

1ª passeggiata

Ieri luna piena (purnima) del mese di Luglio, in tutta l'India si è festeggiato il Gurupurnima. Si celebra, si festeggia, si rende onore al Guru, il precettore spirituale che guida il ricercatore sulla via della realizzazione di Dio. Specialmente quando il Guru non è più nel corpo fisico, i suoi insegnamenti sono la guida e per essere sicuri di non cadere in errore, è necessario applicarli alla lettera, seguirli strettamente. Questo significa seguire il Guru, camminare sulle sue orme, solo in questo modo saremo sicuri di non cadere nuovamente nell'ignoranza (avidya).
Saha mantra – ascolto del silenzio. Ci inchiniamo ai Maestri del passato.....

Il percorso delle passeggiate meditative quest'anno avrà come titolo: **“Una mente chiara apre la porta della libertà e della gioia”**.

Il motto sarà: **“Non lasciate che il dolore sia l'unico vincitore nella vostra vita”**.

Vi racconto una storia: Il Discepolo e il Maestro

Il maestro doveva stabilire chi fosse il suo successore e per questo porse una ciotola a due suoi allievi e vi versò dentro tre cucchiaini di olio e disse loro: "andate e fate il giro del monastero, prendetevi tutto il tempo che vi necessita ma attenti a non buttare nemmeno una sola goccia dell'olio". Il primo allievo si avviò e tenendo d'occhio la ciotola nell'arco di un ora fece il giro del monastero. Orgoglioso e soddisfatto si presentò innanzi al maestro: "maestro sono di ritorno e non una sola goccia fu versata". "Bene figliolo ora aspettiamo che arrivi anche l'altro allievo". Passarono molte ore e l'allievo che era in attesa già gioiva per il titolo di maestro che si era guadagnato con tanta maestria. Ed ecco che arriva l'allievo tanto atteso, "certamente un perditempo", pensò l'allievo arrivato per primo. L'allievo che fu giunto innanzi al maestro disse: "perdonate maestro ma da quando ho iniziato il mio cammino non fu versata nessuna goccia, ma mentre camminavo, mentre tenevo di vista con un occhio la ciotola, con l'altro non potevo far a meno di vedere ciò che era intorno a me e nel veder l'uccellino ferito fra i rovi non potei fare a meno di posare la ciotola e correr in aiuto al bisognoso tanto io avevo tempo e così fu più avanti con la volpe, il grillo, la scimmia e la tigre. Ecco la ragione del mio tempo". Il maestro invitò con un gesto agli allievi di avvicinarsi, disse al primo di riprendere la ciotola e al secondo lo coprì con il mantello di maestro. Il primo si ribellò asserendo di aver percorso in breve tempo il tragitto senza danno e quindi competeva a lui il premio. Il maestro disse: "la bramosia di raggiungere in fretta il traguardo rende ciechi, mentre il vero maestro è colui che si guarda intorno e nota le necessità del bisogno ponendo in secondo piano il traguardo, dandosi così modo di crescere lungo il percorso per arrivare al traguardo già maestro suo malgrado".

Per sviluppare una mente chiara dobbiamo:

- PRESTARE ATTENZIONE AD OGNI COSA (CONSAPEVOLEZZA)
- IMPARARE AD ASCOLTARE
- NON PRENDERE NULLA IN MODO PERSONALE

Tre sono le chiavi che aprono la porta della libertà e della gioia:

- 1) CONSAPEVOLEZZA
- 2) ACCETTAZIONE
- 3) PERDONO

Il dolore non è lo scopo della nostra vita è solo uno strumento per raggiungere l'obiettivo, ma non è l'unico e nemmeno il più efficace. Il dolore è lo strumento che la maggior parte degli umani sceglie per evolvere, perché pare che sia uno strumento particolarmente veloce, ma non sono convinto che sia il più veloce, forse è solo il più “facile” e immediato da utilizzare! La condizione per trascenderlo comunque è raggiungere la consapevolezza di questo. Possiamo avere il controllo su quello che ci arriva dalla vita e possiamo imparare a scegliere come rispondere. E' molto prezioso riconoscere che la scelta sia nostra circa il “come” rispondere alle situazioni... e la

padronanza di questa scelta è anche ciò che ci permetterà via via di superare proprio il dolore dalle nostre vite.

Se riesci a fare un pò di spazio nella tua mente si apre una porta, e allora sai cosa fa l'universo? Ti inonda...e tutto il resto non conta più.

Il Buddha ha insegnato che la sofferenza esiste perché la vecchiaia, la malattia e la morte sono inevitabili. Un altro modo di descrivere la sofferenza è: volere quello che non si possiede, non essere soddisfatti di quel che si ha, essere separati da quelli o da ciò che si ama ed essere costretti a tollerare quello o quelli che non ci piacciono. Tutto deriva dal fatto che non riusciamo ad ottenere quel che vogliamo. Cogliete ed esaminate le vostre convinzioni, inclusa la supposizione che tutti i vostri problemi si risolvano **facendo**. In questo processo di notare ed esaminare, il vostro atteggiamento cambia: non prendete più la vita così sul personale. In breve, spostate la messa a fuoco dal contenuto della sofferenza al quale siete attaccati, all'osservazione del processo. Già in questo slittamento, avete smesso di soffrire. Ma ben presto la sofferenza, farà ritorno. La grande consapevolezza del Buddha sta nel fatto che la sofferenza nasce dalla convinzione profondamente radicata, ma sbagliata, che ognuno di noi sia un sé fisso, distinto, separato da tutto il resto. Chiamiamo il senso di un sé separato "egocentrismo" o semplicemente "ego". In effetti, non c'è niente che dobbiamo fare perché non esiste un sé separato. E' un'illusione l'idea che esista un "io contrapposto alla Vita". Da dove viene questa illusione? Ci viene inculcata dalla nascita, attraverso quello che ci raccontano del mondo, quello che ci insegnano su come dovremmo essere, quello che osserviamo in chi ci sta intorno. E' questo che chiamiamo "condizionamento". Siamo condizionati a credere all'illusione che, per essere accettabili, dobbiamo distoglierci dalle nostre inclinazioni e seguire le regole prescritte dalla società. Il nostro condizionamento è tanto pervasivo che può risultare difficile individuarlo. Ma è proprio quello che facciamo in questa pratica di consapevolezza: osserviamo il nostro comportamento egocentrico come unico modo per vivere liberi dalle sue costrizioni. Quando riconosciamo l'illusione della separazione, comprendiamo che non esiste un sé separato, che non c'è una realtà alternativa in cui la vita sia diversa: non c'è altra scelta, e la nostra sofferenza svanisce. Solo l'egocentrismo soffre. Sentiamo insistere dentro di noi una voce che non vuole soffrire, ma quando cerchiamo di por fine alla sofferenza, scopriamo che non è così.

Come si mette fine alla sofferenza?

- Decidete di meditare.
- Scegliete di fare esercizi di attenzione, di consapevolezza.
- Programmate regolari ritiri di silenzio.
- Impegnatevi in un gruppo di meditazione.
- Abbandonate un'abitudine.

Poi osservate come si crea la resistenza. Ascoltate le voci interiori che vi dicono: "No, tu non vuoi farlo". "Tutto quello che voglio è aiutarti a non soffrire", spiegano. Ma non metterete mai fine alla sofferenza dell'ego, perché l'ego è sofferenza. L'unico modo per por fine alla sofferenza è capire il processo che ci fa credere alla nostra separazione da tutto ciò che è. Ora, ogni volta che scorgiamo una parte di questo processo, ogni volta che andiamo al di là della visione errata a cui siamo stati condizionati a credere, quelle stesse voci, le voci del condizionamento egocentrico, ci diranno che siamo in errore o che siamo stupidi o peggio. Avere la possibilità di dire apertamente quello che ascoltiamo dalle voci è un modo potente per liberarsene. E questa è una delle cose che più apprezzo della pratica di consapevolezza con gli altri. Cose che nella nostra testa sembrano indiscutibilmente vere diventano meno convincenti quando le diciamo a voce alta.

Se avete qualcosa da dire, sono qui in ascolto.....

1° MEDITAZIONE: CAMMINATA NEL BOSCO MAGICO – DURATA TRA UNA SOSTA E L'ALTRA: È un processo di scoperte. Dovete essere del tutto presenti per ottenere una diversa

percezione della vita. Dovete essere come giardinieri che coltivano il giardino di casa: coltivate le emozioni, abbracciate le emozioni. Ma è anche una fatica. È come adattarsi all'aria sottile delle alte quote o all'atmosfera soffocante della foresta pluviale. Per "**cogliere l'attimo**", dovete applicarvi nella tecnica fondamentale che è la meditazione. **La qualità della passeggiata non è in duecento passi, la qualità è in ogni passo. La presenza mentale è un miracolo.** Considerate che ogni percorso che faremo rappresenta la Vita. Camminando per il Gorgomoro, nel viottolo sterrato, se praticate la presenza mentale entrerete in contatto con quel sentiero, che è vivo, vi ascolta e vi parla. Praticate la meditazione alimentando quest'unico pensiero: "Sto percorrendo il sentiero che porta al Bosco Magico". Che piova o sia bel tempo, che il terreno sia asciutto o bagnato, conservate quell'unico pensiero, ma non limitandovi a ripeterlo meccanicamente. Pensare meccanicamente è l'opposto della presenza mentale. In quei momenti, l'esistenza è qualcosa di prodigioso e di misterioso. Di solito si pensa che sia un miracolo camminare sull'acqua o nell'aria. Io credo invece che il vero miracolo sia camminare sulla terra. E' un modo semplicissimo per dare significato al silenzio, che diventa una finestra spalancata su una maggiore consapevolezza di noi e delle cose che ci circondano. La mente è maestra nell'auto-giustificarci per le continue scorribande tra passato, presente e futuro. Questa continua distrazione dal presente rende meno facile vivere il viaggio (e la vita...). La via che vi indico, così semplice e così rigorosa, è un metodo per essere presenti in ogni momento, per ristabilire quell'unione fra mente e corpo che viene messa di continuo in crisi dalla nostra incapacità di essere vivi in questo momento, senza rimandare ad un futuro o rimpiangere un passato migliori. **La meditazione è la saggezza che va in cerca della saggezza. Ciò che chiamiamo "io" è soltanto una porta che si apre e si chiude quando ispiriamo ed espiriamo.** Inizia la passeggiata meditativa nel silenzio... Consapevolezza delle sensazioni corporee, ascolto della presenza del corpo, del respiro, dei sensi... presenza del camminare... Si tratta unicamente di compiere i consueti gesti o movimenti al rallentatore, cercando di seguire ogni mossa con attenzione cosciente... prima/seconda sosta per esercizio di ascolto del silenzio.....

2° MEDITAZIONE ALLE 2 SOSTE INTERMEDIE: CONSAPEVOLEZZA DELLA DISTRAZIONE, ABITARE IL PROPRIO CORPO – DURATA CIRCA 5 MIN/SOSTA

1° Sosta: Consapevolezza delle sensazioni corporee

Ponetevi a sedere o in piedi in modo confortevole, formando un cerchio. E ora mettetevi in ascolto del vostro corpo, diventate consapevoli di ogni minima sensazione: caldo, freddo, tocco dei vestiti, possibili tensioni, prurito, distensione, benessere... Non pensate, ma sentite. Percepitate la mano, il piede, le sensazioni del piede a contatto con la terra, le spalle, le cosce... Lentamente fate passare in rassegna ogni parte, soffermandovi per qualche tempo nell'ascolto di ciascuna e diventando coscienti di quante più sensazioni possibili. Seguite liberamente qualunque ordine, ma intensificate l'ascolto. Se vi distraete, ritornate con calma al vostro esercizio. La mente è molto distesa e il volto tende al sorriso. Ciò che fate, apparentemente non è altro che un gioco, una piacevole passeggiata attraverso il corpo. E' già tutto lì, non dovete creare assolutamente nulla, non siete voi che dovete suscitare sensazioni: dovete soltanto essere presenti e ricettivi. Non preoccupatevi se inizialmente le vostre capacità di ascolto sono molto deboli.

Anche se avete l'impressione di camminare in una terra arida e deserta, continuate allegramente la vostra passeggiata: presto vedrete che anche il deserto riserva sorprese...

2° Sosta: Consapevolezza del respiro spontaneo

Sostate nuovamente, o a sedere o in piedi. Mantenete il vostro respiro nel suo stato naturale. Non dovete cioè forzarlo ad essere qualcosa che non è nella sua naturalezza. Non dovete imitare il flusso respiratorio che riteniamo appropriato per il vero meditante. Non cambiate il vostro respiro da quello che è. Attenzione: è molto importante. È assai facile cadere in questo trabocchetto, magari inconsciamente: vi sedete e cominciate, con la vostra volontà, a cambiare il respiro, trasformandolo in ciò che crediamo debba essere il respiro di un Buddha: leggero, profondo, silenzioso, ecc. Non va fatto nulla di tutto questo. Questo esercizio consiste invece nell'osservazione del vostro respiro per quello che è. Nessun controllo (nel senso di modifica cosciente) del flusso respiratorio. Ricordatevi

bene che la respirazione deve essere addominale (non toracica) e compiuta con il naso (non con la bocca). Soffermate la nostra consapevolezza sul respiro.

Lo si può fare attraverso due tecniche di osservazione.

Prima tecnica. Spostate la vostra consapevolezza sul ventre che si espande (inspirazione) e che si contrae (espirazione). Non vuol dire che lo si debba visualizzare mentalmente, che lo si debba pensare, ecc. Essere consapevoli della vostra pancia nella fase della respirazione significa semplicemente e solamente mantenervi collegati con quella particolare sensazione fisica. La pancia si espande: sentitene tutte le sue parti, le sue pareti che si allargano, che si estendono. La pancia si restringe: sentitene il suo contrarsi, il suo rientrare.

Seconda tecnica. Spostate la vostra consapevolezza nella zona tra le narici e il labbro superiore. In questa zona passa l'aria che entra ed esce dal naso. Soffermatevi sulla sottile sensazione (di leggero calore o di lieve frescura) prodotta dal respiro che passa attraverso questo piccolo spazio. Anche qui il vostro compito è quello di rimanere collegati con questa particolare sensazione fisica.

Bisogna applicarsi al respiro per quello che è: all'inizio sarà qualcosa di arduo da registrare; poi, con il tempo, diverrete sempre più sensibili a questi piccoli segnali, penetrandoli sempre più in profondità.

Distrazioni: Durante questo esercizio, la vostra attenzione verrà spesso sviata dal suo lavoro. Il motorino che passa per la strada, il ricordo di una discussione avuta durante il lavoro, cosa dovete fare domani, il giudizio su quello che state facendo, ecc. La mente vaga, in modo casuale e incosciente. Soprattutto si ribella al vostro tentativo di soffermare la sua attenzione su un solo fenomeno. Come rispondere davanti a questa antipatica situazione? Assolutamente senza opporsi al problema. Assolutamente senza tentare di eliminare il fenomeno distraente, mettendolo a tacere a forza di colpi di volontà. Non va rigettato qualcosa che fa parte della nostra macchina mentale: va invece osservato, riconosciuto. Attraverso il riconoscimento, l'oggetto osservato si assesterà.

Quindi, in questi casi, spostate la vostra consapevolezza dall'osservazione del respiro all'oggetto distraente: un pensiero, un ricordo, una sensazione fisica, un giudizio, una fantasticheria, ecc.

Questo oggetto, una volta posto sotto l'osservazione della consapevolezza, quasi come ghiaccio al sole, si liquefarà, si svuoterà. Come qualsiasi fenomeno, ha avuto il suo inizio, il suo picco e il suo termine. A questo punto potrete tornare, con la vostra consapevolezza, al respiro.

3° MEDITAZIONE DOPO LA CAMMINATA: LA GIOIA DELLA MEDITAZIONE COME NUTRIMENTO – CIRCA 20/30 MINUTI.

Arrivati in fondo al cammino, ci sediamo in cerchio attorno alle candele accese.

Quando ispirate portate la consapevolezza sul momento presente. Espirando, lasciate che la consapevolezza fluisca senza sforzo nel momento successivo.

* All'asterisco tre suoni di gong prima e dopo l'affermazione. Poi ascolto del silenzio. Al termine dell'ultimo silenzio, solo tre suoni di gong.

* Inspirando, so che sto inspirando.

* Espirando, so che sto espirando.

* Dentro, fuori

* Inspirando, mi vedo come un fiore.

* Espirando, mi sento fresco.

* Fiore, fresco.

* Inspirando, mi vedo come una montagna.

* Espirando, mi sento solido.

* Montagna, solido.

* Inspirando, mi vedo come uno specchio d'acqua.

* Espirando, rifletto tutto ciò che è.

* Specchio d'acqua, rifletto.

* Inspirando, mi vedo come spazio.

* Espirando, mi sento libero.

* Spazio, libero.

In piedi formiamo un cerchio di abbraccio consapevole.....

SIAMO TUTTI DEI FIORI

Ognuno di noi è un fiore, ma qualche volta siamo un po' appassiti e abbiamo bisogno di riacquistare vigore. Noi fiori umani abbiamo bisogno di aria. Se inspiriamo ed espiriamo profondamente, in modo cosciente, rifioriamo immediatamente. Possiamo respirare seduti, stando in piedi, coricati o camminando: dopo pochi minuti avremo riacquisito abbastanza freschezza da poter condividere il nostro fiore con gli altri. I nostri amici hanno bisogno che noi siamo un fiore. Qualche volta potranno sentirsi tristi, ma nel vederci felici si ricorderanno del loro fiore e torneranno a sorridere. Ci sosteniamo l'uno con l'altro. Se sappiamo come far rivivere il nostro fiore quando non è più molto fresco, stiamo veramente servendo la comunità.....cantiamo il Bhajan:

Loka Samastha Sukhino Bhavantu

significa

Possano tutti gli esseri in tutti i mondi essere felici.

La Preghiera: Il piccolo Sogno

Che tutti, nel mondo, possano dormire senza paura almeno per una notte. Che almeno per un giorno ciascuno possa mangiare a sazietà. Che almeno per un giorno gli ospedali non debbano curare vittime della violenza. Che almeno per un giorno ciascuno possa aiutare il povero e il bisognoso con il servizio disinteressato. Che questo piccolo sogno si realizzi, questa è la Preghiera.

Meditazione: un modo di vivere.

La meditazione non è sedersi ad occhi chiusi, ma bensì liberare la mente dalla nostra ossessione di sperimentare, acquisire, conoscere, imparare qualcosa, permettendo così al silenzio di manifestarsi. La meditazione non è fare, ma permettere all'essere di manifestarsi. (Vimala Thakar)

Cantiamo insieme tre Om.....

Om shanti.

Pace

Namasté

Ignazio

