

6ª 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 qui e ora attraverso il nostro respiro... il silenzio fa chiudere le labbra e poi penetra fino nel profondo dell'anima per trovare le parole non dette, le più belle.....Il silenzio è un dono universale che pochi sanno apprezzare. Forse perché non può essere comprato. L'animo umano si diletta nel silenzio della natura, che si rivela solo a chi lo cerca..... Ascoltiamo in silenzio

Vi racconto una storia: La piccola onda

C'era una volta una piccola onda che era triste. "Sono così infelice" si lamentava. "Le altre onde sono grandi e potenti, mentre io sono piccola e debole. Perché la vita è così ingiusta?". Un'altra onda, passando da quelle parti, sentì la piccola onda e decise di fermarsi. "La pensi così solo perché non hai visto chiaramente la tua natura autentica. Pensi di essere un'onda e pensi di essere infelice. In realtà tu non sei né l'una né l'altra". "Cosa?". La piccola onda era stupita. "Non sono un'onda? Ma è ovvio che sono un'onda! Ho la mia cresta, vedi? E qui c'è la mia schiuma, per piccola che possa essere. Cosa intendi con "non sei un'onda?". "Questa cosa che tu chiami onda è unicamente una forma transitoria che tu assumi per un breve tempo. In realtà tu sei solo acqua! Quando capirai pienamente che questa è la tua natura fondamentale, non penserai più di essere un'onda e non sarai più infelice". "Se io sono acqua, tu cosa sei?". "Anche io sono acqua. Sto temporaneamente assumendo la forma di un'onda più grande di te, ma questo non cambia la mia essenza fondamentale: acqua! Io sono te e tu sei me. Noi siamo parte di qualcosa di più grande".

"L'onda e l'oceano sono uno".

Il maestro **Thich Nhat Hanh** dice: "L'onda conduce l'esistenza di un'onda e al tempo stesso anche quella dell'acqua". Lo zen insegna che il nostro sé all'apparenza separato è come la singola onda che si alza e scende nel grande oceano dell'Essere. Al pari di un'onda, noi veniamo sospinti in avanti dalle profonde correnti della vita. Se sperimentiamo solo l'aspetto più esteriore e superficiale delle cose, ci illudiamo di essere l'onda e veniamo sballottati dalla vita, oppressi dal terrore di andare a sbattere contro la spiaggia rocciosa. Se sperimentiamo la profondità delle cose, ci rendiamo conto di essere l'intero oceano, e qualunque forma di ansia scompare....

Koan Zen: le onde vanno e vengono, ma l'oceano rimane...

1° MEDITAZIONE: CAMMINARE COME LE ONDE DEL MARE – DURATA TRA UNA SOSTA E L'ALTRA:

Le onde dell'oceano s'infrangono sugli scogli e generano una soavissima schiuma. Così i giorni della vita, il respiro, i pensieri, il camminare, come le onde dell'oceano si susseguono e quando

viviamo consapevolmente tutto ciò, nasce a volte tanta gioia nel cuore. Scopriamo questa gioia e condividiamola con gli altri, anch'essi onde di quest'infinito oceano!

Camminare in fila indiana sull'onda del respiro, con il mantra So'Ham

Formiamo la fila indiana, alla distanza di un braccio uno dall'altro. Con lo sguardo ci concentriamo sui passi di chi ci precede. Prendiamo consapevolezza del respiro nel corpo, focalizzandolo nel chakra della gola, respiriamo in ujjayi. Ad ogni passo, cominciando con il piede destro, inspiriamo ripetendo mentalmente sul respiro il mantra **So**, ed espirando, muovendo il piede sinistro, ripetiamo mentalmente sul respiro il mantra **'Ham**. Dobbiamo sincronizzare il mantra con la consapevolezza del respiro e del camminare. Sentiamo con tutto il nostro essere lo spazio interiore e lo spazio esteriore. Continuiamo in questo modo sino alle soste. In questo mantra, non c'è nessuno sforzo da fare. La respirazione resta unita a lui. Se ci concentriamo sul respiro, se l'osserviamo è già sufficiente. Ascoltiamo **il respiro** nella pancia, nel plesso solare, nel petto, **come un'onda fluida e gentile**. Sentiamo **il respiro come un'onda** all'interno del più grande oceano della respirazione di cui facciamo parte. Sentiamo la pulsazione della vita stessa. **Il respiro è un dono**.

Nota: "So'Ham" significa "Io sono Lui, io sono Brahman (Dio)". So si traduce con Lui, Aham con io, insieme diventano "So'Ham". E' il mantra più grande, il mantra degli asceti erranti, dell'anima molto elevata (**paramahansa sannyasin**).

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

1° Sosta: Respirazione in nove cicli e Dhyani mudra, il gesto della meditazione

Stiamo fermi, seduti in cerchio. Adottiamo questo esercizio di respirazione e di concentrazione che può aiutare a rilassarci e a ritrovare l'equilibrio, come anche a comprendere la propria vera natura, al di là dei problemi o dei dettagli quotidiani della vita.

Teniamo gli occhi socchiusi o chiusi, secondo quello che è meglio per noi. Rilassiamo le spalle, assumiamo **dhyani mudra**, appoggiando il dorso della mano destra in grembo, con la sinistra sopra la destra, i due pollici che si toccano, lasciando le braccia morbide leggermente scostate ai lati del corpo. La bocca e la mascella sono rilassate. Il mento leggermente inclinato. Appoggiamo la lingua al palato, dietro ai denti superiori e respiriamo con naturalezza, con un ritmo regolare.

Esercizio di respirazione in nove cicli a narici alternate: Appoggiamo l'indice e il medio della mano destra al centro della fronte, pollice a destra del naso e anulare a sinistra per la chiusura alternata delle narici, assumendo **nasikagra mudra**.



Chiudiamo la narice sinistra mentre inspiriamo attraverso quella destra. Lasciamo che il respiro fluisca lentamente e in modo regolare, facciamo una pausa, e poi chiudiamo la narice destra espirando dalla sinistra. Facciamolo tre volte, lentamente e con regolarità: inspirando con la narice destra ed espirando dalla sinistra. Poniamo completamente l'attenzione sul respiro e sulla sensazione all'altezza delle narici mentre stiamo inspirando ed espirando. Per altre tre volte chiudiamo la narice destra e inspiriamo dalla sinistra, facciamo una pausa, poi chiudiamo la narice sinistra espirando dalla destra. Inspiriamo dalla narice sinistra ed espiriamo dalla narice destra per tre volte. Le ultime tre volte appoggiamo le mani in grembo assumendo **dhyani mudra** e inspiriamo con entrambe le narici allo stesso tempo, lentamente e con gentilezza. Facciamo una breve pausa ed espiriamo con entrambe le narici, tenendo la mente completamente concentrata sul respiro, sulle sensazioni dell'inspirare ed espirare.

Note: **Dhyani mudra** si assume ogni volta che si medita senza alcuna speciale intenzione, quando ci limitiamo a stare seduti e ad osservare la nostra respirazione, completamente passivi, lasciando

che la forza divina agisca dentro di noi e per noi. Con questa mudra, viene evocato il vuoto nella mente, a indicare che non stiamo pensando a nulla.

2° Sosta: Sia fatta la Tua volontà.

Riassumiamo **dhyani mudra** praticando lo stesso procedimento completo con la **respirazione in nove cicli**. Al termine quando ritorniamo alla mudra, visualizziamo questa immagine: immaginiamo un simbolo del Divino (una luce, una ruota, un fiore, una pietra o altro) davanti a noi. Deve essere un'ancora che ci collega al Divino.

Affermazione: Sia fatta (inspiro) la Tua volontà (espiro), per tre volte. Poi ascolto del silenzio.



3° MEDITAZIONE DOPO LA CAMMINATA: LA MENTE CHIARA – CIRCA 20/30 MIN.

Arrivati in fondo al cammino, ci sediamo in cerchio in modo tranquillo attorno alle candele accese. Assumiamo **dhyani mudra**, lasciamo che il respiro diventi più profondo, respiri lunghi, lenti, rilassati, ponendo l'accento sull'espiro. Rimaniamo in ascolto senza alimentare volontariamente i nostri pensieri. Ascoltiamo il silenzio che emerge dalle profondità della nostra anima... Poi facciamo le **respirazioni in nove cicli a narici alternate**. Respiri lunghi, lenti, rilassati. Non forziamo niente, permettiamo solo che il respiro diventi gradualmente più rilassato e facile. Facciamo sei cicli a narici alternate e al termine ritorniamo in **dhyani mudra** per gli ultimi tre cicli con entrambe le narici. Continuiamo ora a respirare normalmente e generiamo nella nostra mente una motivazione positiva per fare questa meditazione. Pensiamo: "Ho intenzione di compiere questa meditazione per calmare la mia mente, per sentirmi così maggiormente in pace e in questo modo, beneficiare gli altri". Una volta che abbiamo generato una motivazione positiva, riportiamo la nostra attenzione al respiro e nuovamente cerchiamo di essere consapevoli di ciascuna inspirazione ed espirazione. Lasciamo che la nostra attenzione si muova con il respiro, cavalcandolo, in modo simile a come si galleggia sulla superficie dell'oceano quando ci sono piccole onde che la muovono. Continuiamo a fluttuare sulla superficie come sull'onda, che arriva e si allontana, avanza e si ritrae, semplicemente lasciando che la nostra attenzione si rilassi cullata dal ritmo del respiro. Adesso spostiamo la nostra attenzione dal respiro alla mente stessa, che è ciò che è consapevole del respiro. In altre parole, invece di essere consapevoli del respiro, che è l'oggetto della nostra mente, l'oggetto della nostra consapevolezza, diventiamo consapevoli della mente stessa, che è ciò che osserva il respiro, che lo sperimenta. La mente è come lo spazio o come il cielo, completamente chiara, non solida, vasta, spaziosa e illimitata. Proviamo a ottenere un'impressione di come la nostra mente sia come un cielo terso, vasto e spazioso. Le cose di cui siamo consapevoli, i pensieri, le immagini, i ricordi e così via, sono simili alle nuvole che attraversano il cielo. Non sono sempre lì, appaiono e dopo qualche tempo scompaiono. Se nella nostra mente, mentre siamo seduti a fare questa meditazione, sorgono dei pensieri, dei ricordi, delle immagini, o se udiamo dei suoni o percepiamo delle sensazioni nel nostro corpo, pensiamo che sono come delle nuvole che attraversano lo spazio chiaro e terso della nostra mente. Lasciamo che i pensieri arrivino e se ne vadano, realizziamo che sono solo avventizi e non solidi, semplicemente arrivano e poi passano. Lasciamoli andare e riportiamo la nostra consapevolezza alla mente stessa, che è come il vasto, limpido cielo. Cerchiamo di vedere se riusciamo a provare un senso di identificazione con questa natura della mente chiara come lo spazio. In altre parole proviamo a sentire che questo è ciò che siamo veramente, la nostra vera natura, chi realmente siamo. Piuttosto che identificarci con le nuvole

avventizie dei pensieri e delle emozioni che attraversano la nostra mente, cerchiamo di vedere se possiamo realizzare che sono soltanto eventi mentali, che passano e poi abbandonano la mente, non sono noi e chi siamo veramente. Lasciamoli andare e identifichiamoci con la natura chiara come lo spazio della nostra mente, della nostra consapevolezza, in modo da essere il cielo, non le nuvole. Concludiamo la meditazione con il desiderio che lo sforzo che abbiamo compiuto e l'energia positiva che abbiamo creato nel farlo ci possa aiutare ad avere benessere e salute e, come conseguenza, beneficiare le persone che ci circondano...

Ci prendiamo per mano e cantiamo il **bhajan**:

OM SRI NIVASAYA SAI NAMAHA

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

.....pausa.....

Ripetiamo mentalmente:

Infinità siamo noi.

Eternità siamo noi.

Immortalità siamo noi.

Noi siamo il Tutto (**sarvatva**)

Noi siamo in tutto (**sarvatmika**)

.....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, ci prendiamo per mano e osserviamo le fiammelle delle candele che vibrano e ondeggiavano... Sentiamoci come le onde dell'oceano, che pur infrangendosi contro gli scogli hanno la forza di ricominciare... Solo nell'oceano si sentono davvero libere... E quando vivono l'esperienza dell'oceano, dopo è difficile ritornare alla terra... ma questa è la loro natura.

**Il rumore non può imporsi sul rumore. Il silenzio sì... e forse solo il silenzio esiste davvero.
M. Gandhi.**

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

Il silenzio è il maestro dei maestri perché ci insegna senza parlare.

Namasté, Ignazio