2ª passeggiata

Om, bentornati nel Bosco Magico per la 2° passeggiata meditativa, in piedi ci portiamo in cerchio prendendoci per mano, chiudiamo gli occhi e cantiamo il **Saha mantra.... guardiamo dentro noi stessi... osserviamo semplicemente il respiro... non distraiamo la mente e portiamola in attenzione solo sul respiro... tutto può diventare distrazione!! Introduciamo una nuova qualità: la consapevolezza. Non facciamo sforzi, diventeremo consapevoli... osservando il respiro succedono miracoli!! Non dobbiamo fare nulla... lasciamo andare... il non lasciar andare è fare qualcosa... come pensare e avere sensazioni... semplicemente esistiamo... rilassati... ascoltiamo.... diventiamo un canale di ascolto... **"*La meditazione è la danza della nostra energia e il respiro ne la chiave*" (Osho, è stato un mistico indiano, guru e maestro spirituale).**
Una storia: L'importanza dell'ascolto (seduti, occhi chiusi, usiamo orecchi come fossero occhi) Molti anni fa, in Cina, vivevano due amici. Uno era molto bravo a suonare l'arpa. L'altro era dotatissimo nella rara arte di saper ascoltare. Quando il primo suonava o cantava di una montagna, il secondo diceva: "Vedo la montagna come se l'avessimo davanti". Quando il primo suonava a proposito di un ruscello, colui che ascoltava prorompeva: "Sento scorrere l'acqua fra le pietre". Ma un brutto giorno, quello che ascoltava si ammalò e morì. Il primo amico tagliò le corde della sua arpa e non suonò mai più. **Noi esistiamo veramente se qualcuno ci ascolta e il dono più grande che possiamo fare ad una persona è di ascoltarla veramente**.

2/200. LA SECONDA REGOLA: SE VUOI IMPARARE ASCOLTA
Secondo un vecchio detto, Dio ci ha dato due orecchie e una bocca perché dobbiamo ascoltare di più e parlare di meno. A seconda di quanto sappiamo usare bene le orecchie, impareremo di più o di meno nella vita. Un motivo importante per cui i rapporti si rompono è che una o entrambe le parti interessate non hanno imparato ad ascoltare. Ascoltare è la capacità di apprendere con il tempo, e se la sviluppiamo al massimo non solo accresciamo la nostra capacità di imparare, ma aumentiamo anche le nostre possibilità di vivere dei rapporti positivi.
"*Così quando stai ascoltando qualcuno, completamente, attentamente, allora stai ascoltando non solo le parole ma anche la sensazione di ciò che viene trasmesso, tutto l'insieme, non solo una parte di esso*" (Jiddu Krishnamurti, era un oratore indiano e scrittore su temi filosofici e spirituali). Ironicamente i sordi spesso sanno ascoltare meglio di chi invece ci sente. I sordi che usano il linguaggio dei segni devono rimanere concentrati sul movimento delle mani degli altri. Chi ci sente deve sviluppare il medesimo livello di concentrazione per diventare un buon ascoltatore.
"*Quando l'orecchio si affina diventa un occhio*". (Rumi, poeta sufi e mistico persiano del XIII secolo). *"Un grande ego ha piccole orecchie"* (Robert Schuller, pastore americano).
Ci sono due tipi di ascolto: attivo e passivo.
La maggior parte di noi è brava nell'ascolto passivo. Sembra che stiamo ascoltando mentre in realtà la nostra attenzione sta vagando senza controllo tra il passato e il futuro. Lo facciamo nelle più svariate circostanze. I problemi della mente derivano da questo.
"*La ragione per cui così poche persone sono piacevoli nella conversazione è che ciascuno pensa di più a ciò che intende dire piuttosto che a ciò che gli altri stanno dicendo, e non dobbiamo mai ascoltare quando siamo ansiosi di parlare*" (Francois La Rochefoucauld, duca e principe francese).
"***L'uomo che sa ben parlare non vale quello che sa ascoltare con attenzione*" (Proverbio cinese).**
L'ascolto attivo è difficile, perché per riuscirci occorre restare concentrati su ciò che l'altro sta dicendo. Bisogna usare le orecchie nello stesso modo in cui un fotografo usa la sua macchina fotografica: per ottenere le fotografie migliori, l'esperto deve regolare la lente finché non ottiene la messa a fuoco più precisa. Come ascoltatori attivi dobbiamo regolare continuamente la nostra attenzione per rimanere consapevoli di ciò che l'altro ci sta dicendo.
Quando fraintendiamo o non comprendiamo ciò che sentiamo, di solito incolpiamo chi ci parla. In realtà potrebbe dipendere dal fatto che non siamo capaci di ascoltare. Ci vogliono pratica e

concentrazione, ma tutti possiamo diventare ascoltatori migliori, e ascoltatori migliori apprendono meglio. **"*Mi piace ascoltare. Ho imparato molto ascoltando attentamente. La maggior parte delle persone non ascolta*" (Ernest Hemingway, è stato uno scrittore e giornalista americano).**
Dio non ci ha dato solo due orecchie e una bocca, ci ha dato anche il potenziale per imparare.
Quanto più apprendiamo e ascoltiamo, tanto più diventiamo capaci di attuare il potenziale donato da Dio a ognuno di noi, e sviluppare i nostri talenti.
"*Cercate di comprendere quali siano le risposte di Dio alle vostre domande. Credete forse che Egli non parli perché non ne udiamo la voce? Quando è il cuore che prega, Egli risponde*" (Santa Teresa d'Avila, era un importante mistica spagnola).
Una delle grandi leggi della vita ci dice che dobbiamo esercitarci ad avere un interesse sincero per gli altri se vogliamo conoscerli e stabilire un legame stretto con loro. Un modo meraviglioso per iniziare è semplicemente quello di concentrare la nostra attenzione su chi sono e su ciò che ci dicono. Dobbiamo esercitarci a fare domande su di loro anziché parlare solo di noi stessi. E' straordinario quanto le persone siano ricettive alla nostra attenzione per loro. Quando mostriamo un interesse sincero per un'altra persona e la ascoltiamo davvero senza pensare continuamente a noi, diamo il via a un rapporto che può solo rafforzarsi con il passare del tempo. **"*Parlare è un mezzo per esprimere se stessi agli altri, ascoltare è un mezzo per accogliere gli altri in se stessi*" (Wen Tzu, testo classico taoista).**

(1°) MEDITAZIONE CAMMINATA NEL BOSCO MAGICO – DURATA TRA UNA SOSTA E L'ALTRA – LA PACE E' AD OGNI RESPIRO
La meditazione mentre si cammina è un esercizio meraviglioso che ci consente di essere consapevoli in ogni momento della giornata. Ogni passo fatto in consapevolezza ci permette di essere in contatto con le meraviglie della vita, che tutti possiamo sperimentare giorno dopo giorno. Tu puoi coordinare i tuoi passi e il tuo respiro mentre cammini per la strada, sulla banchina di una stazione, sul lungofiume: ovunque. A ogni respiro, fai un passo e ti lasci andare alla contemplazione con l'aiuto di un **gatha (metro ritmico di misurazione)**: "**Sono arrivato. Sono a casa**".
"Sono arrivato" significa: **"Sono qui, dove voglio essere, con la vita stessa. E non ho alcun bisogno di affrettarmi. Non devo andare alla ricerca di niente".**
"Sono a casa" significa: **"Sono tornato nella mia vera casa, la vita è qui, ora".**
Solo questo momento è reale: il passato e il futuro sono solo ombre, che possono trascinarci nel rimpianto, nella sofferenza, nelle preoccupazioni, nella paura. Se ogni tuo passo ti riporta al presente, quei fantasmi non avranno alcun potere su di te.
Fai un bel respiro, puoi fare anche tre passi e continuare a dire: **"Sono arrivato, sono a casa".**

(2°) - MEDITAZIONE ALLE 2 SOSTE INTERMEDIE E (3°) - MEDITAZIONE DOPO LA PASSEGGIATA: VAYU PRANAYAMA, DURATA PRIME DUE SOSTE CIRCA 5 MIN/SOSTA - SAMATHA MEDITAZIONE DI TRADIZIONE ZEN – TERZA SOSTA CIRCA 20 MINUTI
1-2a sosta intermedia
Hatha Yoga Pradipika 2.2: "Quando il respiro è agitato la mente è instabile, quando si acquieta il respiro, la mente ritrova la sua pace naturale".

VAYU PRANAYAMA (IL RESPIRO DEL VENTO)
Lo **Yoga** con la tecnica del respiro del vento, **Vayu Pranayama**, ci insegna a gestire situazioni di tensione particolare che non riusciamo a mandar via. Utile anche nell'insonnia. Vayu è il vento, il purificatore che accompagna gli yogin e le yogini, nella realizzazione della pace del corpo e della mente.
Come si esegue
Seduti a gambe incrociate (si può fare anche distesi nel letto). Inspirare lentamente e profondamente, senza sforzo, dal naso, percependo l'aria che entra fresca e sottile attraverso le

narici che si dilatano. Espirare dalla bocca facendo il **gesto del corvo** con le labbra che si riuniscono verso il centro, mantenendo una piccola fessura circolare dove la lingua si avvicina per provocare un sibilo simile al suono del vento. Questo sibilo accompagna lo svuotarsi dei polmoni, lento e graduale. Continuare a respirare così per circa cinque minuti, tempo in cui si dovrebbe avvertire una sensazione molto piacevole e rilassante, una specie di torpore che porta al sonno. (Ecco perché utile sopratutto nell'insonnia. Non deve mai esserci sforzo nel respiro, ma tutto deve avvenire naturalmente. Bisogna riprovarlo con pazienza il giorno dopo in caso non dovesse far arrivare subito il sonno alla prima esecuzione).
AFFERMAZIONE 1a sosta: Sorridetevi affettuosamente e ripetete mentalmente x3 volte, '**Sono arrivato, sono a casa**'.
AFFERMAZIONE 2a sosta: Sorridetevi affettuosamente e ripetete mentalmente x3 volte, '**Sono qui e ora**'.

3° Sosta dopo passeggiata
Meditazione Samatha
Samatha non è concentrazione e non si tratta di osservare il respiro per un tempo preciso. Quando affiorano pensieri, emozioni o sensazioni, oppure quando sorge in te la consapevolezza di un suono, di un odore, o della brezza all'esterno, lascia semplicemente che la tua attenzione li segua.

Qualsiasi cosa affiori può essere osservata come una nuvola bianca che scorre nel cielo: non ti ci devi attaccare, nè la devi respingere. Ogni volta che puoi scegliere cosa osservare, torna alla consapevolezza del respiro.

Ricorda, non devi aspettarti nulla di speciale. Non esiste successo né fallimento, né vi sarà progresso. Non c'è nulla da capire o da analizzare, ma possono insorgere intuizioni di qualunque tipo. Le domande e i problemi possono essere visti come misteri con cui divertirsi. Lascia che ogni tuo pensiero scivoli via come gocce d'acqua che scivolano sul vetro di una finestra.

E' importante sedersi con la testa e la schiena erette. Gli occhi devono restare chiusi e il corpo dev'essere il più fermo possibile. (Puoi usare un seggiolino da meditazione o una sedia, oppure dei cuscini sistemati come meglio credi).

Non esiste una tecnica di respirazione particolare: va benissimo il respiro naturale. La Samatha si basa sulla consapevolezza del respiro, per cui si devono osservare semplicemente l'inspirazione e l'espirazione in qualsiasi punto del corpo in cui si riesce ad avvertirne maggiormente la sensazione: all'altezza del naso o dei polmoni o dello stomaco o del plesso solare.

Samatha, Meditazione
Siedi in silenzio con la schiena eretta e comincia a osservare il tuo respiro. Il punto di osservazione più semplice è all'entrata del naso.

Quando il respiro entra, avvertine il contatto all'inizio del condotto nasale: osservalo da quel punto. Il contatto sarà più facile da osservare, il respiro sarebbe troppo sottile: all'inizio limitati ad osservarne il contatto.

Il respiro entra e tu lo senti entrare: osservalo. E poi accompagnalo, seguilo. Scoprirai che a un certo punto si arresta. Si ferma da qualche parte vicino all'ombelico, poi si arresta. Quindi, risale per portarsi verso l'esterno: seguilo, di nuovo percepisci il contatto del respiro che fuoriesce dal naso.

Seguilo, accompagnalo verso l'esterno: di nuovo arriverai a un punto in cui per un attimo brevissimo il respiro si arresta. E il ciclo riprende un'altra volta.

Inspirazione, pausa, espirazione, pausa, segui il flusso e le pause..... osserva.....
Quando il respiro è entrato in te e si è fermato, non c'è nessun movimento. Oppure quando il respiro esce e poi si arresta, e non esiste alcun movimento.....

Ricorda, non lo devi arrestare tu: si ferma da solo. Se lo interrompi volontariamente, quell'istante ti sfuggirà, perchè la volontà interferirà. Tu non devi interferire. Non devi alterare il ritmo della respirazione, non devi nè inalare nè esalare. Non alteri affatto il tuo respiro, lasci spazio al suo fluire naturale, alla sua naturalezza. Lo segui quando esce e lo segui quando entra.

Tu sei presente, assolutamente presente: sei perfettamente consapevole, assolutamente cosciente..... Sei arrivato nella tua vera casa e le meraviglie della vita sono lì a tua disposizione.... Non hai bisogno di metterti in cerca di qualcos'altro.... Puoi fermarti.... Se puoi fermarti tu, possono farlo i tuoi genitori, i tuoi nonni, tutti i tuoi parenti... Quando fai un passo come persona libera, tutti i tuoi antenati presenti in ogni cellula del tuo corpo camminano in libertà, con te.... Se sei in grado di fermare la tua corsa e camminare in modo libero in questo modo, allora esprimi l'Amore più concreto e reale, la fedeltà e la devozione ai tuoi genitori e a tutti i tuoi antenati... Vivi pienamente nel momento presente... **"Sono arrivato... Sono a casa... Sono qui e ora... Sono reale... Sono libero... In ciò che c'è di più profondo, vivo" (Thich Nhat Hanh)...** Prendi possesso rapidamente di queste parole e sarai in grado di fissare in sicurezza la tua vita a ciò che è adesso, proprio come quando sali le scale ti tieni al corrimano: sei sicuro che non cadrai....

Ogni volta che suona la campana si respira tre volte, con la raccomandazione di sorridere (anche se si è tristi, perché il sorriso influisce sullo stato d'animo), e si recita in silenzio una breve poesia:
"Ascolta, ascolta questo suono meraviglioso mi riporta alla mia vera casa."

(Rabindranath Tagore - Gitanjali - Canti d'offerta)

Oggi lungo i sentieri nascosti,
attraverso l'ombrosa selva,
invisibile a tutti
silenzioso come la notte sei venuto.
L'aurora non ha schiuso i suoi occhi,
il vento ha chiamato invano;
cupe nubi hanno coperto
l'azzurro del cielo.

Nel giardino non c'è canto d'uccelli,
tutte le porte sono chiuse;
nella strada deserta
chi sei Tu unico viaggiatore?
O unico Amico, o Amore,
la porta della mia casa è aperta;
non lasciarmi solo,
non te ne andare come un sogno.

(Pausa).... Con dolcezza, aprite la vostra messa a fuoco alla consapevolezza dello spazio intorno a voi. Con gli occhi chiusi, sentite lo spazio intorno a voi. Percepite come l'estensione che vi circonda vi collega a ogni cosa. Sperimentate come i suoni, gli odori e le sensazioni riempiano questo spazio. Fare il palming, sfregando le mani massaggiare dolcemente gli occhi. Quando gli occhi si aprono dolcemente, lasciate che siano morbidi e ricettivi. Lasciate filtrare la luce delle candele. **Vedete senza guardare**. Ci portiamo lentamente in piedi e formiamo un cerchio abbracciandoci....

Una nuvola bianca non ha radici o le mette nel nulla.... non si appoggia da nessuna parte... eppure esiste... una nuvola bianca vive nel cielo... un cielo senza tempo... senza un passato e un futuro... perché non ha mente... è qui e ora... e ogni momento è infinito... la vita è un mistero... è un'avventura e come tale va vissuta... noi siamo già sulla via dell'Amore... non dobbiamo cercarla... ma se continuiamo a percorrerla insieme... prima o poi anche qualcun altro ci seguirà... e allora l'Amore Vero trionferà...

Cantiamo il mantra **ASATO MA x 3 volte**
Asato Ma Sat Gamaya
Tamaso Ma Jyotir Gamaya
Mrityor Ma Amritam Gamaya
Om Shanti Shanti Shanti.

GUIDAMI
Guidami dalla falsità alla verità
Dall'oscurità alla luce
Dalla morte all'immortalità
Om pace pace pace

"Quando non siete sicuri di cosa fare, tornate al vostro respiro: inspirate ed espirate pienamente consapevoli, prendete rifugio nella presenza mentale. La cosa migliore da fare nei momenti di difficoltà è tornare a se stessi e dimorare nella consapevolezza." **(Thich Nhat Hanh)**

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

**Saha mantra, mantra della protezione, 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.

ॐ