità....Osservate quante di queste sfumature siete capaci di distinguere. Ora rendetevi consapevoli non tanto dei suoni attorno a voi, quanto dell'atto della vostra audizione...Quali sentimenti sorgono in voi quando vi rendete conto che avete la facoltà dell'udito? Gratitudine... Lode... Gioia... Amore? Ritornate ora al mondo dei suoni e trattenetevi nell'alternare la consapevolezza dei suoni alla consapevolezza della vostra attività uditiva...Ora riflettete che ogni suono è prodotto e sostenuto dal potere creativo di Dio....Dio è "sonante" tutt'intorno a voi... Rimanete in questo mondo dei suoni... Riposate in Dio. Cercate di vedere l'attività di Dio in ogni cosa, non concentratevi quasi esclusivamente sulle cause seconde, ma bensì sulla causa prima. La moderna visione dell'uomo della realtà è parziale, poiché pare che ignori interamente la causa prima. Se si domanda se è sparito il suo mal di testa, ad esempio, direbbe: "Lasciamo fuori Dio, è stata la pastiglia di aspirina che mi ha risanato". La realtà, naturalmente, è che è stato Dio a guarirlo attraverso la compressa di aspirina. L'uomo ha perso il senso dell'infinito operante nelle nostre vite e non percepisce più Dio che guida il nostro destino attraverso i governanti, Dio che risana le nostre ferite emotive attraverso i nostri consiglieri, Dio che ci cura attraverso i nostri medici, Dio che modella ogni evento che ci capita, che manda ogni persona che entra nella nostra vita, che produce la pioggia, che gioca attorno a noi nella brezza, che ci tocca in ogni sensazione e che produce i suoni che udiamo. Ascoltate ora il canto della parola sanscrita OM. L'ideale è cantarlo una volta, poi restare in silenzio, quindi cantare ancora. Potete tentare anche se siete soli. L'importante è ascoltare non solo il suono ma anche il silenzio che segue

il suono...Introduciamo il canto nel silenzioso gruppo di contemplazione....Approfondisce il silenzio se il gruppo sa come ascoltare....Un effetto simile si può raggiungere battendo un gong dal suono gradevole....Battete il gong, ascoltate la risonanza, ascoltate il suono che muore, ascoltate il silenzio che segue.....Poi batti di nuovo il gong....ascoltate.....Riprendiamo la camminata dell'ombra fino alla spiaggia.....

### **ESERCIZIO 3: MEDITAZIONE DELLA GOCCIA E DELL'OCEANO – CIRCA 10/15 MIN.**

Seduti, tranquillamente e comodamente, lasciate che il respiro vada e venga liberamente, liberando e dissolvendo senza sforzo i pensieri e le tensioni nello spazio. Mentre ispirate, immaginate una bolla di energia luminosa e sonora, musicale, che come una vibrazione vi colma dall'interno. Mentre espirate, immaginate questa bolla che si espande e produce un altro suono e.....si apre e si estende nello spazio intorno a voi. A ogni inspirazione, riempietevi di questa energia luminosa e sonora, e a ogni espirazione immaginate che questa sfera di luce si apra e si estenda muovendosi liberamente con una vibrazione sonora attraverso la terra, l'acqua, il fuoco, l'aria, l'etere, intorno a voi. Aprite tutto. Espandete e aprite il vostro piccolo senso del sé verso tutto ciò che vi circonda. Lasciate che tutte le percezioni, le sensazioni e le vibrazioni entro il vostro corpo si espandano, si aprano e si dissolvano come una nuvola che si fonde nello spazio, come un'orchestra che si prepara ad una sinfonia. Usate il respiro per aiutarvi ad imparare ad espandere la vostra sfera di consapevole energia/suono come i cerchi concentrici di un sassolino che cade in un laghetto immobile....fate tre profondi respiri inspirando dal naso ed espirando dalla bocca come uno strumento musicale accordate tutto il vostro essere... ahhh.... ahhh.... ahhh.... aprirsi.....aprirsi.....aprirsi....in tutte le direzioni....riempiendo lo spazio sopra di voi, riempiendo lo spazio sotto di voi, espandendovi ed aprendovi davanti e dietro di voi, aprendovi ed espandendovi come una sfera fatta di energia-vita-consapevolezza-armonia tutto intorno a voi... aprendovi ed espandendovi ad ogni respiro. Ora, mentre ispirate, lasciate che questa energia di luce/suono assuma un colore e una sensazione piacevole a seconda della vostra energia vibratoria, ad esempio il blu e la pace, o il rosso e il calore, o qualsiasi colore e combinazione di sensazione che vi aggradi. Lasciate che questa sensazione e questo colore vi calmino profondamente, e poi, nell'espirare, che il colore e la sensazione riempiano la sfera per aprirsi ed espandersi entro e intorno a voi, come se fosse una cascata colorata e sonora. Immaginate di generare un'atmosfera di pace, di felicità, e di buone vibrazioni melodiose che pervadono il mondo intorno a voi. Seduti in silenzio, lasciate che questa sorgente di continua energia armoniosa e musicale interiore divenga viva, aperta e si espanda intorno a voi così che ogni persona vicina possa riceverne beneficio. Ora, avendo stabilito questo ampio senso di benessere, immaginate che non appena il vostro essere lasci vibrare le corde del vostro cuore, producendo un delicato suono, il vostro nucleo si estenda verso l'esterno.....un vasto oceano di pace, di calore, amore e silenzio converga per riversarsi in voi. Abbiate simultaneamente questa esperienza sonora e di silenzio, di espansione e di convergenza....la vostra minuscola goccia mentale umana si apre verso l'esterno e si dissolve nel vasto e spazioso oceano di coscienza divina, mentre questo oceano di fluida e positiva energia vibratoria e silenziosa converge nella vostra goccia. Lasciate che tutte le vostre limitazioni, sofferenze, pensieri e preoccupazioni si dissolvano in questo oceano libero e fluido di coscienza silenziosa....in Dio.

Percepitemi come uno strumento divino perfettamente accordato da Dio.....Ascolto .....Ora 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 Bhajan **VISHNU MANTRA**

Om sri NivaSaya sai namah

Mi inchino al Signore (Vishnu), che è l'Om (La Vibrazione) che risiede in tutto.

Quello che il bruco chiama fine del mondo, il resto del mondo chiama farfalla.

### **Parabola del silenzio interiore**

Un Guru decise di fare voto di dire sempre la verità, qualunque cosa gli capitasse. Un giorno Meditava in collina vicino ad un grande cespuglio. Passò di lì un cerbiatto inseguito da un cacciatore e, per paura, la povera creatura, si nascose dietro al cespuglio. Il cacciatore vide molto bene l'animale, ma sapeva del voto del Guru e volle metterlo alla prova, ben sapendo che Lui era vegetariano e amava molto anche i cerbiatti:

“Ehi tu! Hai visto dove è andato l'animale che sto inseguendo?”

Povero Guru! Se avesse risposto di sì avrebbe messo in difficoltà il cerbiatto, rispondendo invece di no avrebbe infranto il voto di dire sempre la verità. Si raccolse allora in Silenzio per trovare la risposta dentro di sé. Dopo circa un minuto aprì gli occhi sorridendo e disse al cacciatore:

“I miei occhi possono vedere, ma non possono parlare. La mia bocca può parlare, ma non può vedere!”.

Il voto e il cerbiatto furono salvi.

Facciamo così anche noi. Impariamo la magica Arte Meditativa del Silenzio Interiore.

Che la pace, la gioia e l'amore vi accompagnino ad ogni passo ad una unione interrotta con la Realtà e Dio.

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

Namasté.... Ignazio