6ª passeggiata

Om, bentornati nel Bosco Magico per la 6a passeggiata meditativa, in piedi ci portiamo in cerchio prendendoci per mano, chiudiamo gli occhi e cantiamo il **Saha mantra.... Cogliamo le qualità fondamentali dello Spirito... che sono **l'Innocenza e l'Equilibrio**... sentiamole dentro di noi...
Innocenza significa non nuocere a se stessi... cioè sentirsi completi in sè stessi e non aver bisogno urgente e pressante di qualcosa che dovrebbe renderci felici e appagati... Se ci sentiamo incompleti ci daremo da fare in tutti i modi per ottenere ciò che crediamo ci manchi... cominceremo ad interferire con l'ambiente per procurarci l'oggetto del nostro desiderio... non saremo più estatici e giocosi, come sarebbe la nostra natura, ma diventeremo malinconici e passionali nella ricerca di una soddisfazione esterna a noi stessi...
Equilibrio è la qualità del Nabhi o del canale centrale, dentro la spina dorsale... è quello stato di sospensione che ci permette di godere di tutte le increspature della vita, sul lato destro e sul lato sinistro del corpo, senza precipitare in stati d'animo dolorosi ed estremi... è la porta magica all'intensità della gioia più vera... chi però sta al di fuori di questa porta avrà la sensazione che l'equilibrio sia monotono, e cercherà magari soddisfazione in stati d'animo violenti, pieni di effetti collaterali. Chi però sa attraversare questa porta trova il mondo del Sè, una gioia estatica e durevole... Equilibrio quindi non deve essere monotonia... quando ciò avviene significa che si vive in un mondo di abitudini e di ritualismi, che certamente appare equilibrato, ma che in realtà è soltanto stagnante... l'Equilibrio, per non essere stagnante, deve quindi essere sempre ascendente, accogliere cioè dentro di sè elementi sempre nuovi ed armonizzarli in una situazione di pace e di benessere...
Una storia: Una matura pazienza... (seduti in cerchio, occhi chiusi, usiamo orecchi come fossero occhi e occhi come se fossero orecchi).
Sul dolce declivio, di una collina delle Langhe, viveva una prospera comunità di peschi!
In primavera, i loro fiori formavano una morbida nuvola rosa, che faceva la gioia dei viandanti.
In mezzo ai peschi di lungo corso, era spuntato un giovane pesco, che cresceva vigoroso...
Quando le giornate di fine Febbraio si fecero tiepide, il giovane pesco cominciò a chiedere:
"È ora? Possiamo fiorire?".
"Porta pazienza, ragazzo! È presto! Possono ancora venire venti freddi, ed anche qualche gelata... Aspetta, verrà anche la tua ora!", gli diceva il vecchio, ed esperto, pesco, accanto a lui.
Brontolando, il giovane pesco annuiva, ma gonfiava le sue gemme. "Sono solo invidiosi, perché sono vecchi!", rimuginava tra sé.
Una delle ultime sere di Febbraio, illuminata da un sole particolarmente dolce, il giovane pesco tornò a chiedere: "Adesso, posso fiorire?".
Il vecchio pesco rispose: "No, ragazzo mio! Non è ancora primavera... È probabile che vengano ancora giorni di freddo!".
Il giovane pesco sbottò: "Uffa! Voi grandi, siete tutti così! Sempre con i vostri: 'Stai attento qui, aspetta là, abbi pazienza...' Sono stufo, delle vostre lagne! C'è un bel sole, e decido io per me!", ed i boccioli del giovane pesco esplosero, in magnifici fiori rosa.
"Guarda, quel pesco: è già fiorito! È bellissimo!", dicevano i passanti, ammirati. Sulla collina, era l'unico pesco fiorito, e tutta l'ammirazione era per lui. Il giovane pesco si pavoneggiava, esultante! Ma il sole di Febbraio, purtroppo, dura poco... Ed, il giorno dopo, una lama di aria gelida annientò, crudelmente, i fiori, ed i sogni, del giovane pesco! La lezione è: "**Non avere fretta di 'sbocciare', e stai attento a quelle esperienze, che ti possono 'bruciare'....**".

6/200 SARAI AMATO SE SVILUPPERAI IL FRUTTO DELLO SPIRITO RIFLETTENDO AMORE, GIOIA, PACE, PAZIENZA, GENTILEZZA, BONTA', FEDELTA', DELICATEZZA E AUTOCONTROLLO (SAN PAOLO DI TARSO)

La vita è un processo di apprendimento e di crescita grazie alle lezioni che si imparano. *Una lezione che merita di essere imparata per tempo è che la vita ci rende quello che diamo*. La formula di San Paolo ci aiuta a dare agli altri del nostro meglio, e in questo processo a farci amici del mondo che ci

circonda e ad influenzarlo positivamente. Ognuna delle qualità rammentate da San Paolo porta con sé la sua ricompensa, e se ci prendiamo un po' di tempo per svilupparle, la nostra vita acquisirà una dimensione più piena. Quando impareremo a riflettere amore, gioia, pace e pazienza, ne trarremo beneficio tanto quanto le persone con cui entriamo in contatto. Non possiamo rispecchiare qualcosa se non l'abbiamo dentro di noi. E quando trasmettiamo sinceramente gioia, pace e pazienza, gli altri sono lieti di esserci vicini. Quando riflettiamo queste qualità nella nostra vita, gli altri ne traggono vantaggio perché quelle qualità hanno l'effetto di trasmettersi a loro. A mano a mano che sviluppiamo la gentilezza, la bontà, la fedeltà e la delicatezza, gli altri sapranno di potersi fidare di noi. Sapranno che verranno trattati come meritano. Quando affrontiamo gli altri con onestà e con generosità, fedeltà e gentilezza, inviamo il messaggio che ci preoccupiamo per loro. In cambio verremo trattati allo stesso modo, perché ciò che diamo agli altri ci ritorna indietro. Quando sviluppiamo l'autocontrollo raggiungiamo nella nostra vita un equilibrio che ci permette di vivere le altre qualità in modo più pieno e completo. Senza l'autocontrollo non sappiamo essere pazienti con noi stessi e con gli altri. Senza l'autocontrollo non abbiamo la capacità di amare incondizionatamente. L'autocontrollo ci dà la possibilità di dare al nostro ego la giusta prospettiva in modo da non ferire né noi né gli altri. Quando ci riusciamo comprendiamo il vero valore dell'ego in quanto veicolo per la nostra espressione e non tiranno dominatore che vuole fare tutto a modo suo. L'ego che insiste a voler fare a modo suo è un ego distruttivo, sia per sé che per gli altri. Può portare ad abitudini distruttive, può cercare il proprio bene senza preoccuparsi del bene o del benessere degli altri. Acquisire l'autocontrollo è la chiave per diventare padroni della propria vita. Se vogliamo davvero che gli altri ci cerchino, se vogliamo "farci amici degli altri", dobbiamo sviluppare le qualità elencate da San Paolo. Gli altri cercheranno la nostra compagnia per il calore, il cameratismo, l'amicizia e l'amore che troveranno in noi. E noi scopriremo di essere i migliori amici di noi stessi, perché queste stesse qualità ci aiutano ad amare noi stessi, a sentirci sereni, ad avere più pazienza e gioia nel nostro cuore. Impareremo a trattarci con gentilezza, bontà, fedeltà e delicatezza. Daremo alla vita ciò che ricerchiamo nella vita e saremo ricompensati con il più grande dei tesori: **un'esistenza completa**.

(1°) MEDITAZIONE CAMMINATA NEL BOSCO MAGICO – DURATA TRA UNA SOSTA E L'ALTRA – CAMMINARE NELLA LIBERTA'

"Se sei un uomo libero, allora sei pronto a metterti in cammino". La frase é del trascendentalista americano Henry David Thoreau. Per lui **il vero camminatore** deve staccarsi dai suoi pensieri quotidiani ed entrare **in sintonia con la natura.** Solo così l'individuo **si riconcilia con la sua parte più profonda. Camminare, quindi, è un modo di manifestare la libertà.**

Se camminando possiamo spingerci verso i luoghi che noi desideriamo o semplicemente possiamo permetterci di trasgredire i confini più costrittivi della nostra esistenza, ecco che il camminare è un'espressione di grande respiro liberatorio. Da sempre l'umanità per conquistare i propri ideali o per inseguire le proprie utopie ha camminato, non solo nelle singolarità, nelle soggettività, ma da un punto di vista simbolico, come masse, come popoli. E c'è un camminare liberatorio, non dobbiamo dimenticarlo, anche nella tradizione religiosa e ascetica. **Abbiamo bisogno, finché ci è dato, di guardare oltre, di guardare avanti, ma anche di guardarci alle spalle**.

(2°) - MEDITAZIONE ALLE 2 SOSTE INTERMEDIE: L'ENERGIA DEL FUOCO ATTRAVERSO IL POLLICE - PRIMA SOSTA / MEDITAZIONE LA PAZIENZA E LA TIGRE - SECONDA SOSTA (DURATA PRIME DUE SOSTE CIRCA 5 MIN/SOSTA) / (3°) - MEDITAZIONE DOPO LA PASSEGGIATA: MEDITAZIONE SULLA PAZIENZA – TERZA SOSTA (DURATA CIRCA 30 MINUTI)

L'elemento fuoco, il meridiano del polmone e Marte (il pianeta e/o antico dio della guerra) sono associati con il pollice. Il fuoco del pollice nutre l'energia delle altre dita e assorbe l'energia in eccesso, perciò ristabilisce l'equilibrio. Il fuoco dipende dall'aria, poiché senza ossigeno muore. Lo stesso principio si applica alla respirazione delle nostre cellule. E' realmente possibile rafforzare

ogni parte del corpo e ogni organo visualizzando e/o respirandovi dentro luce e calore.

1a sosta intermedia: L'energia del fuoco attraverso il pollice

In piedi in cerchio. Ponete la mano destra con palmo in avanti e la sinistra con palmo verso di voi. Ora circondate i pollice destro e sinistro con le quattro dita della mano opposta, lasciando il pollice teso in mezzo al palmo della rispettiva mano. Chiudete gli occhi e rilassate le braccia. Concentratevi su una parte del vostro corpo che è debole o malata o che semplicemente volete rafforzare. Ora immaginate che una luce stia ardendo al centro del vostro corpo all'altezza dell'ombelico. Ogni volta che espirate, dirigete raggi di luce verso quella parte del corpo che volete trattare, e allo stesso tempo, lasciate che grandi nuvole di fumo, che rappresentano le cose che vi fanno stare male, il dolore, eccetera, vengano eliminate da quella parte del corpo che state illuminando. Poi concentratevi esclusivamente sulla luce che lentamente riempie, illumina e guarisce quella parte del corpo. Continuate a tenere in mano i pollici per un po', percependo il calore risanatore che scorre.

2a sosta intermedia: La pazienza e la tigre

In piedi in cerchio, abbracciati. Riposiamo nel corpo ascoltando il respiro spontaneo... Osserviamo la nostra vita... Nella gioventù la pazienza normalmente non sembrava affatto un obiettivo degno o interessante da raggiungere... Sembrava che la pazienza fosse come una vecchietta che si trascina avanti con la schiena pesantemente piegata, gli occhi stanchi che seguono, come ogni giorno, ogni singolo mattone del marciapiede, lungo la strada per arrivare a casa... Quando si è un po' più maturi la pazienza diventa un'alleata fondamentale nella crescita e nell'evoluzione, e non solo: sembra quasi l'essenza stessa della guarigione e della crescita spirituale... La pazienza è così importante perché quando vogliamo cambiare qualcosa nelle nostre vite, di solito desideriamo modificare cose sgradevoli, cose che non vogliamo sperimentare... Ed è proprio lì che la pazienza può diventare la via stessa per il cambiamento... Invece di rifiutare, respingere, resistere alle emozioni dolorose o sgradevoli, é più utile essere presenti a queste emozioni... Ci vuole un atteggiamento di curiosità benevola con il quale sentire... Con la pazienza è possibile accogliere ciò che per una vita intera ci siamo rifiutati di sentire... In questo modo ci si sposta quasi automaticamente sul punto di vista dell'io essenziale che sperimenta i dolori e le gioie della vita senza giudizio e con infinita pazienza... La meditazione aiuta nel consolidare questo stato... E che cos'é la meditazione in fondo se non ascoltare con pazienza e curiosità lo spazio, il silenzio e la quiete della luce? La pazienza rende avventurosa la meditazione... Ora la pazienza sembra essere una tigre... assolutamente rilassata... completamente vigile e totalmente pronta per l'azione...

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

Mettetevi comodi, seduti, schiena eretta, piedi ben appoggiati a terra, e chiudete gli occhi... Ascoltate la vostra immobilità... L'uomo impaziente passa la sua vita fuggendo da una città all'altra, da un progetto all'altro, da una chimera all'altra, da un equivoco all'altro. **L'importante è non fermarsi**. La potenza locomotrice è causa e, nel contempo, effetto del movimento... Lo scoiattolo muove la gabbia, la gabbia muove lo scoiattolo... L'uomo impaziente ha inventato il moto continuo, l'inquietudine perpetua e la velocità accelerata senza uniformità. Bertold Brecht diceva:

Sono seduto al margine della strada...
il conducente cambia la ruota...
Non mi piace il luogo da dove provengo...
Non mi piace il luogo dove vado...
Perché allora guardo il cambio della ruota con impazienza?

Perché l'unica cosa cui aneliamo è il movimento come tale, lo spostamento in se stesso, la fuga da un luogo che non ci piace verso un altro che, precisamente perché neanche ci piacerà, ci spingerà subito a continuare la fuga. Per quello ci contraria tanto doverci fermare, non fosse altro che il tempo necessario per cambiare una ruota, tempo durante il quale non abbiamo altro rimedio che porci inevitabilmente, la domanda più ovvia e più terribile: **Perché tanta impazienza?**

Muoverci, non star quieti, non permettere che quell'immobilità e quel silenzio si prolunghino al punto da renderci conto che **la nostra fuga non ha alcun senso**, come il correre sopra coperta in direzione opposta a quella che segue la nave. Pascal diceva: **all'uomo non interessa la preda, ma**

la caccia, non cerca le cose, ma la ricerca delle cose. **Ripeto, l'importante è non fermarsi. E quanto più in fretta andiamo, tanto meglio è. Perché?** Siamo come un pattinatore che scivoli a gran velocità, sapendo più o meno oscuramente che lo strato ghiacciato è troppo debole per sopportare il nostro peso, se solo ci pensassimo, il ghiaccio si romperebbe e cadremmo dentro: dentro noi stessi, dentro il nostro proprio vuoto. Ecco come ***l'impazienza, che è causa di tanto stordimento, è pure effetto della nostra volontà di stordimento, della nostra diserzione: in definitiva, della nostra paura cosciente e incosciente. L'uomo è come un cane con una latta legata alla coda.***
E cosa otteniamo fuggendo? Ricordiamo il famoso passo di Sartre: "**Fuggo per ignorare, ma non posso ignorare che fuggo, e la fuga dall'angoscia non è altro che un modo di rendersi coscienti dell'angoscia**".
La disperazione sarebbe una soluzione ispirata da quella paradossale legge della vertigine, secondo la quale vi è chi si getta giù dalla torre per paura di caderne. Si tratta di una presunzione alla rovescia, l'altra modalità dell'impazienza: invece di precipitarsi verso la meta, invece di ritenerla già acquisita, l'impaziente mette fine senza indugio alla sua corsa, negando che esista alcuna meta per lui, avanzando l'argomento che tutti i numeri possibili si trovano alla stessa distanza, dall'infinito, dall'inarrivabile.
Secondo san Paolo, **la pazienza genera speranza** (Rm 5,4). Apparentemente bisognerebbe esprimerlo al contrario, poiché solitamente è la speranza che ci incita ad essere pazienti. Ma la parola dell'apostolo contiene una verità più profonda, e cioè che solo con la pazienza si costruisce la speranza in quanto virtù, come nell'amore, che necessita del tempo e delle difficoltà inerenti al tempo, per essere qualcosa di più di un innamoramento passeggero. Il superamento di queste difficoltà genera la pazienza, rende ardua la nostra speranza, la consolida e la rivaluta fino a giungere a "**sperare contro ogni speranza**" (Rm 4,18), pratica questa non meno dura, non meno paziente, di quella di credere contro ogni evidenza, di amare il nemico come noi stessi.
Solo la pazienza ci permette di sperare veramente e secondo la volontà di Dio. Poiché **sperare significa propriamente continuare a sperare**, sperare con ostinazione, sperare quando ogni ragionevole aspettativa si è dissipata e si è fatto buio. **Della speranza Bacone soleva dire *che è una buona colazione ma una cattiva cena***.

Tre yogi alla ricerca della perfezione (Omraam Mikhael Aivanhov)
Si racconta che tre yogi, alla ricerca della perfezione, siano andati a meditare nella foresta.
Un uomo passa e, trovando sul suo cammino il primo yogi, gli dà uno schiaffo. Lo yogi si alza e glie ne rende due! Per lui, la perfezione era ancora lontana, e la storia non dice se riprese la sua meditazione.
Continuando per la sua strada, l'uomo incontra il secondo yogi, e anche a lui assesta uno schiaffo. Lo yogi si alza con l'intenzione di restituirglielo, ma immediatamente si riprende e torna a sedersi. Lui almeno aveva appreso l'autocontrollo!
Quanto al terzo yogi, questi ricevette il colpo, ma non se ne accorse nemmeno, e continuò a meditare tranquillamente.
La lezione che ci viene insegnata è: l'autocontrollo
il primo yogi apparteneva ancora alla categoria degli esseri umani comuni che protestano e invocano la giustizia, e che, purtroppo, si lasciano andare all'ingiustizia.
Il secondo era fra coloro che hanno imparato a dominarsi, perché hanno riflettuto sulle conseguenze delle loro azioni. Essi dicono: "Non ne vale la pena, complicherei ancor più le cose".
Quanto al terzo, era già talmente evoluto che non ha nemmeno sentito di essere stato colpito.

Cantiamo il Mantra SAT NARAYAN
Sat Narayan, Wahe Guru, Hari Narayan, Sat Nam
•**Traduzione**:
Sat Narayan è vero Sostenitore

Wahe Guru è la Sapienza indescrivibile
Hari Narayan è Nutrimento creativo
Sat Nam è vera Identità.
•**Ulteriori informazioni**:
Questo mantra è cantato per creare la pace interiore così si può proiettare la pace esteriore, felicità e fortuna. Narayan è l'aspetto di infinito che riguarda l'elemento acqua. Questo mantra aiuta a "andare con il flusso" e ti porta al di là del mondo per l'esperienza dell'Infinito.

Sii paziente. Aspetta. Lascia che la mano di Dio lavori per te. Lui ha creato te, lasciagli creare anche tutti gli elementi, le circostanze, le opportunità e le capacità. Perché vacilli, essere mortale? Il Creatore stesso ti proteggerà. Lui che ti ha creato penserà anche al tuo nutrimento. Oh individuo, perché dubiti così? Colui che ti ha creato si prenderà cura di te.

Colui che ha creato questo universo, i pianeti, tutte le potenzialità e le opportunità di questo mondo, è anche colui che ha creato te. Aspetta, sii paziente, appoggiati a lui e tutto ciò che c'è di meglio arriverà a te. Dimora in Dio. Affidati a Dio. Sostieni la tua anima.

Allora tutte le opportunità e le potenzialità del creato che sono nel tuo migliore interesse saranno ai tuoi piedi. Tu hai bisogno di milioni di cose, e milioni di cose ti arriveranno, se sei stabile, definito, fermo, paziente. Ricorda che il Creatore ti protegge e che la Creazione è pronta per servirti, se tu... sarai te stesso.

Quindi per favore allontana i fantasmi della tua vita, e smetti di inseguirli. Fortificati, concentrati, sii te stesso. Possa tutta la pace, la serenità e la prosperità raggiungerti sempre! Om Sat Narayam

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

Lo Yoga è nel nostro cuore, ogni creatura è nel cuore dello Yoga, la pratica è finita, ma lo Yoga 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.

ॐ