

7ª 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, la meditazione si fa vita nella misura in cui la vita si fa meditazione... esiste un luogo in cui la meditazione è già presente, in maniera misteriosa e reale... questo luogo è il cuore... soltanto chi torna al proprio cuore si ritrova nel cuore di Dio... chi non è capace di vedere se stesso, difficilmente sarà in grado di scrutare le profondità di Dio... Ascoltiamo in silenzio

Vi racconto una storia: La vita... è Amore. L'Amore abitava in una casa pavimentata di stelle e adornata di sole. Un giorno l'Amore pensò a una casa più bella. Che strana idea quella dell'Amore! E fece la terra, e sulla terra, fece la carne e nella carne ispirò la vita e, nella vita, impresse l'immagine della sua somiglianza. E la chiamò, uomo! E dentro l'uomo, nel suo cuore, l'Amore costruì la sua casa: piccola ma palpitante, inquieta, insoddisfatta come l'Amore. E l'Amore andò ad abitare nel cuore dell'uomo e ci entrò tutto là dentro, perché il cuore dell'uomo è fatto di infinito. Ma un giorno... l'uomo ebbe invidia dell'Amore. Voleva impossessarsi della casa dell'Amore, la voleva soltanto e tutta per sé, voleva per sé la felicità dell'Amore come se l'Amore potesse vivere da solo. E l'Amore fu scacciato dal cuore dell'uomo. L'uomo allora cominciò a riempire il suo cuore, lo riempì di tutte le ricchezze della terra, ma era ancora vuoto. L'uomo, triste, si procurò il cibo col sudore della fronte, ma era sempre affamato e restava con il cuore terribilmente vuoto. Un giorno l'uomo... decise di condividere il cuore con tutte le creature della terra. L'Amore venne a saperlo... Si rivestì di carne e venne anche lui a ricevere il cuore dell'uomo. Ma l'uomo riconobbe l'Amore e lo inchiodò sulla croce. L'uomo continuò a sudare per procurarsi il cibo. L'Amore allora ebbe un'idea: si rivestì di cibo, si travestì di pane e attese silenzioso. Quando l'uomo affamato lo mangiò, l'Amore ritornò nella sua casa... nel cuore dell'uomo. E il cuore dell'uomo fu riempito di vita, perché la vita... è Amore.

1° MEDITAZIONE: L'UOMO CHE CAMMINA, LA MAGIA DELLA VITA – DURATA TRA UNA SOSTA E L'ALTRA:

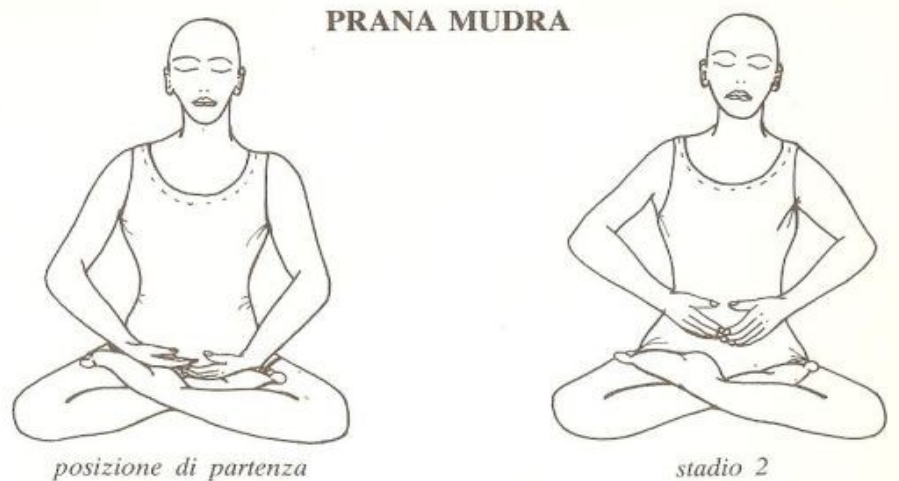
L'uomo che cammina è chi non ha mai smesso di essere bambino, ed è consapevole di esserlo. E' felice di aver conservato quello sguardo curioso dell'infanzia, quel vivo stupore che siamo abituati a reprimere quando ci sentiamo "costretti" a diventare adulti, convinti che le due cose non possano convivere. **La magia della vita, delle semplici cose, è ancora più sorprendente perché arriva inaspettata.** Abituati a consumare, non a vivere, abituati a vedere, non ad osservare, **l'uomo che cammina** ci risulta fuori dal tempo, anacronistico. Il volo delle rondini crea ombre sempre nuove sulla strada e sui nostri volti, e le seguiamo con lo sguardo. Giochiamo con il mondo attorno a noi, lo scrutiamo dall'alto dei rami di un vecchio albero, aspettando l'alba sulla sua cima, per goderci il

semplice esser vivi. **Camminando**: Inspiriamo e ripetiamo mentalmente "calma". Espiriamo e ripetiamo "sorriso". Quando inspiriamo recitando il verso, sentiamo davvero che il respiro calma il nostro corpo e la nostra mente. Quando espiriamo, sorridendo, rassereniamo il nostro viso e ci sentiamo padroni di noi stessi.

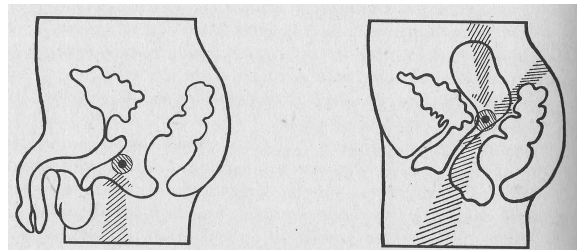
2° MEDITAZIONE ALLE 2 SOSTE INTERMEDIE: PRANA E SHANTI MUDRA – DURATA CIRCA 5 MIN/SOSTA

1° Sosta: Prana mudra, ricarica dell'energia vitale.

Stiamo fermi, seduti in cerchio. Teniamo la colonna vertebrale eretta, lo sguardo rivolto in avanti. Chiudiamo gli occhi e mettiamo le mani sul grembo, destra sulla sinistra, in **bhairava mudra**.



Stadio 1. Posizione di partenza: Inspiriamo ed espiriamo il più profondamente possibile contraendo i muscoli addominali per espellere il massimo quantitativo di aria dai polmoni. Eseguiamo mula bandha (consapevolezza della contrazione zona perineale uomini, vaginale donne) mentre contemporaneamente teniamo il respiro fuori e ci concentriamo su muladhara chakra (perineo/cervice). Trattieniamo il respiro per il tempo che ci è comodo.



MULA BANDHA

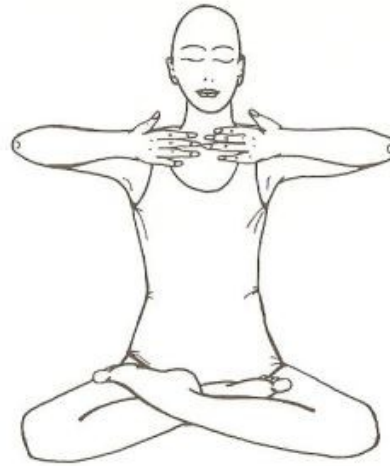
Stadio 2: Rilassiamo mula bandha. Inspiriamo lentamente e profondamente espandendo l'addome al massimo per introdurre quanta più aria possibile nei polmoni. Simultaneamente solleviamo le mani finché si trovano di fronte all'ombelico. Le mani dovrebbero essere aperte con le dita orientate le une verso le altre senza toccarsi, ed i palmi rivolti verso il busto. Cerchiamo di sentire il prana o l'energia vitale che viene portato attraverso sushumna (canale sottile che va dalla base della colonna vertebrale alla sommità del capo) su da muladhara chakra (perineo) a manipura (ombelico) mentre inspiriamo nell'addome. Non ci deve essere rigidità nelle braccia e nelle mani che devono essere rilassate. Il movimento delle mani dovrebbe essere coordinato con l'inspirazione addominale.

Stadio 3: Continuiamo l'inspirazione espandendo il torace ed alzando le mani finché sono esattamente di fronte al cuore. Cerchiamo di percepire l'energia pranica che viene portata su da manipura ad anahata chakra mentre inspiriamo nel torace.

Stadio 4: Inspiriamo più aria ancora nei polmoni sollevando le spalle. Sentiamo che il prana viene portato su fino a vishuddhi (gola) diffondendosi come un'onda fino ad ajna (centro del capo) ed



stadio 3



stadio 4

infine fino a sahasrara (sommità del capo). Coordinando il movimento con il respiro solleviamo le mani fino alla gola.

Stadio 5: Tratteniamo il respiro all'interno mentre allarghiamo le braccia fuori. Nella posizione finale le mani devono essere a livello delle orecchie, le braccia aperte ma non dritte.

Concentriamoci su sahasrara. Manteniamo questa posizione il più a lungo possibile senza sforzare i polmoni in alcun modo.



stadio 5

Stadio 6: Poi ritorniamo alla posizione iniziale mentre espiriamo e ripetiamo tutti gli stadi da 1 a 5 nell'ordine inverso. Alla fine dell'espirazione la nostra concentrazione dovrebbe essere su muladhara chakra. Durante l'espirazione sentiamo il prana muoversi progressivamente verso il basso attraverso ciascun chakra. Al termine dell'espiro pratichiamo mula bandha. Questo è un ciclo. Ripetiamo per tre volte. Al termine rilassiamo il corpo con le mani in **bhairava mudra**, respirando profondamente e lentamente. Ascoltiamo il respiro salire e scendere dentro sushumna nadi.

Sequenza

Preferibilmente prima della meditazione.

Precauzioni

Non forziamo i polmoni.

Lentamente aumentiamo la durata dell'inspirazione, ritenzione ed espirazione.

Benefici

Risveglia l'energia vitale assopita (prana shakti) e la distribuisce a tutto il corpo aumentando così la forza, il magnetismo personale e la salute.

2° Sosta: Shanti mudra, presente meraviglioso.

Effettuiamo lo stesso procedimento completo per **prana mudra**. Questa volta la pratica lo trasforma in **shanti mudra**: il respiro può essere visualizzato come una corrente di luce bianca che sale e scende all'interno di sushumna nadi. Al termine dell'inspiro quando ci troviamo con la concentrazione in sahasrara, cerchiamo di visualizzare un'aura di pura luce emanare dalla testa. Sentiamo il nostro intero essere che irradia vibrazioni di pace a tutti gli esseri. Fare tre cicli. Al termine, riposando seduti con le mani in **bhairava mudra**, perfettamente coscienti di esserci, ripetiamo mentalmente, "calma, sorriso, attimo presente, attimo meraviglioso". E' una gioia essere seduti, stabiliti e rilassati, e ritornare al respiro, al sorriso, alla nostra vera natura. Il nostro appuntamento con la vita è nel momento presente. Se non abbiamo pace e gioia adesso, quando le avremo? Forse domani o dopodomani? Che cosa ci impedisce di essere felici in questo momento?

3° MEDITAZIONE DOPO LA CAMMINATA: INVOCAZIONE ALLA PACE – CIRCA 20/30 MIN.

Arrivati in fondo al cammino, ci sediamo in cerchio in modo tranquillo attorno alle candele accese. Assumiamo **shanti mudra**, ripetiamo per 3 volte e poi, in **bhairava mudra**, lasciamo che il respiro diventi più profondo, respiri lunghi, lenti, rilassati, ponendo l'accento sull'espriro. Rimaniamo in ascolto senza alimentare volontariamente i nostri pensieri. Ascoltiamo il silenzio che emerge dalle profondità della nostra anima... continuiamo a visualizzare quando respiriamo l'energia pranica, una luce bianca, salire nel corpo attraverso sushumna nadi, dal perineo alla sommità del capo, visualizzando poi l'aura di pura luce emanare dalla testa e diffondersi tutto intorno a noi. All'espriro ritornare dal capo al perineo... (Brano tratto dal Mahabharata, parla Ashvatthama, figlio di Dronacharya)... "Mio padre mi aveva inculcato la necessità di osservare i riti quotidiani, ragion per cui mi allontanai da solo e intonai "rime - sloka" mentre il sole calava. Mi sedetti a guardare il fiume scurirsi e gli alberi diventare ombre nere. Chiusi gli occhi e sussurrai **l'invocazione alla pace: Shanti! Shanti! Shanti!** Om sia pace in terra e negli spazi dell'aria! Sia pace in cielo, pace alle acque, pace alle piante e pace agli alberi! Possano gli Dei tutti assicurarmi la pace! Con questa invocazione alla pace possa la pace diffondersi! Con questa invocazione alla pace possa la pace apportare pace! Con questa pace ciò che è terribile io ora pacifico, con questa pace ciò che è crudele io ora pacifico, con questa pace tutto ciò che è malvagio io ora pacifico, così che la pace possa prevalere, la felicità possa prevalere! Possa tutto essere per noi pieno di pace! **Om shanti! Om shanti! Om shanti!** La pace scese in me e rimasi a lungo ad assaporarla..." Ci prendiamo per mano e cantiamo il **mantra, OM SHANTI, INVOCAZIONE ALLA PACE, UN SUONO PER PACIFICARE L'ANIMA: Om dyauh shaantih Antariksham shaantih | Prithivee shaantih Aapah shaantih | Oshadhayah shaantih Vanaspatayah shaantih | Vishvedevaah shaantih Brahma shaantih | *Sarvam shaantih Shaantireva shaantih | Saamaa shaanti redhih shaanti | Om shaantih Om shaantih | Om shaantih Om shaantih|** (Ripetere 3 volte + 4 volta da asterisco)..... ascolto della pace nell'oceano di silenzio..... Terminiamo sfregando intensamente le mani, portando i palmi delle mani a coppa sugli occhi..... ascoltiamo il loro calore sugli occhi.... espirando 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 ondeggiando... La pace è un attributo divino. E' una qualità dell'anima. Gli invidiosi non possono conservarla. Essa riempie il cuore puro. Essa abbandona il sensuale. Fugge l'egoista. E' appannaggio dei Paramahamsa, i più grandi saggi. Misteriosa è questa pace. Realizziamola. (Gurudev Sri Swami Sivanandaji Maharaj) 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

