

5ª 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 in silenzio il nostro respiro... potremmo scoprire cose che ci erano sfuggite della nostra vita... impariamo ad ascoltare il nostro corpo... impariamo ad ascoltare le nostre emozioni... il resto è solamente la risultante della fusione che avremo tra la nostra mente e il corpo... Cogliamo le differenze tra il silenzio inteso come assenza di rumore e silenzio inteso come "fare silenzio".....
 Ascoltiamo la parola dentro, acqua sorgiva, luce sulle pietre..... Ascoltiamo in silenzio

Vi racconto una storia: Non attaccamento

Un giorno un mendicante fece visita ad un fachiro Sufi e lo trovò adagiato su un cuscino di velluto, sotto una tenda sontuosa, sorretta da paletti d'oro. A quella vista il mendicante esclamò: "Cos'è tutto questo! Venerabile fachiro, avevo sentito parlare molto della tua spiritualità e del tuo distacco dalle cose terrene, ma sono completamente deluso da questo sfarzo che ti circonda. Il fachiro scoppiò a ridere e rispose: "Sono pronto a lasciare tutto questo e venire con te". Detto fatto, si alzò immediatamente e si accompagnò al mendicante, senza nemmeno attardarsi a calzare i sandali! Dopo un po' il mendicante cominciò ad innervosirsi. "Ho dimenticato la mia ciotola nella tua tenda, disse. "Come farò senza?". "Per favore, aspettami mentre vado a riprenderla". Il Sufi rise. "Amico mio", disse, i paletti d'oro della mia tenda erano piantati nel terreno non nel mio cuore, ma la tua ciotola ancora ti ossessiona! Essere nel mondo non è attaccamento. La presenza del mondo nella mente è attaccamento, e quando il mondo scompare dalla mente, quello è il non attaccamento.

Il non attaccamento non è in relazione alle cose, bensì ai pensieri.

Il non attaccamento non è in relazione al mondo esteriore, bensì al mondo interiore.

Il non attaccamento non ha nulla a che fare con il mondo, bensì con se stessi.

1° MEDITAZIONE: CAMMINARE IN FILA – DURATA TRA UNA SOSTA E L'ALTRA:

Uno dei fattori che nutrono il dialogo interno è che manteniamo la nostra attenzione su di esso, cosa che l'uomo comune fa tutto il tempo. Poiché la voce del dialogo interno è la voce dell'ego, possiamo dire che si tratta della tendenza ossessiva dell'ego a focalizzarsi su se stesso. Perciò qualunque tecnica volta a deviare la nostra attenzione da questa fabbrica interiore di parole, se continuata per un tempo sufficiente, tende a sospendere il dialogo. Ovvero, se non le si presta attenzione, la mente si azzittisce. La ridirezione dell'attenzione è l'elemento chiave di quasi tutti gli esercizi per fermare il dialogo interno. **Vritti** (lett. dal sanscrito vortice, o attività circolare senza inizio né fine) è un termine che nell'Induismo (in particolare nelle correnti dello Yoga) definisce le onde di pensieri che la mente genera in modo incessante ed inconsapevole, e che ne impediscono il vero utilizzo, cioè come mezzo per realizzare l'anima. Sono ciò che costituisce la frenetica attività della mente, ed

essendo la conseguenza di un uso improprio di questo strumento, invece di liberare, per la legge di causa-effetto le vritti agiscono karmicamente legando ancora di più l'anima al mondo manifesto. Il Raja Yoga è il tipo di Yoga che insegna a raggiungere la Liberazione (Moksha) tramite la padronanza della mente ed il controllo delle vritti.

Patanjali in YS: 1.2 diceva: "yogas chitta vritti nirodhah" ovvero "lo yoga quieto (nirodhah) i vortici o modificazioni (vritti) della mente (chitta: somma di manas o mente sensoriale, ahamkara o senso dell'io sono, buddhi o intelletto)".

Le 5 vritti principali sono: retta conoscenza, errata conoscenza, fantasia o immaginazione, sonno, memoria. Queste modificazioni e alterazioni della mente provocano delle onde di pensiero dalle quali scaturiscono le distrazioni e le illusioni che provocano agitazione, frustrazione, delusione e dolore.

Camminare in fila indiana

La fila indiana è una variante della camminata dell'attenzione destinata a essere praticata da più persone. Si chiama così perché gli indigeni di molte parti del mondo (che sanno parecchie cose sia sul camminare che sull'attenzione) camminano in questo modo. Questa è una tecnica che rende possibile unire l'energia e l'attenzione dei partecipanti, producendo un risultato totale maggiore della semplice somma delle parti. L'uomo moderno ha una seria difficoltà a collocarsi dove realmente si trova: qui e ora. L'indio al contrario, dopo secoli di viaggi a piedi, sa che una camminata è, oltre che un mezzo per arrivare da qualche parte, il mezzo per essere dove si è. Sa che è possibile e benefico camminare per camminare, per il puro godimento di muoversi. L'indio, quando cammina, non guarda in avanti, o verso la cima della montagna che sta salendo, ma guarda la terra sotto i suoi piedi. Se vuole ammirare il paesaggio, si ferma e lo ammira, per poi continuare a camminare. La camminata dell'indio è una camminata del qui e ora e non del prima e dopo.

Questo atteggiamento si riflette negli elementi della camminata in fila indiana, che sono:

- **Una guida**, che può essere il leader del gruppo, il coordinatore, o qualsiasi partecipante che conosca bene il sentiero, oppure che sia in grado di assumersi la responsabilità di guidare il gruppo per la via migliore, a seconda delle condizioni in cui si realizza la camminata.
- **Camminare in una sola fila**, cioè uno dietro l'altro. Ogni partecipante, a eccezione di chi apre la fila, si mantiene per tutta la camminata dietro quello che lo precede.
- **La distanza tra i partecipanti deve essere costante**. Un braccio di distanza può essere ottimale. È fondamentale che ognuno mantenga strettamente la distanza, senza aumentarla né diminuirla, malgrado le variazioni del terreno.
- **Lo sguardo si mantiene fisso a terra sul passo che si sta facendo**, senza guardarsi davanti o di fianco. Si può delegare a chi apre la fila la responsabilità di scegliere il cammino, senza bisogno di guardare in avanti. Di fatto la vista è solo un referente secondario, giacché percepiamo con tutto il corpo.
- **Si cercherà di trovare un ritmo di gruppo** (si comincia con il piede destro), che può essere condiviso attraverso la cadenza, suoni sincronizzati sui passi o con il respiro.
- **Si eviterà di pensare al punto di partenza o di arrivo** e di guardare in avanti per "vedere quanto manca".
- Minimo due persone.

Commenti alla tecnica

Uno dei punti chiave di questa camminata è il mantenere un senso di unità che permetta di collegare l'attenzione e l'energia di tutti i partecipanti. Esistono due elementi principali per ottenere questo collegamento: mantenere scrupolosamente la distanza dalla persona che ci precede e adeguarsi, tutto il gruppo, a uno stesso ritmo. Se uno dei partecipanti non mantiene la distanza, è distratto e fuori ritmo, la catena si rompe e gli altri non potranno approfittare dei benefici addizionali della camminata in gruppo.

2° MEDITAZIONE ALLE 2 SOSTE INTERMEDIE: LA MUDRA DEL GESTO DEL LASCIAR ANDARE – DURATA CIRCA 5 MIN/SOSTA

1° Sosta: Ksepana mudra il gesto del lasciar andare

Stiamo seduti o in piedi, fermi in cerchio, e assumiamo **ksepana mudra**, mudra del lasciar andare. Appoggiamo di piatto gli indici l'uno contro l'altro, poi intrecciamo le altre dita appoggiando i pollici sul dorso delle mani incrociandoli e appoggiandoli uno sull'incavo dell'altro, lasciando un piccolo spazio vuoto tra le mani. Se siamo in piedi o seduti puntare gli indici verso terra, se siamo sdraiati puntiamoli in direzione dei nostri piedi. Rilassiamo completamente entrambe le mani. Chiudiamo gli occhi. Mantenere la mudra per un tempo da 7 min a 15 max respirazioni, concentrandosi sull'espiazione. Ripetiamo per 7 respiri. Poi inspiriamo dal naso ed espiriamo dalla bocca sospirando profondamente per tre volte con la bocca, poi mettiamo le mani sulle cosce, con i palmi rivolti verso l'alto.

Effetti: Questa mudra favorisce l'eliminazione dell'energia bruciata o negativa, in modo che possiamo assorbire energia fresca e positiva, allentando ogni genere di tensione.

Attenzione: Non deve essere mantenuta troppo a lungo, perché dopo alcune respirazioni comincia a uscire anche l'energia fresca.



2° Sosta: Purificare corpo, mente e anima con ksepana mudra.

Riassumiamo **ksepana mudra** praticando lo stesso procedimento completo. Nel praticare la mudra chiudiamo gli occhi e visualizziamo questa immagine: siamo seduti su una roccia elevata in mezzo a un torrente o accanto ad esso e stiamo eseguendo la mudra. Mentre espiriamo, dai nostri pori scorre una gran quantità di sudore, che forma dei rivoli e finisce nel torrente. Alla fine, laviamoci nell'acqua rinfrescante del torrente. Poi appoggiamo le mani sulle cosce con il palmo rivolto verso l'alto, volgiamoci al sole caldo e lasciamo che ci asciughi. Apriamoci nuovamente all'energia fresca che ci riempie di nuovo quando inspiriamo.

Affermazione: L'energia bruciata nel mio corpo, nella mia mente e nella mia anima scorre via, accetto con riconoscenza tutte le cose che mi rinvigoriscono.

3° MEDITAZIONE DOPO LA CAMMINATA: APERTURA DEL CUORE – CIRCA 20/30 MIN.

Arrivati in fondo al cammino, ci sediamo in cerchio in modo tranquillo attorno alle candele accese, la nostra luce, il nostro sole... Assumiamo **ksepana mudra**, lasciamo che il respiro diventi più profondo, facendo 7 cicli completi. Respiri lunghi, lenti, rilassati, ponendo l'accento sull'espiazione. 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... Poi facciamo tre espirazioni sospirando dalla bocca,

sciogliamo la mudra appoggiando le mani sulle cosce con il palmo rivolto verso l'alto... Liberiamo la mente dai pensieri... Ascoltiamo il suono dell'acqua che scorre e lasciamoci penetrare... Immaginiamo il torrente di fianco a noi... Osserviamo l'acqua limpida... Osserviamo gli alberi... Abbandoniamoci al verde... ai sussurri della natura... Respiriamo l'aria che ci circonda... che ci avvolge... che sfiora il nostro viso... che attraversa il nostro corpo come un raggio sottile... La Pace entra nel nostro cuore come un'aura dorata e scioglie le corde dell'Anima... Accogliamo il flusso d'Amore... Apriamo il nostro essere all'Amore, alla Luce che ci giunge... Ora appoggiamo la mano destra sul cuore ed inspiriamo profondamente, tratteniamo il respiro per qualche attimo... sentiamo la sua potente vibrazione che si espande... sentiamo la sua forza che spinge avanti... dolcemente espiriamo... Lasciamoci trasportare da essa... uniamo le mani all'altezza del cuore ed apriamole separando gli indici, i medi e gli anulari, come un fiore all'alba... **padma mudra**... ascoltiamo... Appoggiamo le braccia sulle gambe con le mani aperte rivolte verso l'alto e disponiamoci ad accogliere la luce e l'energia che vibra intorno a noi... Rimaniamo alcuni minuti in questa posizione assorbendo l'armonia e la pace... Sorridiamo, trasmettiamo armonia e pace...



ci prendiamo per mano e cantiamo il bhajan:

ANTARA JOYTI

Antara Jyoti Namò

Jaya Sadguru Sai Namò

LA LUCE INTERIORE ONNIPRESENTE

Saluti alla luce interiore onnipresente (che è il Sé, l'Atman)

Saluti alla luce divina nel cuore di tutti gli esseri (il Vero Maestro, Sadguru)

.....pausa.....

Terminiamo sfregando intensamente le mani, portando i palmi delle mani a coppa sugli occhi.....ascoltiamo il loro calore sugli occhi.... scivoliamo con le mani accarezzando il corpo. Ora apriamo lentamente gli occhi, osserviamo le fiammelle delle candele che vibrano, gustiamone i colori come se fosse l'alba... lasciamoli entrare nel nostro cuore aperto... inspiriamo con dolcezza i colori, l'acqua, l'aria e disponiamoci attraverso l'espiro al riposo rigenerante del sonno, per poter cominciare il nuovo giorno con armonia e amore.

Se agiamo con il cuore, la nostra vita cambierà.

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

Imparare e pensare sono come trovarsi fuori dalla porta di casa, sedersi in meditazione è come entrare a casa propria ed essere in pace.

Namasté, Ignazio