4ª passeggiata

Om, bentornati nel Bosco Magico per la 4a passeggiata meditativa, in piedi ci portiamo in cerchio prendendoci per mano, chiudiamo gli occhi e cantiamo il **Saha mantra.... Apriamoci alla spiritualità e al trascendente... cogliamo la gratitudine... un senso di riconoscenza e di gioia per avere ricevuto un dono, indipendentemente dal fatto che questo sia stato tangibile o meno... sentiamo che ci porta a desiderare esattamente ciò che abbiamo... apprezziamo ogni giorno della nostra vita... che sentiamo come un dono e non come un peso... a partire da ogni singolo respiro... cerchiamo di capire che la nostra vita viene resa possibile e semplificata grazie agli sforzi anche degli altri... pensiamo ai nostri genitori per esempio... Anche quando accadono eventi avversi cerchiamo di trovare ragioni e valori in grado di giustificarli... cogliamo il senso di meraviglia e di stupore per ogni cosa... non diamola mai per scontata... nella Taittirīya Upaniṣad si dice: "Dona con fede e amore... non dare nulla senza fede e amore...". Ogni istante che Dio ti dona è un tesoro immenso, non buttarlo. Non correre sempre, alla ricerca di chissà quale domani. Vivi meglio che puoi, pensa meglio che puoi e fai del tuo meglio oggi. Perchè l'oggi sarà presto il domani e il domani sarà presto l'eterno...

Una storia: I doni di Dio... (seduti in cerchio, occhi chiusi, usiamo orecchi come fossero occhi e occhi come se fossero orecchi).
Ho chiesto a Dio di donarmi la pazienza, e Dio disse: "No! La pazienza è il frutto della tribolazione. Non viene donata, occorre conquistarla".
Ho chiesto a Dio di portarmi via l'orgoglio, e Dio disse: "No! Non toccava a Lui portarlo via, ma che dovevo rinunciarci io".
Ho chiesto a Dio di darmi la felicità, e Dio disse: "No! Lui mi dà i suoi doni. La felicità è compito mio".
Ho chiesto a Dio di evitarmi il dolore, e Dio disse: "No! La sofferenza ci sottrae alla logica del mondo, e ci avvicina di più a Lui".
Ho chiesto a Dio di far crescere il mio spirito, e Dio disse: "No! Devo crescere da solo, e che Lui mi poterà per farmi fruttificare".
Ho chiesto a Dio se mi amava, e Dio disse: "Sì! Disse che ha dato il suo unico Figlio, che è morto per me, ed un giorno andrò in Cielo perché credo".
Ho chiesto a Dio di aiutarmi ad amare gli altri come Lui mi ama, e Dio disse: "Ah, finalmente hai capito!".

"Cercate prima il Regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. Non affannatevi dunque per il domani, perché il domani avrà già le sue inquietudini. A ciascun giorno basta la sua pena!". (Mt 6, 25-34)

4/200 LA QUARTA REGOLA: CHI RINGRAZIA HA PIU' COSE PER ESSERE GRATO
Il ringraziamento è una forza creativa che, se vissuta su base continuativa e non solo un giorno all'anno, porta nella vostra vita più cose buone e più motivi per essere grati. Forse si potrebbe parlare di vivere nella **gratitudine**. Vivere nella gratitudine è un atteggiamento di riconoscenza perpetua che vi attirerà il bene. Si basa sulla premessa che "**chi ringrazia ha più cose per essere grato**". Noi abbiamo il potere di creare tutto ciò di cui abbiamo bisogno nella nostra vita, e questo potere, è a disposizione di ognuno di noi perché lo abbiamo dentro di noi, è **il potere della mente**.

Consideriamo tre modi diversi di praticare il bene e di lodarlo.

Di solito attiriamo ciò a cui prestiamo attenzione. Dove va la nostra attenzione, lì fluisce la nostra energia. Una buona idea può diventare ancora migliore se si studiano le sue possibilità di ottenere un bene maggiore. Quanto più bene si vede e si loda, tanto più si indirizza l'energia creativa verso

risultati positivi. Anche in situazioni che sulle prime appaiono difficili o sgradevoli, cercate tutto il bene che vi è possibile. E ringraziate il bene che riuscite a trovare: lodate il bene e lo vedrete moltiplicarsi.

Un secondo modo di vivere nella gratitudine è quello di ringraziare in anticipo per tutto il bene che si desidera ricevere nella propria vita. Sentite di aver già ricevuto questo bene. C'è una legge della vita che si può riassumere con queste parole: "**I pensieri che si hanno in mente producono nel mondo esterno effetti conseguenti**". In altri termini, noi creiamo la nostra vita esteriore in base al modo in cui creiamo quella interiore, con i nostri pensieri, le nostre convinzioni e i nostri atteggiamenti. Vivere nella gratitudine ci aiuta a creare tutto quello che vogliamo. La gratitudine non è vista come l'effetto di qualcosa che abbiamo ricevuto, ma piuttosto come la causa di un bene futuro che inevitabilmente verrà attirato verso di noi. Anziché posporre i vostri sentimenti di bontà e soddisfazione fino a dopo il fatto, esercitatevi a provarli già adesso. Se quello che desiderate è uno stile di vita più ricco, iniziate a sentirvi persone ricche già oggi. Il vostro atteggiamento vi attirerà prosperità come una calamita.

Un terzo modo di vivere nella gratitudine, forse il più difficile, ma comunque il più potente, è quello di ringraziare per i propri problemi e per le proprie difficoltà. Affrontando i problemi e superandoli si diventa più forti, più saggi e più ricchi d'amore. Uno dei sistemi migliori per imparare la matematica è quello di risolvere dei problemi. Uno dei modi migliori per prepararsi a una gara sportiva è quello di allenarsi con un avversario più forte e competitivo. Le avversità, quando le superiamo, ci rafforzano. Perciò noi ringraziamo non per il problema in sé, ma per la forza e le lezioni che esso ci darà. Ringraziare in anticipo per questa crescita ci aiuterà a crescere attraverso, e non solo ad attraversare, le difficoltà.

La mente ha il potere di provocare effetti. I pensieri e i sentimenti hanno il potere creativo. Un "atteggiamento di gratitudine" (cioé, vivere nella gratitudine) è attraente, è un potere che vi attira un bene maggiore.

(1°) MEDITAZIONE CAMMINATA NEL BOSCO MAGICO – DURATA TRA UNA SOSTA E L'ALTRA – CAMMINARE E' PELLEGRINARE, E' UN DONO, E' UN'ARTE
Camminare è un'arte, perché, se camminiamo sempre in fretta, ci stanchiamo e non possiamo arrivare alla fine del cammino. Invece, se ci fermiamo e non camminiamo, neppure arriviamo alla fine. Camminare è proprio l'arte di guardare l'orizzonte, pensare dove io voglio andare, ma anche sopportare la stanchezza del cammino. E tante volte, il cammino è difficile, non è facile. Vogliamo restare fedeli a questo cammino, ma non è facile, sentiamo: ci sono giornate di buio, anche giornate di fallimento, anche qualche giornata di caduta… uno cade, ma pensate sempre a questo: non avere paura dei fallimenti, non avere paura delle cadute. Nell'arte di camminare, quello che importa non è di non cadere, ma di non "**rimanere caduti**". Alzarsi presto, subito, e continuare ad andare. E questo è bello: questo è lavorare tutti i giorni, questo è camminare umanamente. Ma anche camminare insieme, uniti, con gli amici, con quelli che ci vogliono bene: questo ci aiuta ad arrivare proprio alla meta a cui noi dobbiamo arrivare.
La gioia non si può fermare: deve andare avanti perché è una virtù pellegrina, è un dono che cammina, che cammina sulla strada della vita: vivere nella gioia, allunga e allarga la strada. La gioia è una virtù dei grandi, di quei grandi che sono al di sopra delle pochezze, che sono al di sopra delle piccolezze umane, che non si lasciano coinvolgere nelle piccolezze e nelle pochezze, ma bensì nelle piccole cose, nelle cose semplici, guardano sempre all'orizzonte. La gioia è una virtù del cammino.
Sant'Agostino diceva: **"Canta, come canta il viandante. Canta, e cammina! Sai cosa significa camminare? Avanzare, progredire nel bene. Senza smarrirti, senza indifferenze, senza fermarti. Canta e cammina".**
La vita di ognuno è un'attesa. Il presente non basta a nessuno: l'occhio e il cuore sono sempre

avanti, oltre la breve gioia, oltre i limiti del nostro possesso, oltre le mete raggiunte con aspra fatica. In un primo momento della nostra esperienza pare che ci manchi qualcosa. Più tardi ci si accorge che ci manca "**qualcuno**", e lo attendiamo... L'impegno poi ci spinge più in là: verso qualcuno che resti anche quando noi passiamo, verso qualcuno che ci prende in mano il cuore, se il cuore non regge al salire.

(2°) - MEDITAZIONE ALLE 2 SOSTE INTERMEDIE: L'ENERGIA DELLA TERRA ATTRAVERSO L'ANULARE, DURATA PRIME DUE SOSTE CIRCA 5 MIN/SOSTA - E (3°) - MEDITAZIONE DOPO LA PASSEGGIATA: I CINQUE ELEMENTI – TERZA SOSTA CIRCA 30 MINUTI

L'arte del camminare ci porta in contatto con i cinque elementi, prima di tutto con la Terra. La Terra nella mano è rappresentata dall'Anulare. L'anulare è associato con Apollo, il dio del Sole, e con il chakra della radice, Muladhara, corrisponde al plesso sacrale, che governa il bacino. E' una forza che dà energia, resistenza, autoaffermazione. I Cinesi hanno messo in relazione l'anulare con il meridiano profondo del fegato: il potere del fegato conferisce pazienza, serenità, speranza e capacità di visione per il futuro. Sulla punta dell'anulare inizia anche il triplice riscaldatore, il meridiano che governa le funzioni protettive del corpo ed è responsabile della termoregolazione dell'organismo e di conseguenza delle funzioni cellulari. Quando lavora in modo ottimale ci consente di mantenere l'equilibrio in situazioni di stress. Condizione indispensabile per un buon funzionamento del sistema immunitario. La forza che domina l'anulare dà stabilità, è penetrante e tende verso l'alto.

1a sosta intermedia (I mancini invertono la sequenza)

Seduti. Ora circondate il dito anulare destro con le quattro dita della mano sinistra, lasciando il pollice teso in mezzo al palmo destro. Chiudete gli occhi.

Immaginate la nuda Terra e pietre frantumate in tutte le forme possibili, dalle più piccole alle più grandi, deserti, montagne, isole, ai continenti. Che cosa succede quando la Terra si asciuga e viene completamente esposta al sole? Si inaridisce... Osserviamo... (PAUSA)

Ora immaginate la Terra fertile. Lasciate che la vegetazione si manifesti lentamente, piante piccole, piante grandi, alberi, molto verde. Osserviamo... (PAUSA)

Ora concentratevi su un unico seme che riposa profondamente sepolto al centro della Terra.

Continuate a tenere in mano il dito per un po', percependo il calore che scorre.

Poi circondate l'anulare sinistro e tenetelo in mano per qualche minuto.

2a sosta intermedia (I mancini invertono la sequenza)

Seduti. Ora circondate il dito anulare destro con le quattro dita della mano sinistra, lasciando il pollice teso in mezzo al palmo destro. Chiudete gli occhi... ritornate al seme al centro della Terra...

Con ogni respiro, qualcosa si muove all'interno finché il seme esplode e un germoglio si allunga in direzione della luce. Allo stesso tempo, il seme mette radici verso le profondità della Terra, diventa an albero che cresce, molto lentamente...

Aspettate pazientemente osservando la pianta che si sviluppa fino a raggiungere dimensioni adulte.

Il tempo non ha significato, conta soltanto la crescita costante.

L'albero fiorisce nuovamente ogni anno e porta frutto.

Come l'albero, anche noi non sappiamo come e perché tutto questo succede.

Come l'albero, vogliamo offrirci completamente alla vita e sappiamo che ha un senso, anche se probabilmente non saremo mai in grado di sondare completamente il suo mistero.

Mentre l'albero cambia, di anno in anno, anche il nostro sviluppo interiore continua e siamo noi a determinare che sia gioioso o triste.

Continuate a tenere in mano il dito per un po', percependo il calore che scorre.

Poi circondate l'anulare sinistro e tenetelo in mano per qualche minuto.

3° Sosta dopo passeggiata: seduti intorno al tavolo

Prima parte: durata 15 minuti

Mettetevi comodi, schiena eretta, piedi ben appoggiati a terra, e chiudete gli occhi. Mani sulle

ginocchia. Portate la vostra attenzione sul vostro respiro, inspirate ed espirate in modo calmo e regolare, tranquillamente, senza forzare. Lasciate andare ogni tensione, ogni pensiero, lasciate che la vostra mente diventi sempre più calma, sempre più tranquilla, sempre più rilassata..... Rilassatevi, lasciatevi andare....
Adesso immaginate di essere distesi su di un grande prato verde, intorno a voi fiori multicolori e grandi alberi frondosi. Il cielo è limpido, l'aria tiepida e profumata, sugli alberi il cinguettio degli uccelli culla il vostro rilassamento. Sopra di voi, nell'azzurro del cielo si staglia l'aureo fulgore, la luce gialla dorata, viva, pulsante del nostro Simbolo di Guarigione, il Tau, la Croce Francescana. Il vostro corpo e la vostra mente sono completamente rilassati....
In questo stato di quiete mentale, visualizzate Madre Terra e la Griglia Energetica, la Rete d'Amore, che la circonda. Connettetevi ad essa e a tutti gli esseri che in questo stesso momento si stanno connettendo. Sentitevi tranquilli, sereni, rilassati....

Portate adesso la vostra attenzione al vostro corpo disteso sull'erba: all'altezza del vostro osso sacro vedete un quadrato di colore verde. E' l'elemento **Terra**, quello che vi aiuta a radicarvi nella fisicità. Attraverso questo elemento sentite fortemente la connessione con la Madre Terra. Percepite la sua energia scorrere dentro di voi e vi sentite rinvigoriti da questa magica connessione energetica. Lasciate che l'energia della Terra scorra dolcemente lungo il vostro corpo e siate grati a Gaia per questo splendido dono....

Risalite adesso lungo il vostro corpo. All'altezza dell'ombelico vedete una sfera di colore giallo, che rappresenta l'elemento **Acqua** ed è il centro delle vostre emozioni, la sede delle vostre paure e tensioni. Continuate a respirare dolcemente e lasciate che il ritmo del vostro respiro allenti le tensioni e scacci le paure. Lasciatele andare, sono soltanto un prodotto della vostra mente e non vi servono più. Lasciatele andare, lasciatele andare....

Sempre respirando dolcemente, arrivate adesso al chakra del cuore, la sede delle vostre passioni, dove visualizzerete un triangolo rosso col vertice verso l'alto, simbolo dell'elemento **Fuoco**. Lasciate che il chakra del cuore si riscaldi al suo calore, si rilassi e sperimenti sentimenti d'amore e gratitudine per voi stessi, per l'umanità e per tutti i regni di natura. Lasciate crescere questi sentimenti dentro di voi e sentitevi avvolti da una calda rassicurante ondata d'amore....

Risalite ancora e, all'altezza della gola, la sede della vostra capacità di esprimervi, visualizzate una mezzaluna azzurra, simbolo dell'elemento **Aria**. Portate la vostra attenzione su questo importante chakra e lasciate andare ogni tensione, ogni senso di colpa per le tutte le cose che avete detto e non avreste dovuto o quelle non dette, che avreste invece voluto dire... Va tutto bene, non c'è più tensione, non ci sono più sensi di colpa... c'è solo pace, c'è solo amore....

Arrivate infine all'altezza del terzo occhio e visualizzate un cristallo bianco e trasparente a forma di goccia, che rappresenta l'Etere, lo Spazio infinito.... Visualizzate i quattro elementi che si fondono, la Terra che viene nutrita dall'Acqua, riscaldata dal Fuoco e vivificata dall'Aria.... Portate questi quattro elementi fusi nel quinto elemento, l'**Etere**, e sentite una grande sensazione di ben-essere diffondersi in tutto il vostro corpo. In questo spazio di ben-essere fisico, mentale e spirituale, inviate pensieri d'amore e di gratitudine alla Madre Terra che da sempre sostiene la nostra vita, avvolgete lei e tutte le sue creature, nel Simbolo di Guarigione, inviatele Luce di puro Amore per sanare le sue ferite e far sì che il suo ed il nostro processo di ascensione avvenga senza ulteriori traumi, senza conflitti e perdite di vite umane....
Visualizzate la goccia bianca con i quattro elementi fusi in un raggio di luce luminosissima, che dirigerete verso la Rete d'Amore disposta intorno alla Terra. Vedete questo splendido raggio luminescente colpire la Rete d'Amore e fondersi con essa. E vedete la Rete d'Amore diventare più luminosa e vibrante nel ricevere questa possente onda d'amore.

Restate connessi alla Rete d'Amore tramite questo fascio luminoso, continuando ad inviarle la vostra Luce ed il vostro Amore....
Adesso resterò in silenzio per alcuni minuti mentre continuerete a mantenere attiva la vostra connessione con la Rete d'Amore.

Pausa per qalche minuto .....

Seconda Parte: durata 15 minuti
Invertite adesso il processo e lasciate che sia la Rete d'Amore ad inviarvi la sua energia, l'energia d'Amore di tutte le persone connesse. Sentite la sua Luce entrare nella goccia sulla vostra fronte e poi scendere nella mezzaluna, che diventa di un bell'azzurro intenso, nel triangolo che scintilla come un prezioso rubino, nella sfera, che assume la luminosità del sole ed infine nel quadrato verde che assume una colorazione verde intensa come il più prezioso degli smeraldi. Questo scambio avviene con grande facilità ed iniziate subito a percepire l'Amore che pervade ogni singola cellula del vostro corpo.
Siate grati per quest'ondata d'Amore che vi viene restituita amplificata dalla Griglia Energetica. Continuate a ricevere energia di puro Amore e percepite la forza vitale crescere dentro di voi, in tutto il vostro corpo. Inviate Amore, Gioia, Benedizioni ed osservate come quest'energia fluisca senza sforzo attraverso questa griglia di luce e come cresca con ogni cuore che essa collega.
Aprite il vostro centro cardiaco ed abbiate il coraggio di ricevere lo stesso Amore che mandate. Sentite quest'Amore scorrere attraverso il vostro corpo, sentite il vostro cuore accogliere con gioia e gratitudine questa potente ondata d'amore, vedetelo aprirsi come un fiore che sboccia al calore del sole.... siate felici, siate un unico grande cuore vibrante, pulsante, che si fonde con tutto ciò che è!
Visualizzate questo grande cuore che penetra all'interno della Madre Terra, raggiunge il suo nucleo vitale e le dona Amore ed energia riequilibrante e risanatrice. Continuate ad inviare energia di guarigione alla nostra amata Madre Terra, a tutte le località sconvolte dagli eventi naturali, dall'odio e dalla guerra, ai loro abitanti, alle persone che amate, a tutti gli esseri viventi, a tutti i regni di natura.... In modo particolare, sostenete con il vostro amore e la vostra gratitudine gli ultimi tra gli ultimi, che rappresentano la più importante fonte d'ancoraggio per l'energia di luce sulla Terra.
Ancora una volta vi sentite UNO con ogni persona connessa alla Rete d' Amore e siete felici perché sapete che questo è un luogo dove potrete connettervi e comunicare col cuore da oggi in avanti.

L'ANGOLO DELLA POESIA: LA BELLEZZA DELLA MADRE TERRA

La Terra comprende,
nutre e nulla prende,
forma la vita e poi
la sostiene; quando vuoi
ti aspetta per darti
di se stessa le parti
che ti servono: i fiori,
le piante, i colori,
le sfumature del mondo
che ti rendono profondo
e vivo. Perché è Terra
anche la gioia che ti afferra
all'alba, oppure il canto
di chi ti vive accanto
e in quel momento ti conforta,
o la forza che ti trasporta
dentro l'immensità dell'essere.

Gong.... poi ci prendiamo per mano... (PAUSA)
Sapete che oggi, tenendovi per mano, avete nuovamente creato un miracolo!
La connessione è sempre più forte ed il mondo sorride insieme a voi....
Grazie a voi questa Terra non ci divide più ma vive dentro di voi, dentro ogni essere.

Cantiamo il Siri Gaytri Mantra x 8 volte e suoi multipli
RA MA DA SA
SA SAY SO HUNG

RA = sole; MA = luna; DA = terra; SA = infinito;
SA = infinito; SAY = totalità dell'infinito; SO HUNG = io sono quello
Questo Mantra si chiama Siri Gaytri Mantra. Ti può portare attraverso qualsiasi prova, poichè è molto potente. Contiene gli otto suoni che stimolano la Kundalini a fluire attraverso Shushmana, il canale centrale della spina dorsale, e attraverso i chakra. Questi suoni bilanciano le cinque zone degli emisferi destro e sinistro del cervello, per attivare la mente neutra. E' una combinazione di terra ed etere: **RA MA DA SA è il Mantra della Terra**, aiuta ad aprire il flusso dell'energia attraverso il Sole, la Luna, la Terra, e indietro all'Infinito; **SA SAY SO HUNG è il Mantra dell'Etere**, che afferma: "**io sono quel ciclo infinito**". Questo Mantra espande il corpo pranico e produce energia curativa per noi stessi o per altre persone; può essere usato anche nelle guarigioni a distanza, semplicemente proiettando il suono verso chi ne ha bisogno e immaginando la persona circondata da una luce verde o dorata.

Continuate ancora per un po' ad inviare Luce ed Amore alla griglia energetica...
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...
Poi, dolcemente spostate l'attenzione sul vostro respiro, riprendete contatto con il vostro corpo e lentamente, quando vi sentite pronti, aprite gli occhi...

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.