3ª passeggiata

Om, bentornati nel Bosco Magico per la 3° passeggiata meditativa, in piedi ci portiamo in cerchio prendendoci per mano, chiudiamo gli occhi e cantiamo il **Saha mantra.... Sentiamo Fratello Sole che penetra con i suoi raggi luminosi nel nostro cuore... sentiamo che diventa il nostro corpo... e lo trasforma attraverso di Lui... in sfavillii potenti di Amore e di Fraternità... Davanti al nostro sguardo, c'è l'infinità dell'Essenza della Vita che deve indicarci la via diritta e senza svolta da percorrere, in piena potenza, verso la realizzazione dei più alti ideali che sono nel nostro cuore... Creiamo attimi di respiro vitale dove la natura entri in noi fortificando tutto al suo passaggio... apportandoci tutti i suoi colori... carichi di calma... gioia... armonia e serenità....

Una storia: San Francesco e il lupo (seduti, occhi chiusi, usiamo orecchi come fossero occhi e occhi come se fossero orecchi). Vicino alla città di Gubbio c'era un lupo ferocissimo. Assaliva le persone. Tutti avevano paura. Più nessuno osava uscire dalla città. S. Francesco lo seppe e disse: Voglio andare a trovarlo. Il lupo era nel bosco con gli occhi rossi e la bava alla bocca. Quando vide S. Francesco balzò per addentarlo. San Francesco tese la mano verso di lui e lo chiamò: '**Fratello'**. Il lupo si fermò meravigliato. Fino allora tutti gli avevano gettato sassi, gridando parole cattive. Come era bella quella parola di Amore! Fratello, non fare più male. Se sarai buono tutti ti ameranno. Fratello lupo, promettimi che non ucciderai più nessuno. Il lupo posò la sua zampa sulla mano del Santo e la promessa fu fatta. S. Francesco lo portò con sé dentro in città. Da allora il lupo fu sempre buono. Tutti gli davano da mangiare ed esso andava nelle case come un cane. Quando morì, la gente di Gubbio provò molto dispiacere.... l'Amore di Dio trionfa sempre!!

3/200 LA TERZA REGOLA: E' MEGLIO AMARE CHE ESSERE AMATI (SAN FRANCESCO)

Pensate a Fratello Sole, un'unità autonoma che riceve energia dalle reazioni termonucleari che avvengono nei pressi del suo centro. L'energia liberata in queste reazioni è tale che Fratello Sole potrebbe continuare a brillare per miliardi di anni senza cambiare molto le sue dimensioni o luminosità. L'Amore è come Fratello Sole. Non ha bisogno di ringraziamenti né di ricompense per emettere la sua energia potente e risanatrice. L'Amore c'è sempre, anche quando le nubi delle emozioni umane lo nascondono, proprio come Fratello Sole rimane nel cielo anche quando le nuvole lo nascondono alla terra. La nostra vita rifiorisce con l'energia dell'Amore, ma l'Amore è autonomo e cerca da solo la sua energia, e quindi non dobbiamo cercarlo fuori di noi. Sta lì, al centro del nostro essere. Quando liberiamo l'energia del nostro Amore, si ha una reazione a catena simile alle reazioni termonucleari all'interno del sole che trasformano l'idrogeno in elio. L'energia dell'Amore scorre in noi, trasformandoci e ampliandoci. L'Amore apre i cuori che prima erano chiusi strettamente dall'amarezza, e in luogo dell'amarezza ci riempie di accettazione e gioia. L'odio non consuma più la nostra anima, le premure e le attenzioni sostituiscono l'apatia. Quando incominciamo ad amare noi stessi e a vederci come Amore, i cambiamenti si fanno evidenti nella nostra vita. Dato che noi siamo Amore non dobbiamo cercare Amore fuori di noi. L'energia dell'Amore è un balsamo risanatore. Proprio come Fratello Sole, non percepisce il bene e il male. Esiste e basta, non dice: "Voglio amare quella persona perché in cambio otterrò riconoscimenti e ricchezza". Quando lasciamo che l'Amore viva dentro di noi, automaticamente esso si irradia all'esterno e ogni aspetto del nostro ambiente. Come la fotosintesi è il processo nel quale Fratello Sole e le piante insieme creano nutrimento, un processo simile avviene dentro di noi quando lasciamo che l'energia dell'Amore ci trasformi. L'Amore diventa nutrimento per noi e per gli altri. Tuttavia, a differenza delle piante che ricevono l'energia di Fratello Sole come un processo continuo della natura, noi dobbiamo lasciare che questo processo si svolga dentro di noi. E quando lasciamo che l'energia dell'Amore ci ricolmi, dobbiamo permetterle di scorrere anche fuori di noi. L'Amore è ciò che tutti andiamo cercando, perché è la nostra natura fondamentale. Quando dentro di noi si accende una scintilla e inizia a bruciare luminosa, non possiamo impedirle di scorrere da noi agli

altri. Forse alcuni di noi si avvicinano abbastanza per sentire il tepore del nostro Amore, mentre altri si crogiolano al calore della nostra energia. Dato che noi siamo Amore, dato che noi aiutiamo noi stessi e confortiamo gli altri, non ci importa ricevere ringraziamenti o riconoscimenti. Come per la durata di Fratello Sole, l'Amore continua a dare senza che la sua scorta diminuisca. La nostra vita si fa sempre più luminosa quanto più esprimiamo Amore. Possiamo risplendere come Fratello Sole e, quando ci troviamo nel posto giusto, possiamo irradiare Amore per tutti, senza eccezioni.
Lodato Sii, Mio Signore
Lodato sii, mio Signore... da tutti noi grandi e piccini... per la terra ed il sole... per l'acqua e i fiorellini... per ogni tua creatura... nostra buona Sorella... e per il cuor che canta la tua lode più bella.

(1°) MEDITAZIONE CAMMINATA NEL BOSCO MAGICO – DURATA TRA UNA SOSTA E L'ALTRA – CAMMINARE E' PELLEGRINARE
Nella meditazione camminata camminare non è solo avanzare verso un luogo ***'sacro'**... ma un camminarsi dentro nell'intimità più profonda!! E' camminare nel mondo... abbandonando il mondo... S. Francesco ha abbandonato tutto... ha lasciato tutto fuorché la sua gioia, il suo canto, il suo spirito di re della festa... nel camminare sentiamo che la miglior festa è la nudità... il volersi spogliare di tutto per ritornare ad essere veri... ad essere sé stessi... nudi di fronte alla Vita... di fronte a se stessi e agli altri... di fronte a Dio...
Il termine '**sacro**' deriva dal termine latino arcaico ***sakros rinvenuto sul *Lapis Niger*, sito archeologico romano risalente al VI secolo a.C. e, in un significato successivo, indica anche ciò che è dedicato alla divinità e al suo culto. La radice di ***sakros***, è il radicale indoeuropeo ***sak*** il quale indica qualcosa a cui è stata conferita validità ovvero che acquisisce il dato di fatto reale, suo fondamento e conforme al cosmo. Da qui anche il termine, sempre latino, di ***sancire*** evidenziato nelle leggi e negli accordi. Seguendo questo insieme di significati, il ***sakros*** sancisce una alterità (differente, distinto), un essere '**altro**' e '**diverso**' rispetto all'ordinario, al comune, al profano. Il termine ***sakros*** corrisponde all'ittita ***saklai***, al greco ***hagois***, al gotico ***sakan***.

(2°) - MEDITAZIONE ALLE 2 SOSTE INTERMEDIE: SEQUI FLANTEM SPIRITUM, DURATA PRIME DUE SOSTE CIRCA 5 MIN/SOSTA - E (3°) - MEDITAZIONE DOPO LA PASSEGGIATA: MEDITAZIONE DELL'AMORE – TERZA SOSTA CIRCA 20 MINUTI
L'invito a pregare continuamente '**nello Spirito**' è ricorrente nelle Scritture: Sequi flantem Spiritum (Seguire il soffio dello Spirito).

- Dio da a tutti vita e respiro (At 17,25)
- Dio soffiò nelle narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente (Gn 2,7)
- Lo spirito del Signore riempie l'universo (Sap 1,7)
- Anche negli scritti indiani dei Veda si afferma che il mondo è frutto dell'espirazione di Dio e che Dio attrae continuamente il mondo a sé inspirando ciò che in precedenza aveva espirato.
- Se lo Spirito santo vive nell'uomo, questi prega quando sta e cammina, dorme e veglia, lavora e riposa, parla e tace (F. La Combe)

Per renderci consapevoli che lo Spirito prega e medita in noi e poterne favorire l'azione, ci sono tre vie.

1. **La via del silenzio: la parola sostanziale**.
2. **La via del respiro: il soffio di vita**.
3. **La via del l'Amore: la più eccellente.**

1a sosta intermedia
Seduti chiudete gli occhi e praticate la consapevolezza delle sensazioni corporee, muovendovi dai piedi in direzione del capo... cogliete come attraverso le sensazioni corporee si è sempre nel presente... percepite come '**sentire**' è qualcosa che accade sempre ora!!... il corpo è sempre qui... il corpo esiste sempre ora... e si produce immediatamente un'oasi in cui la mente discorsiva può

riposare e rigenerarsi... osservate come la vostra mente sia mutevole e cangiante e come tenda a spostarsi ora qui ora là... Quindi passate alla consapevolezza del vostro respiro, mentra entra ed esce dalle vostre narici. Ascoltatelo per un minuto... Ora riflettete che quest'aria che state inspirando è carica della forza e della presenza di Dio... Immaginate l'aria come un immenso oceano che vi attornia... Un oceano colorato potentemente della presenza di Dio e dell'essere di Dio... Mentre immettete l'aria nei vostri polmoni voi state inspirando Dio... Rendetevi consapevoli che state inspirando la forza e la presenza di Dio ogni qual volta che inspirate... Trattenetevi quanto potete in questa consapevolezza... Mentre inspirate, siate consapevoli dello Spirito di Dio che entra in voi... Riempite i vostri polmoni dell'energia divina che porta con sé... Mentre espirate, immaginatevi che state espirando tutte le vostre impurità, paure, sentimenti negativi... Immaginatevi di vedere l'intero vostro corpo che diviene radioso e pieno di vita attraverso questo processo di inspirare lo Spirito vivificante di Dio e espirare tutte le vostre impurità... Trattenetevi in questa consapevolezza quanto più potete senza distrazioni...

2a sosta intermedia

Divenite consapevoli del vostro respiro per breve tempo... Ora riflettete sulla presenza di Dio nell'atmosfera tutto attorno a voi... Riflettete sulla Sua presenza nell'aria che state respirando... Rendetevi consapevoli sulla Sua presenza nell'aria mentre inspirate ed espirate... Notate quel che provate divenendo consci della Sua presenza nell'aria che state inspirando ed espirando... Ora esprimetevi con Dio... ma fatelo non verbalmente... Desidero che esprimiate i vari sentimenti verso Dio non con parole ma col respiro, così come tante volte vi esprimete con lo sguardo... Senza usare alcuna parola, nemmeno mentalmente, diteGli inspirando profondamente: '**Mio Dio, io ti desidero ardentemente**', soltanto con il modo di respirare... Ora esprimete un altro atteggiamento o sentimento, di fiducia o di abbandono... Senza alcuna parola, soltanto col modo di respirare diteGli enfatizzando l'espirazione, espirando ogni volta come se steste sospirando profondamente: '**Mio Dio, io abbandono me stesso interamente a Te**'... Ogni volta che espirate sentitevi come se vi abbandonaste interamente nelle mani di Dio... Ora prendete altri atteggiamenti davanti a Dio e esprimeteGli col vostro respiro: Amore, Vicinanza e Intimità, Adorazione, Gratitudine, Luce.

3° Sosta dopo passeggiata: seduti intorno al tavolo

Meditazione: 'La Via dell'Amore o Camminare nella Luce'

Sedete in silenzio con la schiena eretta e cominciate a osservare il vostro corpo attraverso il respiro.... cogliete il fluire dei pensieri nel campo della mente... lasciateli andare... lasciateli venire... osservaeli senza seguirli... mantenetevi distaccati... non alimentateli... non sopprimemeteli... e allora la mente sarà sotto controllo... Il Vangelo dice riferendosi allo Spirito: '**Fiumi d'acqua viva sgorgheranno dal suo seno, e che per mezzo di Cristo, Dio infonde negli uomini senza misura**'... Sgomberate il cuore da quanto lo soffoca e lo inquina... lasciate emergere la presenza dello Spirito che opera in ogni uomo... La Scrittura ravvisa la presenza operante dello Spirito in alcuni '**frutti**', che noi possiamo ordinare in riferimento a tre centri che definiscono l'uomo: **cuore.... bocca.... mani....**

Dal **cuore** si sprigiona Amore/carità, magnanimità/pazienza, fedeltà a se stessi, all'altro e a Dio, giustizia.... dalla **bocca** si manifesta gioia... benevolenza... mitezza... verità...
dalle **mani** si esprime il gesto della pace... bontà, che significa dare una mano agli altri...

Fissate l'attenzione interiore sul cuore, la bocca e le mani e cercate di '**sentire**' in che misura sono impregnati di queste qualità... lasciate che si dilegui tutto quello che non è ciò che avete '**sentito**' emanare da loro e suscitate un intenso sentimento di carità... gioia... pace... che pervada tutto il vostro essere...

Approfondite la consapevolezza che questi frutti sono profondamente radicati in voi, sono il corredo della vostra persona, dal momento che Dio ha plasmato infondendo in tutti noi il suo '**alito di vita**'.

L'uomo, nella sua più intima e più vera struttura, possiede i frutti dello Spirito. Essi, d'altra parte, gli vengono costantemente donati dall'Amore di Dio attraverso la grazia della Parola e dei Sacramenti... Prendiamo atto dei nostri limiti... lasciamo che nasca dal cuore, dalla bocca e dalle mani la preghiera con cui invochiamo la purificazione ed effusione dei doni celesti... ravvivandone la presenza in noi... Come lo Spirito è '**dito della destra di Dio**', suo strumento operativo, così è dell'uomo '**mosso dallo Spirito**': egli compie le opere di Dio... Vogliamo ora che questa Parola si riveli in noi '**rigeneratrice**' e ci risani...

Cogliete il passaggio della purificazione dal cuore vecchio al cuore nuovo... la presa di coscienza dei vostri stati d'animo e di apertura alla grazia... se gli stati d'animo sono negativi ve ne liberate con un'opera progressiva di distacco interiore... di messa a nudo del vostro essere dinanzi a Dio... non dovete discutere con i vostri limiti... ma dovete suscitare il convincimento che gli stati d'animo negativi vi corrodono e rendono infelicità a voi e all'umanità intera e per questo contraddicono il disegno di Amore di Dio verso le sue creature...
Lasciate ora emergere gli stati d'animo positivi... vi risulteranno altamente desiderabili... percepiteli sempre più intensamente e fissateli nel cuore... lasciatevi permeare così da sentirvi pervasi di Amore, gioia, pace... in tutte le dimensioni del vostro essere: fisico, psichico e spirituale... Sperimentate la verità della parola biblica: '**Le creature del mondo sono sane, in esse non c'è veleno di morte**'. Questa esperienza vi permette di guardare con occhio diverso... con l'occhio di Dio... i vostri fratelli e ogni realtà... vi permette di capire che il vero peccato sta nel dimenticare e nel contraddire le più profonde esigenze dell'uomo... **Per questo il buddhismo afferma che chi ci perde, peccando, è l'uomo... l'uomo infatti non è punito per i propri peccati... ma dai propri peccati**...

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."

San Francesco - il poverello d'Assisi che parlava con gli animali

Parlava alle cicale, predicava agli uccelli,
e l'albero e l'arbusto erano suoi fratelli.
A la Vergine Santa, con l'anima amorosa:
volgendo la preghiera dicea: 'Mistica rosa',
poi levava la voce in gloria del Signore;
dove posava il piede, ivi nasceva un fiore.
Le agnelle al suo passar accorrevano liete,
le tortore selvagge rendeva mansuete,
ai lupi furiosi donava la dolcezza:
tanta virtù gentile avea nella carezza!
Amava con l'esempio ornare le parole,
e gli umili diceva simili alle viole,
chè germoglian fra'l verde modeste ed ignorate
ma d'un sottile aroma nel calice beate;
Il Santo aveva lacrime per tutte le sventure,
lieto benediceva tutte le creature:
aveva l'anima pura come il fiore del giglio,
la carità splendeva soave nel suo ciglio:
la carità che i poveri e i dolenti consola;
come una fonte limpida era la sua parola.

LA PERFETTA LETIZIA (San Francesco)
Il dono più grande che Dio può concederci è di vincere noi stessi e sopportare per Amore suo ingiurie, disagi e sofferenze. Solo di questa nostra capacità ci possiamo gloriare, perché tutto il resto appartiene a Dio e ci viene da Dio.

D O L C E S E N T I R E
Dolce sentire come nel mio cuore
ora umilmente sta nascendo amore
dolce capire che non son più solo
ma che son parte di una immensa vita
che generosa risplende intorno a me
dono di lui del suo immenso amore
ci ha dato i cieli e le chiare stelle
fratello sole e sorella luna
la madre terra con frutti prati e fiori
il fuoco il vento l'aria e l'acqua pura
fonte di vita per le sue creature
dono di Lui del suo immenso amore
dono di Lui del suo immenso amore

E quando Francesco ritorna dal Padre suo, Chiara gli dice: 'Ora va Francesco... e non voltarti indietro'....

(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. Ora ci prendiamo per mano... rimaniamo in ascolto dell'unione tra di noi e con tutto il mondo che ci circonda...
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
…abbracciandoci.... rimaniamo nell'Amore e nella Luce dello Spirito santo...

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