7ª passeggiata

Om, bentornati nel Bosco Magico per la 7a passeggiata meditativa, in piedi ci portiamo in cerchio prendendoci per mano, chiudiamo gli occhi e cantiamo il Saha mantra.... Prendete ora coscienza di come nasce il sorriso... il sorriso si produce stirando la bocca, inarcando le labbra ed eventualmente mostrando i denti... ma non si manifesta nella sola bocca, l'espressione coinvolge anche gli occhi... la carica espressiva e comunicativa del sorriso deve proprio allo sguardo la sua profondità... un sorriso sincero e istintivo stira le labbra di netto e rende più vivace e profondo lo sguardo... al contrario, un sorriso forzato o di circostanza non cambia lo sguardo, limitando a contrarre i muscoli della bocca... l'espressione comune "**sorridere con gli occhi**" intende proprio questo aspetto... un sorriso può diventare una risata, ma differisce da essa nell'essere meno impulsivo e nervoso, quindi più duraturo, più moderato e di maggior profondità emozionale... un sorriso è una finestra che si spalanca sul vostro cuore... un emozione che esce fuori alla luce del sole... non costa nulla e nel ricordo può essere eterno... nessuno è così povero da non poterlo donare... regalate un sorriso e avrete regalato l'immensità della vostra anima...

Una storia: Un sorriso all'aurora, una toccante testimonianza di Raoul Follereau (seduti in cerchio, occhi chiusi, usiamo orecchi come fossero occhi e occhi come se fossero orecchi).
Si trovava in un lebbrosario in un'isola del Pacifico. Un incubo di orrore. Solo cadaveri ambulanti, disperazione, rabbia, piaghe e mutilazioni orrende. Eppure, in mezzo a tanta devastazione, un anziano malato conservava occhi sorprendentemente luminosi e sorridenti. Soffriva nel corpo, come i suoi infelici compagni, ma dimostrava attaccamento alla vita, non disperazione, e dolcezza nel trattare gli altri. Incuriosito da quel miracolo di vita, nell'inferno del lebbrosario, Follereau volle cercarne la spiegazione: che cosa mai poteva dare tanta forza di vivere a quel vecchio così colpito dal male? Lo pedinò, discretamente. Scoprì che, immancabilmente, allo spuntar dell'alba, il vecchietto si trascinava al recinto che circondava il lebbrosario, e raggiungeva un posto ben preciso. Si metteva a sedere e aspettava. Non era il sorgere del sole che aspettava. Né lo spettacolo dell'aurora del Pacifico. Aspettava fino a quando, dall'altra parte del recinto, spuntava una donna, anziana anche lei, con il volto coperto di rughe finissime, gli occhi pieni di dolcezza. La donna non parlava. Lanciava solo un messaggio silenzioso e discreto: **UN SORRISO**.
Ma l'uomo si illuminava a quel sorriso e rispondeva con **UN ALTRO SORRISO**. Il muto colloquio durava pochi istanti, poi il vecchietto si rialzava e trotterellava verso le baracche. Tutte le mattine. Una specie di comunione quotidiana. Il lebbroso, alimentato e fortificato da quel sorriso, poteva sopportare una nuova giornata e resistere fino al nuovo appuntamento con il sorriso di quel volto femminile. Quando Follereau glielo chiese, il lebbroso gli disse: "**E' mia moglie!**". E dopo un attimo di silenzio: "Prima che venissi qui, mi ha curato in segreto, con tutto ciò che riusciva a trovare: uno stregone le aveva dato una pomata. Lei tutti i giorni me ne spalmava la faccia, salvo una piccola parte, sufficiente per apporvi le sue labbra per un bacio.... Ma tutto è stato inutile. Allora mi hanno preso, mi hanno portato qui. Ma lei mi ha seguito, e quando ogni giorno la rivedo, solo da lei so che sono ancora vivo, solo per lei mi piace ancora vivere".
Certamente qualcuno ti ha sorriso stamattina, anche se tu non te ne sei accorto. Certamente qualcuno aspetta il tuo sorriso, oggi, stasera e anche domani. Se entri in chiesa e spalanchi la tua anima al silenzio, ti accorgerai che Maria, per prima, ti accoglie con un **SORRISO**!
"***All'Amore che ti travolge, tu non domandare dove va***". (San Giovanni della Croce)

7/200 DA SORRISO NASCE SORRISO
Sorridi e il mondo sorriderà con te, piangi, e piangerai da solo. Tutti sono contenti di stare accanto ad una persona che sorride facilmente. Due perfetti estranei possono incrociarsi per la strada, e se uno dei due sorride, è probabile che l'altro ricambi il sorriso. Quasi tutti apprezzano chi riesce a strappare loro un sorriso. Un sorriso, anche fuggevole, può farci distogliere un attimo dagli impegni che ci attendono. Un sorrso arriva dentro di noi e ci fa trovare le ragioni di rallegrarci nella

nostra vita. Questo è il dono che possiamo trasmettere a tutti quelli che incontriamo, un dono che possiamo fare a noi stessi, un dono che non ci costa niente. Vivere la vita con un sorriso è come gettare del lievito in mezzo alla farina, aggiungere acqua e attendere che la farina cresca e si moltiplichi. Un sorriso può essere scatenato da un ricordo dei tempi passati. Se lo facciamo durare un momento, possiamo catturarlo e lasciare che migliori la nostra vita. Possiamo far si che gli effetti di quel sorriso permeino il nostro essere, riscaldandoci e ricordandoci di essere felici e rilassati. Il sorriso di un altro può aiutarci a non vedere solo il lato brutto della vita, può farci sentire vicini a quella persona. In quel breve momento ci siamo fatti un amico. Se decidiamo di ignorare il sorriso, ci facciamo sfuggire un'offerta di amicizia. La maggior parte di noi si sente attratta da chi ha una visione ottimistica della vita. Un ottimista ha dei buoni motivi per sorridere, e il suo sorriso rivela la sua fiducia nella vita. Il pessimista, invece, pensa di non aver motivo di sorridere e vive la sua vita senza sorrisi, senza fiducia e da solo. Il pessimista ha perso la capacità di sorridere di fronte alle avversità della vita. Ha scelto inconsciamente di ignorare le numerose benedizioni che la vita gli ha donato. Quando impariamo a sorridere di fronte alle avversità della vita riusciamo a superare più facilmente i nostri problemi, senza farci incatenare da loro. Vivere la vita con un sorriso ci aiuta a trovare la gioia indipendentemente da ciò che avviene attorno a noi. Possiamo trasmettere quella gioia agli altri con un semplice sorriso. E anche se riusciamo a strappare loro solo un mezzo sorriso, per un breve istante avranno lasciato entrare nella loro esistenza la luce della gioia. Un sorriso è veramente contagioso! Forse non c'è un segno visibile che indichi che abbiamo riconosciuto il sorriso, ma "qualcosa" dentro di noi ci dirà che abbiamo ricevuto un dono. Se scegliamo di restituire il sorriso, diciamo di sì alla vita, diciamo a noi stessi che anche di fronte alle avversità abbiamo fiducia nel processo della vita. Lasciamo che il nostro sorriso diffonda quella fiducia e quella gioia a tutti quelli che incontriamo. Sebbene sia vero che ci sono molte volte in cui è inappriopriato ridacchiare o ridere ad alta voce, un sorriso sincero non è mai fuori posto. Potete pensare ad un luogo o a una situazione in cui non si possa usare un po' più di luce e di amore? Ogni persona ha la capacità di lasciar emergere queste qualità vitali con il suo sorriso. Anche se non tutti sorridiamo nella stessa situazione o nello stesso modo, possiamo portare un po' più di calore in un mondo a volte freddo con un sorriso che metta in luce la parte migliore di noi. Il sorriso che portiamo davanti a una situazione difficile della vita la ricolma della luce della comprensione e dell'amore, attira soluzioni armoniose, e ispira chi ci sia intorno a rispondere in modo simile. Il nostro sorriso farà la differenza, dovunque siamo! Quando si decide di sorridere, anche se non sembra che la situazione sia la più adatta, ci si trova a rivivere in un modo inconscio tutte le volte in cui il nostro sorriso è nato facilmente e ci siamo sentiti bene, e presto si riscoprono la stessa serenità e gli stessi sentimenti anche nelle circostanze attuali. Quando ritroviamo dentro di noi la luce e l'amore, iniziamo a condividerli con il mondo intero e instauriamo così una catena inarrestabile di cause ed effetti che riporterà comprensione e armonia nella situazione. Questo sorriso farà nascere molti altri sorrisi grazie ai buoni sentimenti che nascono dal solo stare attorno a chi lo dona. Vedete la Vita è luminosa danza solo per chi nel suo cuore avanza, ma il Paradiso è precluso a chi non ha sorriso abbastanza. Tra le vostre dita c'è la Chiave della Vita! Dipingete sul vostro viso un sorriso, è quella la chiave che apre le porte del paradiso. Il vostro sorriso, rivolto in direzione di qualche emozione ostile, potrebbe essere il sorriso sentito oggi attorno al mondo da tutti gli uomini.
"Illumina l'angolo di mondo in cui ti trovi: il mondo ha bisogno del tuo sorriso".

(1°) MEDITAZIONE CAMMINATA NEL BOSCO MAGICO – DURATA TRA UNA SOSTA E L'ALTRA – LA BELLEZZA DI CAMMINARE: IL MONDO A PIEDI

Camminare significa aprirsi al mondo. L'atto del camminare riporta l'uomo alla coscienza felice della propria esistenza, immerge in una forma attiva di meditazione che sollecita la piena partecipazione di tutti i sensi. Spesso camminare è un espediente per riprendere contatto con noi stessi! Camminare è un modo tranquillo per reinventare il tempo e lo spazio. Prevede uno stato d'animo, una lieta umiltà davanti al mondo, un'indifferenza alla tecnica e ai moderni mezzi di trasporto o, quantomeno, un senso di relatività delle cose. Fa nascere l'amore per la semplicità, per

la lenta fruizione del tempo. **Camminare riduce l'immensità del mondo alle dimensioni del corpo**. Camminare è un metodo per calarsi nel mondo, per compenetrarsi della natura, per mettersi in contatto con un universo che rimane inaccessibile alle normali modalità di conoscenza e di percezione. Con il proseguire del cammino, il viaggiatore allarga lo sguardo sul mondo, immerge il suo corpo in una nuova condizione. Sicché un cammino non è necessariamente prigioniero di una vasta geografia, può anche compiersi in uno spazio ristretto, perché ciò che conta è soprattutto la qualità dello sguardo. **Camminare è un modo per decondizionare lo sguardo**, incide un percorso non solo nello spazio ma anche nell'intimo, conduce a percorrere le sinuosità del mondo e del proprio essere in uno stato di ricettività, di alleanza. Geografia dell'esterno che si congiunge a quella dell'interno svincolandola dalle normali costrizioni sociali. "*La bella strada color lavanda impallidisce a ogni secondo. Nessuno l'ha mai percorsa, anch'essa è nata con il giorno. E il villaggio là in fondo non attende che Voi per risvegliarsi all'esistenza* (Roud 1984)".

(2°) - MEDITAZIONE ALLE 2 SOSTE INTERMEDIE: L'ENERGIA DELL'ARIA ATTRAVERSO L'INDICE - PRIMA SOSTA / ESPANDERE IL CORPO RADIANTE - SECONDA SOSTA (DURATA PRIME DUE SOSTE CIRCA 5 MIN/SOSTA) / (3°) - MEDITAZIONE DOPO LA PASSEGGIATA: IL SORRISO INTERIORE – TERZA SOSTA (DURATA CIRCA 30 MINUTI)

Il dito indice è associato al chakra del cuore, all'intestino crasso e al meridiano profondo dello stomaco, al quale corrispondono anche l'istinto 'sicuro', l'intuizione, la capacità di riflettere e l'ispirazione. All'indice è associato lelemento aria che rappresenta la mente, il potere del pensiero. I pensieri sono invisibili come l'aria eppure, come hanno scoperto gli yogi, sono la causa di tutte le azioni che compiamo o scegliamo di non compiere, di tutto ciò che respingiamo e attiriamo, della nostra salute e dei nostri umori, dell'intero piano della nostra vita. Poiché i nostri pensieri sono così importanti, dovremmo fare più spesso attenzione alla loro qualità.

1a sosta intermedia: L'energia dell'aria attraverso l'indice (I mancini invertono la sequenza)

Seduti o in piedi in cerchio. Ora circondate l'indice destro con le quattro dita della mano sinistra, lasciando il pollice sinistro teso in mezzo al palmo destro. Chiudete gli occhi. Siete seduti di fronte a un campo e osservate le spighe di grano gialle che indicano la transitorietà, la grande morte che è già contenuta nel seme di un nuovo inizio... esse ondeggiano con il vostro respiro... quando inspirate, le spighe si muovono verso di voi, quando espirate si allontanano... qualche volta vedete l'intero campo, a volte soltanto le singole spighe... ora vedete che lo spazio si contrae quando inspirate, si espande quando espirate... dopo un po' osservate la vastità del cielo azzurro attraversato dalle nuvole... poi guardate dentro di voi nella sicurezza del vostro cuore... quindi osservate i pensieri che vanno e vengono, soffermatevi un attimo esaminandoli... Come pensate per la maggior parte del tempo? In modo positivo, negativo, fiducioso, timoroso, preoccupato, critico, dominato dai ricordi del passato o dalle aspettative per il futuro? Prendete coscienza della qualità dei vostri pensieri. Continuate a tenere in mano il dito per un po', percependo il calore che scorre. Poi circondate l'indice sinistro (o destro per i mancini) e tenetelo in mano per qualche minuto.

2a sosta intermedia: Meditazione per espandere il Corpo Radiante

Ecco una meditazione per espandere il Corpo Radiante, l'ultimo dei 10 corpi di cui siamo provvisti secondo il Kundalini Yoga. Sedete in posizione facile, formate **il gesto del Corpo Radiante**... intrecciate le dita delle mani verso l'interno e sollevate le braccia a formare un arco attorno alla testa, con palmo delle mani o appoggiato sulla sommità del capo o, meglio, sospeso qualche centimetro più sopra. I polpastrelli dei pollici non si toccano ma puntano verso dietro.... occhi chiusi e rivolti al terzo occhio, lo spazio tra le sopracciglia... immaginate il vostro intero essere circondato da una sfera di luce, dorata e brillante, nessuna negatività può penetrarla dall'esterno... sentite il vostro corpo radiante forte, proiettate regalità e grazia, esercitando una presenza magnetica.... cogliete come questa meditazione vi aiuta ad espandere la vostra luce, la salute, la fortuna e il buon umore! Sorridete....

3° Sosta dopo passeggiata: seduti intorno al tavolo - Meditazione sul Sorriso interiore

Mettetevi comodi, seduti, schiena eretta, piedi ben appoggiati a terra, e chiudete gli occhi... Respirate profondamente per sette volte, rimanendo consapevoli del movimento del respiro, associatevi mentalmente una parola di vostra scelta formata da due sillabe, che vi crea sicurezza, fiducia in voi stessi e tranquillità: **So-ham**, **Bud-dha**, **Pa-ce**, **Ge-sù** o quello che preferite.
Dopo questo, continuate per un po' ad osservare il movimento del respiro.....
Assumete un atteggiamento di '**giusto orgoglio**', come diceva Thubten Yesce, come foste già una divinità o un Buddha e, appunto come in un'immagine del Buddha, sorridete lievemente. Per farlo concentratevi sulle labbra, sentitene le sensazioni, e notate le ripercussioni nel vostro corpo e nella vostra mente..... approfondire la pratica... sorridete ai vostri organi interni, riempite gradualmente il corpo di sorriso, che probabilmente si manifesterà nella vostra mente come un tipo di chiarore o di luce, ed immaginate che anche il corpo ed i suoi singoli organi sorridano. Nel contempo non perdete la consapevolezza delle vostre labbra sempre atteggiate a lieve sorriso (potete pensare alla Gioconda)....
Dopo aver riempito corpo e mente di sorriso, rilassando il corpo ed il viso, pensate ad una o più persone che vi hanno fatto del bene, visualizzatele e sorridete loro. Immaginate che anch'esse sorridano. Visualizzate poi qualcuno verso cui siete relativamente indifferenti. Sorridete ed immaginate il sorriso di questo qualcuno. Fate lo stesso con una persona ostile o per cui non riuscite a provare simpatia, poi verso il mondo animale, così pieno di sofferenza ed infine verso tutti gli esseri del mondo.....
Un passo ancor più avanti è quello di irradiare il sorriso... prima nello spazio in cui vi trovate... poi fuori di esso... infine verso tutto il mondo e l'universo... restate così concentrati nel solo sorriso irradiante... sentite sparire i confini del corpo e divenite l'irradiazione.....
A questo punto siete di fatto una divinità (o un Buddha), irradiazione di amore e compassione per tutti gli esseri.... concentratevi sulla bella sensazione che provate... fisica e mentale e permeatene tutto il corpo... non pensate a voler ottenere qualcosa... voi semplicemente fate la vostra meditazione, semplicemente sorridete!.....

Portate questa pratica nella vostra vita quotidiana... di fronte ad ogni situazione ricordatevi di sorridere... **E' Consapevolezza**!

Formate ora **il gesto del Corpo Radiante**...
Cantiamo il **mantra Ajai Alai**...

Ajai Alai
Abhai Abai
Abhoo Ajoo
Anaas Akaas
Aganj Abhanj
Alakkh Abhakkh
Akaal Dyaal
Alaykh Abhaykh
Anam Akaam
Agaah Adhaah
Anaathay Pramaathay
Ajonee Amonee
Na Raagay Na Rangay
Na Roopay Na Raykhay
Akarmang Abharmang
Aganjay Alaykhay

Pronuncia:
Ajai Alai
Abhai Abai
Abhu Aju
Anaas Akaas
Aganj Abhanj
Alakh Abhakh
Akaal Deyal
Alekh Abhekh
Anaam Akaam
Agaah Adhaah
Anaathe Parmaathe
Ajoni Amoni
Na Raage Na Range,
Na Rupe Na Rekhe
Akarmang Abharmang
Aganje Alekhe

Si tratta di un mantra potente, che puó aiutarvi a lasciare andare tristezza e rabbia. Yogi Bhajan disse, di questo mantra: "*Ogni volta che hai problemi mentali o che ti senti bloccato, canta queste parole e la negatività scomparirà davanti a te*". Scritto da Guru Gobind Singh, il decimo Guru Sikh, le sue parole sono un canto alle qualità dell'energia Universale.

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

RISVEGLIA L'ANIMA E IL SE', ACQUISTA IL POTERE DI SUPERARE OGNI COSA
Invincibile, Indistruttibile
Senza paura, Invariabile
Senza forma, Non nato
Eterico, Eterno
Indistruttibile, Impenetrabile
Invisibile, Senza necessità
Immortale, Misericordioso
Indescrivibile, Senza maschere
Senza Nome, Senza desideri
Insondabile, Incorruttibile
Che non dà conto a nessuno
Oltre la nascita, oltre il silenzio
Oltre l'amore, Oltre il colore
Oltre la forma, Oltre i modelli
Oltre il karma, senza dubbio
Inconquistabile, Indescrivibile

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

ॐ