

3ª passeggiata

In cerchio ci prendiamo per mano.

Cantiamo il Saha mantra, mantra della protezione, tratto dalle Upanishad:

Om saha navavatu

saha nau bhunaktu

saha viryam karavavahai

tejasvi navadhitamastu

ma vidvisavahai

Om! Shanti, shanti, shanti.

Insieme nell'imparare

accettiamoci per quello che siamo

insieme acquistiamo forza ed energia

sempre chiaro sia il nostro capire

uniti gli uni agli altri senz'odio

Om! Pace, pace, pace.

Ascoltiamo il Silenzio: vi sono sentimenti che solo il Silenzio può esprimere.....

Vi racconto una storia: Una yoghini, santa indiana

Una yoghini, santa indiana, era, nella sua vita, costantemente immersa nel Canto di Dio, che lei continuava a "disseppellire" da ogni anfratto della vita formale. Vedeva le cose tutte "galleggiare" su Dio. E l'erba, lo sguardo di una mamma, il braccio arpionante di un assassino, il cielo stellato, il calore del sole, le parole degli uomini, tutto ciò traeva, davanti al suo occhio ispirato, vita primordiale e alito di sopravvivenza dalla Vibrazione Radicale soggiacente: l'Uno. Un giorno, la yoghini stava attraversando una folta foresta. Quando, qualcuno, le disse che, poco distante, vi era l'ashram di un "santo guru", che vi si era ritirato, per insegnare l'ultima verità ai suoi discepoli, immersi nella bellezza profondamente silenziosa di quegli alberi secolari. La yoghini sobbalzò di gioia. Qualcuno che l'avrebbe, ancora una volta, avvinta al suo Dio tanto amato! E decise di andare a visitare il "santo guru". Cambiò strada, percorse alcuni chilometri, e da indicazione a indicazione, finalmente si trovò davanti alla porta di una grande costruzione in legno, dall'interno della quale sentiva provenire un coro di canti estatici. Picchiò varie volte, prima che le venisse aperto. Un discepolo, dalla testa rasata ed in una veste arancione pallido, le chiese: "Cosa vuoi, buona donna, a quest'ora?.." "Sono una povera anima, incendiata dal desiderio, sempre più vorace, di immergersi nell'Uno. Fatemi parlare con il vostro guru..... Fate in modo che la mia sete venga, almeno per qualche attimo, satollata e saziata...." Il discepolo rimase, per un attimo perplesso. Ma, di fronte allo sguardo disperato e sacro della donna, egli cedette: "Attendi, sorella....Vado ad annunciarti al nostro "venerabile maestro"... Passarono i minuti... Passarono le ore..... Fino a che, a tarda notte, la porta tornò a socchiudersi. Questa volta, ad aprire fu un discepolo "anziano". Egli aveva la barba ed i capelli lunghi. Ed una collana al collo, da cui pendeva il simbolo dell'AUM. "... Buona donna, è meglio che tu torni da dove sei venuta.... Il nostro guru ti fa il grazioso dono di un suo venerabile messaggio. Porta a tua conoscenza che le "donne" non sono nate per la Grande Verità.... L'assoluto è solo per gli uomini...". La yoghini sorrise. Sorrise come fa la millenaria sfinge, con il suo segreto, cucito in petto. E quel sorriso fece, per la prima volta, nascere un brivido, lungo la colonna vertebrale di quel discepolo anziano. Una colonna vertebrale resa ardente e svuotata, dalle centinaia di esercizi quotidiani di uno yoga segretissimo. "...Vi ringrazio, magnifico signore, dell'attenzione che date a questa umile femmina... E benedico, con le mie piccole mani, il vostro guru..... Tuttavia, voglio che gli poniate, una volta che me ne sarò andata via, solo una domanda: "Non è Dio, forse, l'unico maschio dell'universo?...". Narra la tradizione che quel guru fece poi entrare la santa nell'ashram e le chiese di insegnare al posto suo..... Che Dio vi benedica!!

Conoscere la sofferenza: nello Yoga e nel Buddhismo se esistesse un "peccato originale", sarebbe la presunzione, la supposizione

La presunzione è il velo dell'ignoranza: impedisce di vedere quel che è, e di accorgerci di quello che porta alla sofferenza. La nostra supposizione fondamentale è che siamo come ci vediamo e il mondo è come noi lo vediamo. Ci hanno insegnato a credere che la vita e anche noi dovremmo essere in un certo modo. Quando la vita non è così e noi nemmeno, supponiamo che ci sia qualcosa di sbagliato e che si dovrebbe fare qualcosa per sistemare le cose. La sofferenza nasce quando vogliamo che la vita sia diversa da come è.

Yoga Sutra di Patanjali, dal secondo libro Sadhana Pada: 2, 1-12.

1. Il **Kriya-Yoga o Yoga dell'azione**, è costituito dall'autodisciplina (**Tapas**), dalla ricerca di se stessi (**Svadhiyaya**) e dall'abbandono al Divino (**Ishvara pranidhana**).
2. La pratica dello **Yoga** allevia l'infelicità e conduce al **Samadhi**, stato di Unione.
3. Le afflizioni o klesa che disturbano l'equilibrio della coscienza, portando sofferenza e infelicità, sono cinque: l'ignoranza (**Avidya**), l'egocentrismo (**Asmita**), l'attaccamento al piacere (**Raga**), l'avversione verso la sofferenza (**Dvesa**), l'attaccamento alla vita (**Abhinivesa**).
4. L'ignoranza (Avidya) è la sorgente di ogni tristezza e infelicità e può esistere in forma latente, in forma attenuata, in modo intermittente, o in tutta la sua pienezza.

5. Avidya			
L'ignoranza consiste nel confondere ciò che è permanente con ciò che è transitorio, ciò che è puro con ciò che è impuro, la gioia con il dolore e il sé con l'altro sé. (L'errata comprensione che confonde il grossolano con il sottile. Questo significa che noi non vediamo la realtà per quello che è).			
6. Asmita	7. Raga	8. Dvesa	9. Abhinivesa
L'egocentrismo consiste nell'identificare colui che osserva con l'oggetto dell'osservazione. (L'IO che deve essere migliore degli altri e deve essere qualcuno).	Il desiderio e l'attaccamento derivano dalla ricerca del piacere. (Avere bisogno di qualche cosa solo perché lo abbiamo già avuto e diventa una abitudine, anche se non ne abbiamo bisogno).	L'infelicità e il dolore inducono un atteggiamento di rifiuto. (Rifiuto di qualche cosa perché in passato non ci è piaciuto o non ci andava bene).	La più sottile di tutte le afflizioni è l'attaccamento alla vita: anche l'uomo saggio ne è toccato. (Paura in generale di affrontare la realtà).

10. Le afflizioni possono essere attenuate e sradicate innescando un processo di involuzione.
11. Le modificazioni della mente generate dalle afflizioni possono essere superate attraverso la meditazione.
12. Le esperienze accumulate nelle vite passate e che hanno origine dalle afflizioni verranno vissute nella vita presente e in quelle future.

Vengono descritte in relazione tra loro come le radici, il tronco, i rami, le foglie e i frutti in un albero:



1° MEDITAZIONE: CAMMINATA DELL'AMORE E DELLA PACE – DURATA TRA UNA

SOSTA E L'ALTRA: Passeggiando nel bosco o assistendo ad un meraviglioso tramonto ci sentiamo immersi in un silenzio che ci rigenera. Quel silenzio è vivo perchè, benché non se ne abbia percezione, tutto vibra: l'albero, l'erba, l'insetto. L'universo intero è vibrazione ed ogni sua parte ha un particolare movimento. Noi, con i nostri limitati sensi, avvertiamo solo le vibrazioni la cui frequenza è compresa entro un particolare intervallo e ignoriamo completamente le altre, da quelle che vengono dal cosmo, a quelle di esseri ed oggetti vicini a noi. Ogni oggetto animato e inanimato possiede un suo linguaggio sottile che agisce su di noi positivamente o negativamente. La manifestazione dell'universo è cominciata con una immensa vibrazione d'amore, nada, e questa si è poi diversificata in una infinità di forme e di esseri. Ritroviamo questo concetto in ogni filosofia:

"In principio era il Verbo", ma persino nella teoria del Big Bang possiamo riconoscere lo stesso movimento iniziale. Nella filosofia indiana questo linguaggio primigenio e sottile ci viene riproposto come **mantra**: il mantra è un insieme di suoni che riescono ad interiorizzare la mente e agiscono con le loro frequenze anche sul piano fisico, permettendo alla coscienza di staccarsi dal piano sensoriale e di unirsi alla vibrazione del mondo. Il mantra può essere ripetuto molte volte aiutati dal mala (una sorta di rosario) in maniera udibile, sottovoce o solo mentalmente, risvegliando tramite la pratica costante gli immensi poteri che l'uomo ha in sé e ancora non conosce.

Per concludere, cito un passaggio che mi sembra molto utile, di **Jon Kabat-Zinn**:

"Se vi scoprite in preda alla fretta o all'impazienza, rallentare il passo contribuirà a placarvi e a ricordarvi che, ora siete qui e quando arriverete là, vi troverete là. Se perderete il senso del qui, altrettanto avverrà per il là. Se la vostra mente non è focalizzata sul punto in cui vi trovate, è poco probabile che lo diventi solo perché siete arrivati altrove. Dovunque voi andate ci siete già".

Inizia la passeggiata meditativa nel silenzio... prima/seconda sosta per esercizio di ascolto.....

Camminata dell'amore

1. Comincia a prendere consapevolezza del respiro, dell'intero tuo corpo e dei suoi movimenti, sincronizzando i passi col respiro stesso.
2. Assumi un atteggiamento di benevolenza verso te stessa/o, ripetendo mentalmente la frase all'inspiro "amore", all'espriro "pace", oppure "so" e "ham". All'inspiro puoi nutrirti dell'energia della Vita e all'espriro, puoi riversare sugli altri la benevolenza che hai generato.
3. Quando avrai raggiunto la tua destinazione, ti sentirai sicuramente meglio e con una disposizione d'animo più favorevole verso te stesso/a e tutto ciò che ti circonda.

Impariamo che non c'è un cammino di pace, camminare è la pace.....

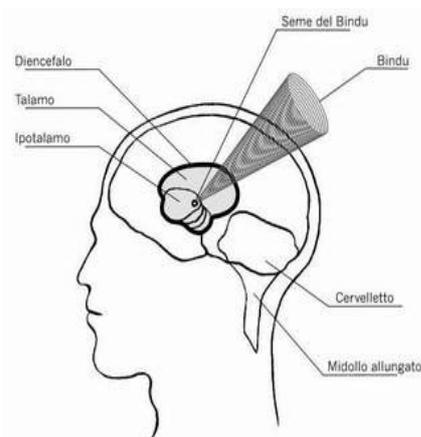
2° MEDITAZIONE ALLE 2 SOSTE INTERMEDIE: CHIUDIAMO I SETTE CANCELLI – DURATA CIRCA 5 MIN/SOSTA

1°-2° Sosta: Chiusura dei sette cancelli con shanmukhi mudra

Stiamo seduti o in piedi fermi in cerchio, e assumiamo **shanmukhi mudra**, mudra della sorgente psichica, una tecnica di **nada yoga, lo yoga del suono**. Questa è una pratica efficace per dissociare

la mente dalle percezioni sensoriali (**pratyahara**). La sorgente dell'intero universo è suono o vibrazione primordiale inesplorata. Questa mudra cerca di portare la coscienza del praticante attraverso tutte le differenti manifestazioni del suono finché non si fa esperienza dei suoni sottili. Stimola la consapevolezza dei suoni psichici che si diffondono da bindu chakra nel retro della testa. **Come si fa:** Chiudiamo le orecchie con i pollici sui tragi, gli occhi con gli indici, le narici con i medi e mettete gli anulari ed i mignoli sopra e sotto le labbra per chiudere la bocca. Inspirando, mentre tratteniamo il respiro dentro concentriamoci su bindu chakra. Cerchiamo di percepire qualsiasi manifestazione sonora. Dopo aver trattenuto il respiro quanto più comodamente possibile, rimuoviamo la pressione dei medi contro le narici ed espiriamo. Teniamo le altre dita al loro posto. Inspiriamo di nuovo e, alla fine dell'inspirazione, chiudiamo di nuovo le narici con i due medi. Continuiamo questo procedimento. Cerchiamo di percepire qualsiasi manifestazione sonora nella regione di bindu (la chierica alla sommità del capo), in agya chakra (al centro del capo o della fronte) o anahata chakra (nel cuore). Ci possono essere molti suoni o nessun suono: semplicemente ascoltiamo. Per terminare la pratica, abbassiamo le mani lentamente, tenendo gli occhi chiusi, e gentilmente iniziamo a rendere estroversa la mente divenendo consapevoli dei suoni esterni e del corpo fisico. Fisicamente questa pratica aiuta nella terapia delle infezioni agli occhi, al naso e alla gola ed allevia le vertigini. Mentalmente, equilibra la consapevolezza interiore ed esteriore. Spiritualmente, induce lo stato di pratyahara o ritiro dei sensi. Non aspettatevi di udire immediatamente suoni sottili, è necessaria una pratica assidua. All'inizio può non esserci alcun suono o una confusione di suoni. Quando sentite un suono distinto, focalizzate totalmente la consapevolezza su di esso. Possono essere necessarie settimane di pratica. Quando si sviluppa la sensibilità, si potrà sentire un altro suono più lieve dietro il primo. Lasciate il primo suono e spostate la consapevolezza a quello più debole. Di nuovo, un terzo suono inizierà ad emergere dietro il secondo. Continuate in questo modo, lasciando i suoni più grossolani per quelli più sottili. Lo scopo è raggiungere la sorgente di ogni suono, non perdersi nei bellissimi suoni lungo il percorso. **Importante:** Chi soffre di depressione deve praticare con supervisione dell'insegnante.

Siamo come i fili dell'erba di erika che pur travolti dal più furioso dei venti si piegano con amorevole cedevolezza ben consapevoli che all'impeto seguirà nondimeno la calma, ed alla calma l'impeto... Il Risveglio è il coraggio dell'emergenza che diventa prassi di vita... Cos'è che libera? E' il vivere sempre più nel qui e ora, senza le continue paure proiettate dalla mente... Hari Om



Schema n. 16 – Raffigurazione della costituzione del Bindu

3° MEDITAZIONE DOPO LA CAMMINATA: ACCOGLI UNA MANCIATA DI FIORI CON USO DI PUSHAPAPUTA MUDRA – CIRCA 20/30 MIN. Arrivati in fondo al cammino, ci sediamo in cerchio in modo tranquillo attorno alle candele accese. Chiudiamo gli occhi e lasciamo che il respiro diventi più profondo. Respiri lunghi, lenti, rilassati. Non forziamo niente, lasciamo solo che il respiro diventi gradualmente più rilassato e facile. Stiamo seduti e fermi in cerchio, e

assumiamo **pushpaputa mudra**: appoggiamo le mani sulle cosce, le palme sono rivolte verso l'alto, come se fossero ciotole vuote, le dita unite senza tensione, i pollici appoggiati al bordo esterno degli indici. I mignoli si toccano, le palme rivolte verso l'alto aiutano ad aprire la mente verso la felicità, l'igiene mentale-emotiva e suscita sentimento di compassione. La vita ci porta costantemente ad essere di corsa, e difficilmente riusciamo a liberarci dal giogo della fretta o addirittura dai sensi di colpa quando, quasi per magia, riusciamo a fermarci e a rilassarci. Troppi impegni, troppe persone richiedono la nostra costante presenza. Ma se per un attimo ci fermassimo e dedicassimo qualche minuto a pensare di liberarci dalle mille incombenze e tornare "vuoti", come quando eravamo bambini? Allora ogni istante era un dono vissuto profondamente, riuscivamo a cogliere in ogni momento, sottilmente ed intuitivamente, un'infinità di significati. Proviamo allora a ritrarci nel silenzio: questa mudra indica il donare ma insegna anche ad accettare ciò che ci viene dato: se le nostre mani sono sempre piene, non possono ricevere più nulla... Con gli occhi chiusi, le schiena dritta e le spalle rilassate, portiamo le mani all'altezza del petto o ancora più in alto, dove ci sentiamo di tenerle. Respiriamo lentamente e profondamente e immaginiamo che le nostre mani siano dei fiori aperti. Immaginiamo un altro fiore sopra la nostra testa. Mentre inspiriamo, raggi dorati discendono da un cosmo che incarna l'amore, il calore, la gioia e la pace, una luce che scende fino ad accarezzare le nostre mani e scorre attraverso i nostri fiori aperti, e al ritmo del nostro respiro poco per volta si espande fino ad avvolgerci completamente entrando nel più profondo di noi stessi. Lasciamoci riempire ogni volta che inspiriamo, facendo poi una pausa di un attimo nella respirazione, e irradiamo questa ricchezza nel mondo attraverso il cuore mentre espiriamo. Manteniamo il respiro tranquillo e la visione costante. Apriamoci alla gioia divina, lasciamoci riempire da essa e irradiamola nel mondo attraverso il nostro cuore. Ascoltiamo...



Terminiamo portando i palmi delle mani sugli occhi... riapriamo gli occhi espirando, guardiamo attraverso le dita... scivoliamo con le mani accarezzando il corpo. In piedi formiamo un cerchio di abbraccio consapevole..... cantiamo il Mantra: **OM SHANTI OM**, OM Shanti OM, OM Shanti OM. Come Jesus come, come Jesus come. Come Mother come, come Mother come.

Nell'abbraccio, non giudicante, della nostra consapevolezza, nello spazio sempre più vasto della coscienza silenziosa, l'attaccamento egocentrico può apparire ancora, ma solo per dissolversi spontaneamente, come un filo di fumo nel vento.

Risveglio: Il Buddha meditò per sei anni, Bodhidharma per nove. La pratica della meditazione non è un metodo per il raggiungimento della realizzazione, è già Risveglio in sé.

Cantiamo insieme tre Om..... Lo Yoga è nel nostro cuore, ogni creatura è nel cuore dello Yoga. La pratica è finita, lo Yoga non finisce mai, è nel nostro cuore.

Om shanti.

Pace

Namasté, Ignazio