

## 9ª passeggiata

Oggi riprendiamo la meditazione dopo la sosta. Ci connettiamo con le passeggiate precedenti per ricollegarci all'energia del bosco magico.

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... cogliamo la continuità che ci lega a chi ci ha preceduto, i nostri genitori prima di tutto, una continuità così stretta da rivelarsi, se la si guarda in profondità, come vera e propria identità. Nostro padre, nostra madre, sono pienamente presenti in noi, qui ed ora... Ora vi invito a godere e gioire di ciò che c'è, proprio in questo momento... Soltanto essendone pienamente consapevoli, possiamo coglierne la bellezza e l'unicità: l'autunno che arriva, la foglia che cade, il cuore che batte incessantemente per mantenerci in vita... Ascoltiamo in silenzio...

### **Seduti, vi racconto una storia: La stella marina**

Camminando in riva al mare un uomo vide in lontananza un bambino che si chinava a raccogliere qualcosa sulla sabbia e lo gettava nell'acqua. Avvicinandosi vide sparse sulla spiaggia numerose stelle marine che il mare aveva sospinto a riva. Incapaci di ritornare nell'acqua per la bassa marea, le stelle marine erano destinate a morire. Il bambino le raccoglieva una ad una e le gettava in mare. L'uomo, dopo aver osservato quel gesto apparentemente inutile, disse al bambino: "Ci saranno migliaia di stelle marine su questa spiaggia. È impossibile raccoglierle tutte. Sono troppe! Non riuscirai mai a salvarne abbastanza, perché questa tua fatica... Non puoi cambiare le cose!". Il bambino sorrise, si chinò a raccogliere un'altra stella di mare e gettandola in acqua rispose: "Ho cambiato le cose per questa qui". L'uomo rimase un attimo in silenzio, poi si chinò, si tolse scarpe e calze e scese in spiaggia. Cominciò a raccogliere stelle marine e a buttarle in acqua. Un istante dopo scesero due ragazze ed erano in quattro a buttare stelle marine nell'acqua. Qualche minuto dopo erano in cinquanta, poi cento, duecento, migliaia di persone che buttavano stelle di mare nell'acqua. Così furono salvate tutte. **Allo stesso modo per cambiare il mondo basterebbe che qualcuno, anche piccolo, avesse il coraggio di incominciare.**

### **1ª MEDITAZIONE: ENTRARE IN CONTATTO CON LA SPIRITUALITÀ STESSA DELLA TERRA – DURATA TRA UNA SOSTA E L'ALTRA**

**Passeggiando** nella natura ritroviamo in un attimo calma, creatività e presenza mentale.

**Camminare** è un metodo antico e universale per contattare le ricchezze del nostro mondo fisico e psichico. Secondo i versi del poeta americano Gary Snyder, "camminare è la grande avventura, la prima forma di meditazione, una pratica di sincerità e verità fondamentale per il genere umano.

Camminare è equilibrio perfetto di spirito e umiltà. Quando camminiamo all'aria aperta,

sperimentiamo la Natura al livello dove accade davvero". Imparare a guardare la natura, sentire la natura, essere **UNO** con ciò che ci circonda, ecco la vera meditazione. **Entrare in contatto con la spiritualità stessa della Terra.** Meditare è vivere la natura e le sue forme di espressione, sentirle sulla pelle: il vento, il sole ma anche la neve la nebbia o la pioggia. E' rotolarsi nelle foglie d'autunno, assaporarne i profumi e i colori, aprire le mani alla pioggia, sfiorare coi piedi nudi l'erba che nasce, sdraiarsi tra i fiori appena sbocciati, far scricchiolare piano la neve sotto le suole, muoversi in silenzio nella nebbiolina autunnale, illuminarsi al sole, a faccia in su perdersi nel cielo stellato, con la luna piena scoprire le sensazioni degli animali che si muovono solo di notte e nel chiarore lunare muoversi sulla neve in un mondo uguale ma diverso, avvicinarci con rispetto ad una scintilla di quel Grande Mistero che tutto anima e in tutto si nasconde.

Ora cominciamo la passeggiata e camminando mediteremo su questa frase: "**Percepisco che seppur da fermo... mi sto muovendo. Più vado lontano, meno saprò**".

## **2° MEDITAZIONE ALLE 2 SOSTE INTERMEDIE: MUSHTI MUDRA – DURATA CIRCA 5 MIN/SOSTA**

### **1° Sosta: Mushti mudra, esercizio della mano chiusa.**

Mushti è una parola sanscrita che significa 'mano chiusa' o 'pugno'. Il nostro corpo risponde naturalmente alle emozioni come la rabbia e la paura facendoci stringere le dita a formare un pugno.

**Pratica:** Pieghiamo le dita verso l'interno e posizioniamo il pollice sull'anulare e stringiamo formando un pugno. Facciamolo con entrambe le mani. Respiriamo lentamente e profondamente cominciando da una espirazione.

**Benefici: Mushti mudra** attraverso una pratica regolare aiuta a sbarazzarsi delle tensioni accumulate, emozioni represses, rabbia, frustrazione, irritazioni costanti e negative. La **mushti mudra** attiva l'energia del fegato e dello stomaco, favorisce la digestione e aiuta la curare costipazione. Sentiremo la differenza in soli 5/10 minuti.



### **2° Sosta: mushti mudra, rilasciare le emozioni represses.**

Riposando seduti, effettuiamo **mushti mudra**, perfettamente coscienti di esserci. Nella nostra mente visualizziamo degli scenari in cui ci comportiamo in modo troppo pauroso o troppo aggressivo... Ora modifichiamo le scene e rappresentiamole come vorremmo che fossero. (In questo modo possiamo allenare la chiarezza della nostra immaginazione e risvegliare la fantasia. Ben presto la nostra vita diventerà più ricca e colorata).

**Affermazione: "Sono tranquillo e sereno in ogni situazione"** (Ripetere 3 volte)

Quando la tristezza scende in fondo al cuore, come la neve non fa rumore. Quando la gioia ritorna nel cuore come al mattino risplende il sole. Chiudi gli occhi. Non guardare il sole. Anzi no, guarda. Ma guarda con gli occhi del cuore.... Ascoltiamo in silenzio...

## **3° MEDITAZIONE DOPO LA CAMMINATA: LA MEDITAZIONE SULLA MADRE COMPASSIONEVOLLE – CIRCA 20/30 MIN.**

Arrivati in fondo al cammino, ci sediamo in cerchio in modo tranquillo attorno alle candele accese. Assumiamo **mushti mudra** tranquillamente e comodamente, lasciamo che il respiro vada e venga

naturalmente, liberando e dissolvendo senza sforzo i pensieri e le tensioni nello spazio, che come le volute di vapore di una tazza di tè si dissolvono nell'aria... Immaginiamo di sederci sulla sommità di una collina in modo di non avere null'altro che il cielo davanti agli occhi. Con la mente rendiamo tutto vuoto. Non c'è nulla, un grande spazio infinito, ed è così che lo vediamo, un niente che è vuoto... poi ispiriamo dal naso ed espiriamo dalla bocca per 3 volte sospirando lasciamo andare, ahhh.... comincia ora a comparire qualcosa! Dapprima l'immagine è sfuocata, poi osserviamo, c'è il mare ed è sorta la luna piena, rotonda, bianca, il mare argentato sotto i raggi della luna con piccole onde ammantate di bianco e in alto, nel cielo nero e blu è sospesa una grande luna lucente, ma non abbagliante, una dolce luminosità... fissiamola a lungo, per molto tempo, un attimo sembra un'eternità... sentiamoci calmi e felici... poi la luna diventerà via via più piccola, ma sempre più splendente fino a somigliare a un seme... poi una perla... poi una goccia di rugiada così luminosa da sopportarne a malapena la vista... la goccia di rugiada comincia a crescere... e prima che possiamo capire ciò che accade, vedremo la Grande Madre... la Madre Divina Compassionevole in persona che si leva nel cielo, vestita di un bianco lucente, con i piedi poggiati su un loto che galleggia sulle onde... la vediamo chiaramente. Le sue vesti risplendono e il suo capo è circondato di un alone... Lei ci sorride, con incredibile amorevolezza ed è così felice di vederci che nei suoi occhi brillano lacrime di felicità... manteniamo la mente calma ripetendo mentalmente il suo nome... Madre Divina, senza sforzo alcuno... Ella in spirito rimarrà a lungo in noi... ora comincia a rimpicciolire sempre di più, diviene così piccola da non riuscire a distinguerla e ci accorgiamo poi che con essa sono spariti il cielo e il mare, resta solo spazio, incantevole e mirabile spazio, che dura per sempre, e questo spazio vuoto rimarrà a lungo se riusciamo a stare senza di noi... non noi e lo spazio... solo spazio... ascolto della pace nello spazio di silenzio.....

**Cantiamo il bhajan:** Om sri NivaSaya sai namah  
Mi inchino al Signore (Vishnu), che è l'Om (La Vibrazione) che risiede in tutto.

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 ondeggiano... Dio non smetterà mai di amarci. Un cuore pieno d'anima scopre una verità suprema: meditare su Dio è un privilegio e non un dovere.  
Coltiviamo nel nostro cuore la benevolenza per tutta l'umanità. Poiché siamo tutti viaggiatori, che in uno sconfinato deserto si affannano per raggiungere il mare. Abbiamo bisogno della collaborazione, dell'amicizia e del sostegno l'uno dell'altro, affinché nel fervore del viaggio le nostre forze non vengano meno, lasciandoci soli e stremati sulla sabbia.

**Scaliamo ora la vetta del nostro cuore per vedere l'alba della nostra anima e camminare sull'invisibile ponte dell'Amore che ci dice... L'essere insieme è Vita. L'essere uniti è Vivere. Cerchiamo una Vita Viva e troveremo come Vivere nel nostro essere.**

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