5^a passeggiata

Om, bentornati nel Bosco Magico per la 5a passeggiata meditativa, in piedi ci portiamo in cerchio prendendoci per mano, chiudiamo gli occhi e cantiamo il **Saha mantra.... Osservate come a ciascuno è affidato il compito di vegliare sulla solitudine dell'altro... come bisogna essere molto forti per amare la solitudine... bisogna imparare a stare soli, solo così si può imparare a stare con gli altri, altrimenti ci starete solo perché ne avete bisogno... cercate la solitudine, in essa troverete voi stessi, e così alla natura innalzerete l'immenso inno dell'Amore... se sarete veramente soli, voi sarete tutti vostri... quando raggiungerete la condizione del solitario, vivrete in compagnia di Dio, perché Dio vi tiene compagnia incessantemente... la solitudine è il più straordinario mezzo per entrare in intimità con voi stessi... paradossalmente, la solitudine è anche il miglior mezzo per imparare a comunicare... solo conoscendovi, cioè conoscendo la vostra interiorità, potete parlare all'interiorità degli altri...

Una storia islamica: La solitudine (seduti in cerchio, occhi chiusi, usiamo orecchi come fossero occhi e occhi come se fossero orecchi). Un pellegrino disperava dell'Amore di Dio. Un giorno mentre errava sulle colline che attorniavano la sua città, incontrò un pastore. Questi vedendolo afflitto gli chiese - "Che cosa ti turba, amico?". Il pellegrino rispose - "Mi sento immensamente solo". "Anch'io sono solo, eppure non sono triste" - rispose il pastore. E il pellegrino - "Forse perché Dio ti fa compagnia?". "Hai indovinato" - rispose il pastore. Il pellegrino allora disse - "Io invece non ho la compagnia di Dio. Non riesco a credere che Lui mi ami e mi ascolti. Come è possibile che ami proprio me?". "Vedi laggiù la nostra città? - gli chiese il pastore - Vedi le case? Vedi le finestre?". "Vedo tutto questo" - rispose il pellegrino. Il pastore per ultimo disse - "Allora non devi disperare. Il sole è uno solo, ma ogni finestra della città, anche la più piccola e la più nascosta ogni giorno viene baciata dal sole. Forse tu disperi perché tieni chiusa la tua finestra".

5/200 NON SARAI MAI SOLO SE AIUTERAI CHI E' SOLO

Madre Teresa di Calcutta ha affermato che trova la maggiore povertà e desolazione fra i ricchi del mondo d'oggi. Ha osservato che c'é un forte bisogno di missionari per portare Amore e nutrimento a cuori così aridi. Se volete soddisfare una necessità dell'umanità, avete infinite opportunità per farlo. A pochi isolati di distanza da casa vostra, o ancora più vicino, potreste trovare disperazione e confusione. Spesso chi più soffre non riesce a trovare da solo la causa della propria angoscia. La fame, l'alloggio e il bisogno di un lavoro si riconoscono facilmente, mentre il dolore emotivo e la desolazione interiore richiedono più sforzo e sensibilità. Chiunque guardi dentro di sé può trovare dei beni preziosi, risorse particolari e talenti unici da condividere con gli altri. Quando i pensieri si rivolgono all'esterno nel tentativo di rendersi utili, la solitudine si dissolve e svanisce. Iniziare con un solo sforzo, ad esempio passare con generosità un'ora con qualcuno sfortunato, produce miracoli in chi dà e in chi riceve. E se queste persone si ricordano di una terza che ha bisogno di loro e si recano insieme da lei, ecco che entrano in azione tre o più agenti della carità. Questa forza positiva moltiplica l'energia, porta nel mondo gioia, amore e sostegno e fa svanire la sofferenza e il bisogno. Condividere questi doni inestimabili di attenzioni, incoraggiamento, apprezzamento e lode può dare alle nostre giornate un significato più alto.

"C'è chi ha poco e dà tutto quello che ha. E' chi crede nella vita e nella ricchezza della vita, e le sue casse non si svuotano mai". (Kahlil Gibran, Il profeta)

(1°) MEDITAZIONE CAMMINATA NEL BOSCO MAGICO – DURATA TRA UNA SOSTA E L'ALTRA – CAMMINARE E' ALLEGGERIRE IL PROPRIO FARDELLO

Se pensi alla strada che devi percorrere ti trovi tremendamente a disagio e la vita diventa troppo complicata... Se smetti di pensare e cominci invece a camminare, il tuo fardello si alleggerisce e inizi a intuire il tuo percorso, a scoprire una tua "visione".

Non solo il cuore, anche la mente trae beneficio dalla camminata quotidiana perché, camminando, il corpo produce le famose endorfine, che procurano una sensazione di euforia, e si ha voglia di

ripeterla sempre più spesso e più a lungo. La felicità allontana lo stress, l'ansia, la preoccupazione. La mente ritorna serena. Presente e futuro appaiono meno oscuri. Ragioniamo meglio, focalizziamo i problemi, spesso risolviamo le questioni più intricate.

(2°) - MEDITAZIONE ALLE 2 SOSTE INTERMEDIE: L'ENERGIA DELL'ACQUA ATTRAVERSO IL MIGNOLO - PRIMA SOSTA / MEDITAZIONE PER NON SENTIRSI SOLI - SECONDA SOSTA (DURATA PRIME DUE SOSTE CIRCA 5 MIN/SOSTA) / (3°) - MEDITAZIONE DOPO LA PASSEGGIATA: MEDITAZIONE COLORATA – TERZA SOSTA (DURATA CIRCA 30 MINUTI)

Il mignolo viene associato al secondo chakra Svadhisthana, centro energetico della sessualità. E' collegato con le relazioni interpersonali e in particolare con i rapporti di coppia, una classificazione della sessualità che corrisponde a quella dell'Hatha Yoga (nel Buddhismo la sessualità viene associata all'anulare). Il mignolo contiene anche la capacità di comunicare. I guaritori cinesi hanno trovato in questo dito il meridiano del cuore, confermando la tesi degli yogi, che vi collegano l'elemento acqua (a simboleggiare il regno delle emozioni). Le relazioni gioiose e soddisfacenti non si limitano a scaldare il cuore ma lo nutrono e lo rafforzano, mentre a sua volta una forte energia del cuore ci da la capacità di essere felici, ci ispira sentimenti sublimi e un umore migliore. Il nostro umore, che è sempre la somma dei sentimenti di un dato momento, può essere paragonato alle onde sulla superficie del mare, che possono essere ritmiche e armoniose oppure violente, l'acqua può essere pulita e trasparente, oppure bassa, pesante, oscura e torbida.

<u>1a sosta intermedia</u> (I mancini invertono la sequenza)

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

Immaginate di essere sulla riva del mare e osservate le onde, che vengono verso di voi, si arrotolano e poi tornano indietro, scomparendo nella risacca. Lo stesso movimento si applica ai vostri sentimenti, agli umori e alle relazioni con gli altri. Anche il dare e ricevere amore è soggetto a questa legge. Siate consapevoli che potete ricevere amore soltanto nella misura in cui siete capaci di dare incondizionatamente. Non è necessario fare grandi cose. Un atteggiamento amichevole e cordiale verso gli esseri umani, gli animali, le piante, l'acqua, l'aria e la terra è del tutto sufficiente. Immaginate ora qualcuno (una persona specifica o una persona in generale) che sia felice, e, se necessario, incoraggiatelo. Credete nelle capacità e nel buon cuore di questo individuo. Immaginate intere scene in cui questa persona è gioiosa e sorride felice. Se non avete nessuno che vi è caro, fate questo piccolo esercizio applicandolo ad un estraneo. Otterrete degli effetti meravigliosi se continuate a farlo per diversi giorni o settimane. Arriverà il momento in cui il vostro cuore traboccherà di gioia. La cosa più importante, però, è che non dovete aspettarvi assolutamente nulla sul momento. Irradiate la vostra buona volontà e il vostro amore in modo incondizionato. Dovete soltanto avere un po' di pazienza e aspettare che i semi germoglino.

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

Poi circondate il mignolo sinistro (o destro per i mancini) e tenetelo in mano per qualche minuto.

2a sosta intermedia

- In piedi con la schiena eretta, abbracciati in cerchio, ascoltatevi nello spazio che occupate con il vostro corpo, cogliete lo stato di solitudine in questo luogo, dove nessuno e niente vi può disturbare.
- Ascoltate la voce di sottofondo della natura che vi rilassa.
- Fate sette respiri profondi dalle narici, contando lentamente fino a tre durante l'inspirazione e fino a sei durante l'espirazione, e poi tornate al respiro naturale.
- Ora siete rilassati e la vostra mente è libera dai pensieri.
- Immaginate di fronte a voi un grande cuore di colore rosso intenso.
- Ai lati di questo grande cuore, che rappresenta il vostro cuore, escono due manine che vi abbracciano.
- Poi poco a poco escono anche delle piccole braccia che abbracciano tutto il gruppo di meditazione con il quale vi trovate in questo momento.

- Le braccia continuano ad allungarsi e abbracciano tutto ciò che sta intorno a voi nelle vicinanze.
- Ora tutto il Bosco magico compresi tutti gli esseri che vi abitano.
- Ora è la volta di tutta la tua citta, poi della tua regione, di tutta l'Italia, ed infine dell'intera Europa con tutti i suoi abitanti.
- A questo punto le braccia sono diventate talmente lunghe da abbracciare tutta intera la nostra Madre Terra e tutti i suoi abitanti e vi sentite parte di questi abitanti, e parte di tutto ciò che esiste sulla Terra
- Ora non siete più soli.
- Ora vi sentite uguali a miliardi di altre persone, coi loro sentimenti, le loro gioie e i loro dolori, tutti impegnati come voi in un percorso esprienziale su questo piano dell'esistenza.
- Ora sentite di non essere qui per caso e vi sentite collegati a tutti coloro che vivono ora, a tutti coloro che hanno vissuto e a tutti coloro che vivranno.

3° Sosta dopo passeggiata: seduti intorno al tavolo - Meditazione colorata

Mettetevi comodi, seduti, schiena eretta, piedi ben appoggiati a terra, e chiudete gli occhi. Entrate nelle magiche vibrazioni della voce, abbandonate il vostro spirito e seguite la traccia che dal cuore porta all'infinito.... Non vi perderete, ma ritroverete la vostra candida anima nelle scie dei colori.... Ascoltate il battito che scandisce la vostra vita, coloratelo e riempite questo momento di gioia.... respirate lentamente... Sentite il battito del vostro cuore.... Entrate in voi e rilassate il vostro corpo ad ogni respiro... fate uscire lentamente le tensioni, le paure, le ansie... non trattenenete nulla. Il vostro respiro si fa più regolare, i vostri muscoli si rilassano...

Inspirate energia... espirate rabbia, frustrazioni, emozioni negative che non vi appartengono più... Lasciate che tutto esca dal vostro corpo... Siete ora in uno stato di calma...

State per iniziare un grande viaggio.....

Immaginate di entrare in un salone immenso.... Al centro c'è un camino acceso e tutt'intorno aleggia una vitale luce **Rossa** che si fa sempre più intensa man mano che vi avvicinate al fuoco... Sentite il calore circondarvi, entrare vigorosamente nel vostro corpo e prendete la consapevolezza che state guarendo le vostre ferite fisiche rigenerando i tessuti e rafforzando le vostre difese.... Vi lasciate ancora per qualche secondo cullare da questo colore e riprendete a camminare lasciando una scia che lentamente sfuma...

Varcate un'altra soglia e, con il corpo più forte, vi lasciate inondare da spruzzi di puro **Arancione** che fanno crescere in voi un forte desiderio di superare le vostre paure... Un grande cesto di frutta fresca, arance, mandarini e albicocche è lì pronto per sfamare la vostra voglia di piacere... Un'improvvisa voglia di libertà vi accoglie... sentite gioia... vitalità e un flusso di energia creativa vi rinnova... Emerge in voi un'ispirazione che vi annuncia che potrete fare qualcosa di nuovo per voi e il mondo.... Vi lasciate ancora per qualche secondo cullare da questo colore e riprendete a camminare lasciando una scia che lentamente sfuma....

Piano, piano lasciate questa stanza per avventurarvi in uno spazio aperto dove vi trovate a vivere a pieno la luce **Gialla** del Sole, come una doccia che rigenera tutte le vostre cellule... Sentite l'acqua dorata che picchietta sul vostro corpo e vi libera dalle energie negative stagnanti e nella vostra mente d'improvviso non c'è più confusione... Sentite la vostra forza interiore crescere... vi aiuterà nei momenti più difficili... Vi lasciate ancora per qualche secondo cullare da questo colore e riprendete a camminare lasciando una scia che lentamente sfuma....

E dopo aver adattato i vostri occhi alla luce intensa ecco apparire una vasta pianura verdeggiante, dove l'erba fresca vi solletica le piante dei piedi... Il colore **Verde**, nello splendore della natura vi inonda... Sentite il vostro cuore riempirsi di emozione e percepite un'onda di felicità. Desiderate abbracciare il mondo intero... Vedete scorrere davanti a voi i volti delle persone con le quali avete un rapporto difficile... non provate più rancore per loro... Aprite il vostro cuore, fatelo battere d'amore, perdonate, inondate i loro corpi con il **Verde** e regalate un sorriso...

Vi lasciate ancora per qualche secondo cullare da questo colore e riprendete a camminare lasciando una scia che lentamente sfuma....

La giornata sta volgendo alla fine e vi fermate ad ammirare il cielo **Azzurro** sopra la vostra testa... Si fa sempre più **Blu** e vi dona una serena sensazione di pace... Trovate parole di conforto e rivolgetele alle persone che amate, consapevoli di dar loro amore e appoggio... Questo colore sta agendo sulla vostra capacità espressiva e vi aiuterà a trovare il giusto cammino per portarvi in relazione con tutte le persone che vi circondano... Le ore passano e il cielo diventa **Indaco**, un **Blu notte** così profondo che diventa la coperta per la tua notte astrale... Ora vi sentite un tutt'uno con l'Universo... L'energia **Indaco** vi apre ad una nuova consapevolezza e sentite di aver socchiuso i canali sottili della mente... Con il Terzo Occhio percepite i bisbigli del mondo, fluttuate in armonia con il vostro flusso energetico e si placa ogni tensione... Avete raggiunto l'equilibrio, siete immobili e dagli spazi più remoti percepite il fluire pulsante dell'Universo che, con un'onda **Viola** vi mette in comunione con l'infinito... Rimanete ancora ad assaporare la forza dello spirito universale che ora è in voi...

Meditazione sulla solitudine... Entrate ora nella solitudine...

Siate consapevoli ora di essere qui... niente sta davanti a voi... niente sta dietro di voi...

lasciate che il passato perisca... lasciate che il futuro se ne vada...

svuotate la vostra memoria... svuotate la vostra immaginazione...

non ci sarà il tempo... ci sarà solo il vuoto...

e durante questo momento di vuoto saprete che siete in meditazione...

questo momento di meditazione è anche un momento di eternità... PAUSA...

Silenzio... Solitudine... un chiostro è il mio cuore... ove tu scendi la sera... io e Te soli... a prolungare il colloquio... oh mio Dio... essere soli è Amare... sembrerà un paradosso, ma non lo è... è una verità esistenziale... solo chi è in grado di essere solo è capace di Amare... di condividere... di immergersi nell'essenza più intima dell'altra persona... senza possederla... senza diventarne dipendente... senza ridurla ad un oggetto... e senza esserne assuefatta... queste persone permettono alle altre una libertà assoluta... perché sanno... che se le altre se ne vanno... saranno altrettanto felici... quanto lo sono adesso...

La mia solitudine... sono molte le solitudini del cuore... ma non quella di questo momento... questa mia meraviglia... una nuova estasi con me stesso... un nuovo me e nuovi progetti... un nuovo dono... questa candela che ho acceso... e questi giorni di pace che ho davanti... un momento di silenzio soltanto per me... per ricordare le mie origini... per vivere nuove canalizzazioni... per assaporare nuovi messaggi dal Cosmo... per estrapolare le mie emozioni... e per portarvi un Nuovo Sole... una nuova Libertà di anima e di spirito... la libertà che pochi colgono e a cui pochi piace... sono sincero... sono libero dentro... siete liberi dentro... muovetevi come il Dio che è in voi... respirate nuove frescure poiché questa è la nostra estasi d'Amore... questo è il mio gioco perfetto... questo è il mio nuovo momento di solitudine e di silenzio perfetto...

Cantiamo il Mantra ARDAS BHAEE x 5 + 5 + 5 volte

Ardas Bhaee, Amar Das Guru Amar Das Guru, Ardas Bhaee Ram Das Guru, Ram Das Guru Ram Das Guru, Sachee Sahee

Questo mantra assicura che tutti i bisogni vengano soddisfatti e garantisce che le preghiere vengano esaudite. Recitare questo mantra aiuta a superare le situazioni difficili. Ardas Bhaee è un mantra di preghiera e può essere tradotto con "la preghiera fatta a Guru Amar Das si manifesta grazie a Guru Ram Das". Guru è colui che dal buio (gu) conduce alla luce (ru); dall'ignoranza all'esperienza della propria natura infinita. Guru Amar Das è il terzo Guru della religione Sikh, visse dal 1479 al 1574 e

incarna la generosità e la equanimità. Guru Ram Das, quarto Guru che visse dal 1534 al 1581, incarna l'umiltà e la compassione.

"Normalmente l'uomo non ha poteri tranne quello della preghiera. Per pregare devi unire insieme la tua mente e il tuo corpo, quindi pregare dall'anima. Ardas Bhaee è un mantra di preghiera. Se lo canti, la tua mente e il tuo corpo si combinano automaticamente e, senza dire ciò che desideri, i bisogni della vita sono soddisfatti. In ciò è la bellezza di questa preghiera" (Yogi Bhajan)

Una storia tibetana

C'è una storia tibetana che narra di **quattro studenti** che si recano da un vecchio **Lama** che viveva solitario sulla Montagna, per essere accolti come discepoli. Il **Lama** li riceve e chiede loro se sono disposti a rifiutare i loro maestri precedenti, come condizione per essere accolti... dice loro di dormirci sopra e li congeda. Il giorno dopo i giovani tornano dal Lama e

il **primo** dice: accetto, il mio maestro era sempre burbero e severo, lo rifiuto!

Il **secondo** dice: anche io accetto di rifiutarlo, era un buon vecchietto ma senza nerbo!

Il terzo dice: certamente lo rifiuto, era pieno di difetti e per niente carismatico!

Il **quarto** si avvicina, si prostra e dice: mi spiace, me ne vado... non posso rifiutare chi mi ha aiutato nonostante i suoi limiti e debolezze... e poi chi non ne ha?

Il **Lama** sorrise e sentenziò: voi tre potete tornare a casa perchè non conoscete la riconoscenza e il rispetto... tu rimani e impara il poco che posso darti! "Maestro - domandò allora il giovane appena accolto, e assetato di luce, al vecchio **Lama** - c'è una domanda che mi tormenta notte e giorno. Mi chiedo continuamente: "Chi sono io? Ma non riesco a darmi una risposta sicura. Che ne pensate voi, Maestro?". Rispose il **Lama**: "È una domanda importante. E non è senza risposta. Quando ti svegli, al mattino, come affronti la vita? Ti alzi dal letto soltanto 'per fare'? Allora sei uno schiavo! Ti alzi 'per amare'? Sei un figlio di Dio: libero e fecondo di bene".

Suono del Gong.... poi ci prendiamo per mano... (PAUSA)

La pratica è finita, lo Yoga è nel nostro cuore, non finisce mai. Om shanti... Pace... Ora dolcemente spostate l'attenzione sul vostro respiro, riprendete contatto con il vostro corpo e lentamente, quando vi sentite pronti, aprite gli occhi... abbracciandoci.... rimaniamo nell'Amore e nella Luce...

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.