

8ª passeggiata

Oggi meditazione della "**Luna piena**" che si fa il 31 agosto, del **Guru universale interiore**.

Mettiamoci in tasca un accendino che ci servirà al termine della 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 mistico, santo e poeta indiano Kabir (che vuol dire "**Il Grande**" e che ha influenzato il movimento della Bhakti, Yoga della devozione) diceva: "Rido, quando sento dire che il pesce nell'acqua ha sete... E così voi vagate senza sosta di foresta in foresta senza capire che la realtà abita in voi. **Questa è la verità**: andate dove credete, a Benares o a Mathura, ma finché non troverete Dio nella vostra anima, il mondo intero vi sembrerà senza senso... Ascoltiamo in silenzio...

Vi racconto una storia: Il legno inutile - Autore: Bruno Ferrero – Brano tratto dal libro: "A volte basta un Raggio di Sole", da me modificato e adattato: In un angolo sperduto del mondo, nel folto di una foresta fittissima, **c'era una scaletta**. Era una semplice scala a pioli, di vecchio legno stagionato e usurato. Era circondata da alberi stupendi. Là in mezzo sembrava davvero **una cosa di poco conto**. I boscaioli che lavoravano nella foresta, un giorno, arrivarono fin là. Guardarono la scala con commiserazione: "Ma che roba è?" esclamò uno. "Non è buona neanche da bruciare" disse un altro. Uno di loro impugnò l'ascia e l'abbatté con due colpi ben assestati. Venne giù in un attimo. Era davvero **una cosa di poco conto**. I boscaioli si allontanarono ridacchiando. Ma a cosa serviva quella scala? Era la scala su cui ogni sera si arrampicava l'omino che accendeva le stelle. Da quella notte il cielo sulla foresta rimase senza stelle. C'è una scala anche dentro di noi. Paragonata alle tante cose che ci vengono offerte ogni giorno è **una cosa di poco conto (ricordatevi di questo)**, **ma è la scala che serve per salire ad accendere le stelle nel nostro cielo: si chiama preghiera e meditazione**. Se spalanchiamo la nostra anima al silenzio, ci accorgeremo che Dio, per primo, ci accoglie con un sorriso... Ascoltiamo in silenzio...

1° MEDITAZIONE: CAMMINARE COME GESU' CRISTO – DURATA TRA UNA SOSTA E L'ALTRA

Molti vogliono camminare dove Gesù ha camminato in Israele, pochi vogliono camminare come Gesù ha camminato, **in santità...** "Come dunque avete ricevuto Cristo Gesù, il Signore, così camminate in Lui, radicati, edificati in Lui e rafforzati dalla fede, come vi è stata insegnata, abbondate nel ringraziamento". Bibbia, N. T. Lettera di S. Paolo ai Colossesi 2: 6-7

"Tutte le vie dell'uomo gli sembrano rette, ma il Signore pesa i cuori". "Praticare la giustizia e l'equità è cosa che il Signore preferisce ai sacrifici". Bibbia, A. T. Proverbi 21: 2-3

A Dio interessa più la nostra disponibilità che la nostra abilità e quando abbiamo troppo, rischiamo di non apprezzare più niente... Ricordatevi che Dio è come l'oceano, è un insieme di gocce...

La stessa acqua può sostenere o affondare una nave...

Ora cominciamo la passeggiata in fila indiana, meditando su questa frase di **Gandhi**: "Se non rispondo al tuo appello cammina solo/sola". E' una frase molto bella... ci fa riflettere su molte cose. ****Per me** Gandhi pensa che se qualcosa la vuoi davvero non devi aspettare qualcuno che te la dia, ma camminare con le tue gambe. Cerca l'aiuto di qualcuno, ma se vedi che quel qualcuno l'aiuto non te lo da è inutile abbattersi e dire "non ho speranze". Le speranze ce le hai, solo che forse è arrivato il momento di camminare da solo/sola, con le tue gambe appunto, senza aiuti! Se qualcosa la vuoi, sei capace di fare tutto per ottenerla... **Da solo/sola, anche con qualche intoppo, però sai che ci hai messo sudore per arrivare fin lì... hai lavorato e, per ricompensa hai nelle tue mani, nel tuo cuore e nella tua mente, ciò che hai da sempre sognato!**

2° MEDITAZIONE ALLE 2 SOSTE INTERMEDIE: TSE MUDRA

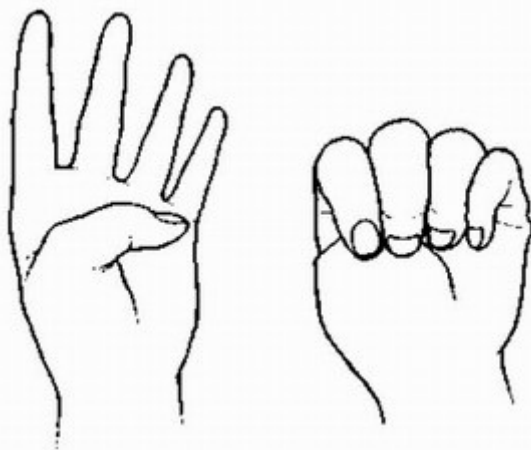
– DURATA CIRCA 5 MIN/SOSTA

1° Sosta: **Tse mudra, esercizio dei tre segreti** (energia, mente, corpo).**

****Il Tao-te-King** afferma che il **Tao**, l'increato, lo **0**, produce il principio unico **1**, che si scinde nel **2** la polarità yin-yang, che genera il **3**, che a sua volta produce tutte le cose per moltiplicazione e divisione (ed è sulle variazioni di questo schema che si fonda l' **I-Ching**, o libro dei mutamenti).

Pratica: Stiamo fermi, seduti in cerchio. Teniamo la colonna vertebrale eretta, lo sguardo rivolto in avanti. Chiudiamo gli occhi e mettiamo le mani sulle cosce, pratichiamo **tse mudra**.

Appoggiamo la punta del pollice alla base del mignolo. Lentamente, circondiamo il pollice con le altre quattro dita inspirando lentamente con il naso. Tratteneamo il respiro e ripetiamo mentalmente per **sette volte** il mantra **OM** sul battito del cuore, ascoltando il suo suono all'interno della testa, sentendo la vibrazione del tono nell'orecchio destro. Poi espiriamo lentamente contraendo dolcemente la cintura addominale, apriamo nuovamente le mani e sentiamo che tutta la preoccupazione, la paura e la infelicità lascia il nostro corpo. Quando di nuovo inspiriamo praticando **tse mudra**, sentiamo che la calma, la serenità e la gioia entra nel nostro corpo. Ripetiamo l'esercizio per **sette volte** (va ripetuto da un minimo di sette a un massimo di quarantanove volte, prescrizione dei monaci taoisti).



2° Sosta: **Tse mudra, leggerezza, gioia, luce.**

Riposando seduti, effettuiamo lo stesso procedimento completo per **tse mudra**. Al termine, con le mani aperte a coppa, perfettamente coscienti di esserci, nella nostra mente ci vediamo seduti vicino al mare. Le onde ci lambiscono dolcemente i piedi. Inspiriamo profondamente l'aria rinvigorente dell'oceano, tratteneamo il respiro per qualche secondo, poi espiriamo lentamente. Ora percepiamo una pioggerella leggera e la sua acqua tiepida che lava via tutta la tristezza e le preoccupazioni. Poi il sole illumina la faccia, permettiamo alla luce e al calore di penetrare attraverso i pori della nostra pelle sentendoci confortati, ricevendo nuova fiducia e gioia.

Affermazione: Per tre volte, su ogni punto del corpo, ripeto mentalmente: "mi riempio di

leggerezza" (mano destra sull'ombelico), "mi riempio di gioia divina" (sul cuore), "mi riempio di luce" (sommità del capo)... Ascoltiamo in silenzio...

Benefici

Questa mudra aiuta a spazzare via la tristezza, riduce la paura, scaccia la sfortuna ed elimina la depressione. Accresce il magnetismo personale e i poteri intuitivi e mentali.

3° MEDITAZIONE DOPO LA CAMMINATA: LA MEDITAZIONE SUL GURU, PURIFICAZIONE DI CORPO, PAROLA E MENTE – CIRCA 20/30 MIN.

Arrivati in fondo al cammino, ci sediamo in cerchio con la schiena eretta in modo tranquillo attorno al tavolo e rimanendo al buio prendiamo dalla tasca il nostro accendino senza accendere le candele.

Regalare luce: Non abbiate timore, adesso siamo al buio, intorno a noi c'è l'oscurità. Io ora accenderò il mio accendino. Vedete la luce? Tutti quelli che la vedono brillare, dicano semplicemente "sì". Appena quel punto di fuoco si accese nel buio, tutti dissero: "sì". Ecco: una qualsiasi azione di bontà può brillare in un cuore di tenebre. Per quanto piccola, non passa mai nascosta agli occhi di Dio. Ma voi potete fare di più. Cominciando dalla mia destra, tutti quelli che hanno un accendino, l'accendano! Di colpo l'oscurità venne rotta dal tremolio dei fuochi. **Vedete, se molti uomini di poco conto (ricordate una cosa di poco conto?), in molti posti di poco conto, facessero cose di poco conto, la faccia della terra potrebbe cambiare.** Ora possiamo accendere le nostre candele. Assumiamo **tse mudra**, ripetiamo per sette volte e poi 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... Con l'occhio della mente visualizziamo **il Guru** di fronte a noi (**Gesù o qualsiasi altro grande Maestro o Amico spirituale**). Il suo viso ha un'espressione tranquilla, pacifica e amorevole. Dalla sommità della sua testa giunge a noi una luce bianca e radiante. Questa luce bianca è della natura dell'energia beatifica e, non appena entra nel nostro corpo dalla sommità del capo saturandolo sino alla punta dei piedi, lo purifica dalle contaminazioni fisiche e dai peccati accumulati lungo innumerevoli vite. Questa energia bianca e beatifica purifica da tutte le malattie compreso il cancro, e attiva e rinnova il funzionamento dell'intero sistema nervoso. Allo stesso modo, visualizziamo una luce rossa che si irradia dalla gola del Guru per entrare nella nostra, pervadendo completamente il nostro centro vocale con una sensazione di beatitudine. Se abbiamo difficoltà con la parola dicendo spesso bugie, senza controllare quello che diciamo, usando la calunnia, impiegando un linguaggio duro o altro, questa energia rossa ci purificherà da tutte queste negatività. Come risultato, scopriremo la qualità divina della parola. Dal cuore del Guru si irradia poi un'infinita luce blu che raggiunge il profondo del nostro cuore, purificando la mente e tutte le sue errate concezioni. Il nostro Io egoista e insignificante, che è come il capo o il presidente degli inganni, e i tre veleni dell'avidità, dell'odio e dell'ignoranza che sono simili ai ministri dell'Io, vengono tutti purificati da questa beatifica luce blu. La mente indecisa, che è particolarmente dubbiosa e presa dal 'forse questo' e 'forse quello', viene rischiarata. Viene purificata anche la mente ristretta, che non può vedere la totalità essendo concentrata sul particolare. Man mano che l'energia luminosa blu colma la mente, il cuore diviene come un cielo blu che abbraccia la realtà universale e la totalità dello spazio. Osserviamo ora questo spazio infinito... uno spazio che si estende fino a dove gli occhi possono vedere... la mente universale, uno spazio senza fine... le onde del campo universale ci attraversano e diventano le nostre menti individuali... la mente universale è una forza radiante nota anche come **Guru universale interiore**. Seduti assieme nel medesimo tempo anche in differenti parti del mondo, generiamo una connessione alla mente del Guru universale che produce un campo di forza notevole, come se numerosi magneti fossero congiunti ad un magnete più potente. Allora la forza di ogni magnete eguaglia la forza combinata di tutti i magneti. Osserviamo l'onda di bellezza e l'onda di beatitudine che fluiscono in modo molto forte. E' questo un giorno sacro! Osserviamo su questo oceano di bellezza e beatitudine, la maestosa e immensa forma della luna piena, l'eterno femminile, simbolo di purezza, amore, emozioni, sogni,

compagna e madre, principio ricettivo che provvede e protegge. Vi invito ad unirvi a me, ci prendiamo per mano, stabiliamo una connessione in questo **Risveglio** nella serenità interiore. Non si tratta di me, di questo piccolo maestro, ma è il **mio Guru** che si connette con voi attraverso di me! Facciamo sentire la nostra presenza nell'unione del gruppo mondiale di meditazione... siamo immersi nell'infinito spazio blu, cantiamo il bhajan **Prabhujee (Guru)**:

Prabhujee Dayaa Karo
 Maname Aana Baso.
 Tuma Bina Laage Soonaa
 Khaali Ghatamee Prema Bharo.
 Tantra Mantra Poojaa Nahi Jaanu
 Mai To Kevala Tumako Hi Maanu.
 Sare Jaga Me Dhundaa Tumako
 Aba To Aakara Baahan Dharo

O Guru, invia molta compassione su di me,
 per favore vieni e dimora nel mio cuore.
 Senza di te è solo dolore,
 per favore riempi questo vaso vuoto con il nettare dell'amore.
 Io non conosco alcun Tantra, io conosco solo Mantra
 o rituali di venerazione, e credo solo in te!
 Io ti sto cercando in tutto il mondo
 per favore vieni e prendi ora, la mia mano!

In questo spazio infinito blu, ora visualizziamo un bianco fiore di loto che sboccia nel nostro cuore. La figura compassionevole che abbiamo visualizzato di fronte a noi affonda ora nel nostro cuore manifestandosi seduta su questo loto... Successivamente, qualsiasi cosa pensiamo, diciamo mangiamo o beviamo diventa un'offerta a Lui che risiede nel nostro cuore... ascolto della pace nell'oceano di silenzio... Ora lentamente, allungando il respiro, portando l'attenzione alle dita delle mani, cominciamo da questo punto a muovere gentilmente il corpo... 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. Aprendo poi lentamente gli occhi, ci prendiamo per mano e osserviamo le fiammelle delle candele che vibrano e ondeggiano... "La meditazione silenziosa, senza pensieri, totalmente aperta, vigile e consapevole, questa è l'assoluta preghiera!" (Lama Thubten Yeshe)

"Fate ogni cosa con una mente che sappia lasciare andare. Non aspettatevi nessuna ricompensa o premio. Se lasciate andare un poco, avrete un poco di pace. Se lasciate andare completamente, conoscerete la pace e la libertà complete. Le vostre battaglie con il mondo giungeranno al termine". (Achaan Chan)

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