

#### 4ª passeggiata

In cerchio ci prendiamo per mano, chiudiamo gentilmente gli occhi.  
 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: possediamo già dentro ciò che cerchiamo fuori..... Cristo risorto diceva a Maria Maddalena: "Tu mi possiedi dentro di te e non lo sai e per questo che cerchi fuori. Io allora mi mostrerò di fuori per ricondurti dentro di te, così che tu possa trovare all'interno ciò che cerchi all'esterno".

#### **Vi racconto una storia: Buddha il Maestro**

Una bellissima mattina, Gautama il Buddha era andato a passeggiare con il suo discepolo, Ananda. Era autunno, gli alberi si stavano spogliando e le foglie cadevano sul sentiero. Il vento agitava i rami, e le foglie producevano un suono meraviglioso. Camminando su quelle foglie, il Buddha era totalmente felice... ascoltava la musica delle foglie secche... e disse: "Musica: tu ci hai insegnato a vedere con l'orecchio e a udire con il cuore, i suoni comunicano con Dio, sono il linguaggio dell'amore"... Ne prese alcune in mano. Ananda gli chiese: "Bhagwan (divinità indiana, guru, guida spirituale), ho sempre desiderato domandarti una cosa, ma l'intimità con te è molto rara, sei sempre circondato da gente. Oggi sei solo in questa foresta e non riesco a resistere alla tentazione. Voglio chiederti: "Ci hai detto tutto o hai mantenuto qualche segreto?". Il Buddha disse: "Vedi le foglie nella mia mano? E vedi quelle nella foresta?". Ananda rispose: "Sì, le vedo, ma non capisco...". Il Buddha disse: "Capirai. Le foglie nella mano sono tutto ciò che ho detto, mentre quelle nella foresta sono ciò che ho tenuto segreto". Quello che dice un maestro è come una foglia secca, morta. I Maestri non dicono la verità. Nemmeno se volessero o potrebbero: è impossibile. Allora, qual è la loro funzione? Che cosa stanno facendo? Non possono dire la verità, ma possono risvegliarla dentro di te, dove giace profondamente addormentata. Possono provocarla, sfidarla, scuotendoti e risvegliandoti. Non sono in grado di darti Dio, se lo stai cercando, o qualsiasi altra cosa, la verità, il nirvana, perché in primo luogo li hai già tutti dentro di te. Ci sei nato. E' qualcosa di naturale, di intrinseco, è la tua stessa natura. Per cui, chiunque affermi di darti la verità sta semplicemente sfruttando la tua ignoranza, la tua credulità. La verità non può essere data, è già dentro di te. Può essere risvegliata, provocata. Si può creare un contesto, un certo spazio in cui sia più addormentata, ma sorga dentro di te e si risvegli. La funzione del Maestro è molto più complessa di quello che pensi. Sarebbe molto più facile e semplice se la verità potesse essere trasmessa. Poiché è impossibile, vanno escogitati metodi e vie indirette.

**Nel Nuovo Testamento è contenuta la bellissima storia di Lazzaro.** Molti purtroppo ne hanno completamente frainteso il vero significato. "Lazzaro muore. Egli è fratello di Maria Maddalena e di Marta, oltre che un grande devoto di Gesù. Questi è lontanissimo. Quando gli giungono la notizia e

l'invito, "Vieni immediatamente", sono già passati due giorni e quando arriva, ne sono passati quattro. Ma Maddalena e Marta lo stanno aspettando, tanta è la loro fede. Tutto il villaggio sta ridendo di loro. Agli occhi degli altri sono delle stupide, perché tengono il cadavere in una grotta. Passano i giorni a vegliare il cadavere che comincia a puzzare, a decomporsi. La gente del villaggio dice: "Sciocche! Gesù non può fare nulla! Quando qualcuno è morto, è morto!". Gesù arriva. Va verso la caverna, senza entrarci, chiama Lazzaro dall'esterno, perché esca. La gente si raduna, probabilmente stava ridendo: "Quest'uomo deve essere matto!". Qualcuno gli dice: "Che cosa stai facendo? E' morto da quattro giorni! Di fatto entrare nella grotta è difficile: il corpo puzza. E' impossibile! Chi stai chiamando?". Ma Gesù continua, imperturbabile: "Lazzaro, vieni fuori!". E una grande sorpresa attende la folla: Lazzaro esce dalla grotta, scosso e confuso, come se uscisse da un grande sonno, da un coma. Lui stesso non riesce a credere a ciò che è successo, non sa perché fosse in quella grotta. Questo, in realtà, è solo un modo per indicare qual è la funzione di un maestro. Il punto non è se Lazzaro fosse davvero morto oppure no, se Gesù sia stato davvero in grado di resuscitare i morti. E' molto di più! Non è un fatto, ma una verità. Non è qualcosa che accade nel tempo, ma qualcosa di ben più grande, qualcosa che accade nell'eternità. Questo ci indica che ogni uomo è nella situazione di Lazzaro e che sta vivendo in una oscura caverna, puzzando e decompendosi, perché la morte non è qualcosa che arriva in un giorno, all'improvviso. Ogni giorno stai morendo. Si tratta di un lungo processo. La funzione del Maestro è chiamarti: "Lazzaro, esci dalla grotta!". Il Maestro non può darti la verità, ma può animarla. E' in grado di stimolare un processo, al tuo interno, che accenderà un fuoco, una fiamma. Tu sei la verità, semplicemente si è raccolta molta polvere intorno a te. Il Maestro deve farti il bagno, la doccia, in modo che la polvere se ne vada. Questo è esattamente il significato del battesimo cristiano. Ecco che cosa stava facendo Giovanni Battista nel Giordano, stava preparando le persone ad un bagno interiore. Quando erano pronte le portava simbolicamente nel fiume Giordano. Il bagno in quel fiume simboleggiava il fatto che il Maestro è in grado di lavarti. E improvvisamente tutto è chiaro, tutto è chiarezza: quella chiarezza è illuminazione. La totalità del cuore esprime meraviglia, il silenzio che segue, la pace, la gioia, il senso di fusione, l'incontro, l'esperienza orgasmica, l'estasi.... I Maestri non insegnano la verità, non c'è modo di insegnarla. E' una trasmissione al di là delle parole e delle scritture. E' energia che provoca energia. E' una sorta di sincronicità. Il Maestro è scomparso in quanto ego, è pura gioia. E il discepolo siede a fianco del Maestro, partecipando lentamente, poco a poco, della sua gioia e del suo essere. Bere e mangiare da quell'eterna, inesauribile sorgente.

Il Buddha diceva: "**Aes dhammo sanantano**", un giorno, ma non si può dire quando verrà quel giorno, è inimmaginabile, a un certo punto, all'improvviso si rivela la verità del tuo essere. Ti trovi faccia a faccia con te stesso. In quel momento Dio non è da qualche altra parte, ma qui, ora, da sempre.

### **1° MEDITAZIONE: CAMMINARE DENTRO – DURATA TRA UNA SOSTA E L'ALTRA:**

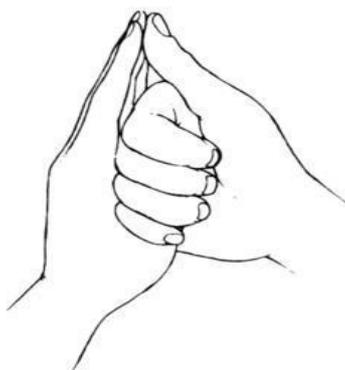
Praticare la presenza mentale e la chiara comprensione nella meditazione camminata, vuol dire prima di tutto riappropriarsi del tempo. Camminare piano e fermarsi, fermarsi solo qualche momento, ad ascoltare il silenzio del nulla. E poi, piano, piano, ricominciare a muoversi. Camminare fino a quando le luci appaiono ormai lontane, il tramonto riparato, ed i passi riecheggiano nel silenzio e nell'oscurità che è un'oscurità che non minaccia. Tutto senza fretta, assolutamente senza uno scopo, nemmeno quello di arrivare. Lentamente e dolcemente. La domanda è: ma cosa vai a fare? Niente, non c'è risposta, ma vivo l'esperienza di..... **camminare dentro. Ed è bellissimo!** Inizia la passeggiata meditativa nel silenzio... a coppie, camminando per mano, ogni tanto sostiamo qualche attimo immobili immergendoci nel silenzio... prima/seconda sosta per esercizio di ascolto...

### **2° MEDITAZIONE ALLE 2 SOSTE INTERMEDIE: LA MUDRA DELLA CONCHIGLIA L'APERTURA DEL TEMPIO INTERIORE – DURATA CIRCA 5 MIN/SOSTA**

### 1° Sosta: Il gesto della conchiglia con shankh mudra

Stiamo seduti o in piedi, fermi in cerchio, e assumiamo **shankh mudra**, mudra della conchiglia. Circondiamo il pollice sinistro con le quattro dita della mano destra e allo stesso tempo appoggiamo il pollice destro al medio della sinistra, che teniamo disteso. Le due mani insieme formano la figura di una conchiglia. Portiamo le mani di fronte allo sterno. Recitiamo per nove volte il mantra "Om", poi rimaniamo per parecchi minuti ad ascoltare il silenzio interiore. Entriamo in una situazione di calma e raccoglimento. Vediamo le nostre mani come una conchiglia e il pollice sinistro circondato dalle dita come la perla al suo interno. Il pollice sinistro diventa il simbolo del sé superiore, con il quale ci colleghiamo all'amore, che ci permette di ricevere tutto l'aiuto di cui abbiamo bisogno, che ci infonde fiducia e un senso di sicurezza..... E' tutto ciò che ci serve.

**Affermazione:** "Uso pensieri e parole, di forza e di amore, tutto ciò che penso e dico, mi viene restituito".



### 2° Sosta: L'apertura del tempio interiore.

Ricollegandoci all'immagine delle conchiglia, visualizziamo l'apertura del **Tempio interiore**, nello spazio del cuore, in cui risplende la luce divina. "Ascoltare, sentire, camminare senza piedi, volare senza ali, pensare senza mente! Non ascoltare con la mente, ascoltare con lo spirito". (Chuang-tsu, grande saggio cinese vissuto tra il 370-301 a.C.). Lo spirito è il nostro stesso essere, una specie di apertura senza vetri deformati. Se guardiamo o ascoltiamo con la mente, organizziamo l'informazione nel complesso delle nostre preesistenti conoscenze. Se guardiamo o ascoltiamo con lo spirito, ci apriamo senza condizioni, senza interpretazioni, senza interposizioni: in tal senso, ci facciamo vuoti. Diceva Chuang-tsu: "Un simile vuoto è il **digiuno del pensiero**". **E' in questa condizione che cogliamo l'essenza delle cose.** Nota: Eseguite la mudra spesso e per tutto il tempo che volete, oppure usatela tre volte al giorno per 15 minuti come pratica regolare. E' una mudra che viene utilizzata durante i rituali in molti templi induisti, dove la conchiglia viene suonata la mattina per annunciare l'apertura delle porte del tempio. La mudra della conchiglia elimina completamente qualunque genere di problemi alla gola. Se la praticate regolarmente, soprattutto intonando la "Om", la vostra voce migliorerà. La shankh mudra ha anche un effetto estremamente calmante e porta a concentrarsi in silenzio.

### 3° MEDITAZIONE DOPO LA CAMMINATA: ENTRIAMO NEL TEMPIO INTERIORE E CI IMMERGIAMO NEL GRANDE SILENZIO – CIRCA 20/30 MIN.

Arrivati in fondo al cammino, ci sediamo in cerchio in modo tranquillo attorno alle candele accese. Assumiamo **shank mudra**, chiudiamo gli occhi e recitiamo per nove volte il mantra "Om". Ascoltiamo l'eco. Lasciamo che il respiro diventi più profondo. Respiri lunghi, lenti, rilassati. Non forziamo niente, permettiamo solo che il respiro diventi gradualmente più rilassato e facile. Rimaniamo in ascolto senza alimentare volontariamente i nostri pensieri. Ascoltiamo il Silenzio che emerge dalle profondità della nostra anima. Sempre di più risuona il "**Grande Silenzio**" che risale dalle profondità dell'abisso interiore come una linfa di saggezza e di pace. Sempre di più il bisogno di questa sottile ed immensa **Armonia** si fa strada nella mente, come un nutrimento indispensabile per l'anima ed il corpo. Prepariamoci ad attraversare il **portale di cristallo** che si staglia d'innanzi a noi, ad entrare nel **Tempio interiore**. Una luce morbida ed intensa ci richiama alle sue fonti, come

una sorgente diamantina. Ci sentiamo attirati da un flusso silenzioso ed il nostro corpo, la nostra mente, paiono svanire in una sorta di incanto luminoso. Tutto il nostro essere comincia a "vibrare" ad una frequenza diversa, una frequenza sottile e penetrante che ci porta al di là della dimensione terrena. Una **Pace** smisurata risuona in noi come un balsamo guaritore che distende tutte le tensioni e scioglie l'anima dai lacci del corpo, dalle prigioni della mente. Vorremmo rimanere in questo stato di coscienza all'infinito! Abbiamo una sensazione di assoluta leggerezza e di "**Presenza**" a noi stessi ed alla realtà che ci circonda, come un flusso di luce e di acqua celesti che producono un "**Grande suono**". Ripetiamo 3 Om + 3 gong. Ci sentiamo più che mai "**vivi**" e consapevoli della forza vitale, della forza divina che agisce e si espande in cerchi di luce e di colore, dal centro del nostro essere. Ci sentiamo **Uno**, padroni della nostra **Coscienza**. Esseri eterni, immortali che **Osservano** e **Creano** le dimensioni della propria anima. Possiamo "**viaggiare**" nei mondi sottili, possiamo oltrepassare le barriere della dimensione fisica ed aprire la nostra **Vista** sul vasto **Oceano dell'esistenza**. Possiamo specchiarci nell'**Occhio Celeste dell'Uno Creatore**. La **Pace del Silenzio** possiede una forza insondabile che subito sa risanare la mente stessa, dai suoi dubbi, dai suoi grovigli, dalle sue frustrazioni. Quando la **Vista** si apre tutto scorre con semplicità, tutto assume un colore nuovo, più limpido, più rilassante, più vero! Osserviamo la nostra quotidianità e comprendiamo quanto importante sia la **Luce del Silenzio**, quanta saggezza e serenità offre la **Vista dell'Anima**, e quanta Conoscenza questa porti alla mente limitata, permettendole di spaziare nel **Grande Oceano** che gli occhi terreni non sanno vedere..... Terminiamo sfregando intensamente le mani, portando i palmi delle mani sugli occhi..... riapriamo gli occhi espirando, guardiamo attraverso le dita... scivoliamo con le mani accarezzando il corpo. Lentamente in piedi formiamo un cerchio di abbraccio consapevole..... cantiamo il Mantra:

#### **ASATO MA**

Asato Ma Sat Gamaya  
Tamaso Ma Jyotir Gamaya  
Mrityor Ma Amritam Gamaya  
Om Shanti Shanti Shanti.

#### **GUIDAMI**

Guidami dalla falsità alla verità  
Dall'oscurità alla luce  
Dalla morte all'immortalità  
Om pace pace pace

.....pausa.....

Il **Grande Occhio** interiore, che rappresenta il Maestro, è come un faro che illumina i dettagli del **Tempo Circolare**. Quando si impara a sintonizzarsi sulla sua frequenza si vedono, con semplicità e limpidezza, le immagini di **Ciò Che è**, ovvero i dettagli del futuro e del passato uniti nell'unica frequenza del **Presente**. **Il Tempo Eterno è solo Presente**, il passato ed il futuro esistono solamente nella nostra mente per permetterci di vivere nella dimensione terrena della materia.

Attraverso il **silenzio interiore**, chiudiamo le porte della nostra anima alle cose del mondo e lasciamo che Dio dipinga in noi, nel profondo del cuore, nella nostra storia di oggi, il suo Volto che ci apre alla gioia di vivere.

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

Om shanti.

Pace

Namasté, Ignazio

