1ª passeggiata al Gorgomoro 04/07/'13

Da quest'anno cominciamo un percorso che durerà alcuni anni che avrà come titolo: **La filosofia della vita - leggi e regole per godere di una vita intensa e felice**.

Il tema di quest'anno è: "**Questa vita preziosa**".

Cantiamo il **Saha mantra.... guardiamo dentro noi stessi... osserviamo semplicemente il respiro... senza sforzarci di osservare... questo è ciò che il Buddha ha chiamato Vipassana, l'osservazione del respiro, la consapevolezza del respiro... l'essere attenti all'energia vitale che scorre nel respiro... non tentiamo di fare respiri profondi, non sforziamoci di inspirare o espirare, non facciamo nulla... rilassiamoci semplicemente, e lasciamo che il respiro sia naturale... che espiri e inspiri spontaneamente... e molte cose si dischiuderanno davanti a noi...

Questi incontri sono un dono di gratitudine per il patrimonio della saggezza, gli insegnamenti di tutti i grandi Maestri d'oriente e d'occidente. **Le leggi e le regole per godere di una vita intensa e felice**, rappresentano una sorta di testimone che, nella corsa della vita, gli uomini più saggi passano ai più giovani perché sappiano dare valore ad ogni istante della loro esistenza, ispirandosi al perdono e al rispetto di sé, all'amore e alla giustizia.

Questo percorso si basa sulla mia convinzione che i principi basilari per vivere una vita "sublime", possano essere esaminati e verificati proprio come la scienza esamina e verifica le leggi naturali dell'universo. Io credo che imparando le leggi d'oro della vita e applicandole alle situazioni di tutti i giorni, un numero sempre crescente di persone si troverà a vivere un'esistenza felice e gioiosa. E' stato detto, e giustamente, che "la vita è una scuola dura perché prima si fanno gli esami e poi si imparano le lezioni". Ciò che io cercherò di fare è un piccolo tentativo di dare qualche insegnamento prima che giunga il momento degli esami.

Nella vita bisogna imparare a sognare e a pensare, ma anche ad essere padroni dei propri sogni e dei propri pensieri. C'è una bellissima poesia di Rudyard Kipling "Lettera al figlio (Se)", dalla quale possiamo imparare che la terra appartiene a tutti noi e che, con coraggio ed entusiasmo, è probabile che possiamo farla progredire. Un padre si rivolge al figlio, e dice così:
Se riesci a tenere la testa a posto quando tutti intorno a te
l'hanno persa e danno la colpa a te,
se puoi avere fiducia in te stesso quando tutti dubitano di te,
ma prendi in considerazione anche i loro dubbi.
Se sai aspettare senza stancarti dell'attesa,
o essendo calunniato, non ricambiare con calunnie,
o essendo odiato, non dare spazio all'odio,
senza tuttavia sembrare troppo buono, né parlare troppo da saggio.
Se puoi sognare, senza fare dei sogni i tuoi padroni,
se puoi pensare, senza fare dei pensieri il tuo scopo,
se sai incontrarti con il Trionfo e la Rovina
e trattare questi due impostori allo stesso modo.
Se riesci a sopportare di sentire la verità che hai detto
distorta da furfanti per ingannare gli sciocchi,
o guardare le cose per le quali hai dato la vita, distrutte,
e piegarti a ricostruirle con strumenti logori.
Se puoi fare un solo mucchio di tutte le tue fortune
e rischiarlo in un unico lancio a testa e croce,
e perdere, e ricominciare dal principio

e non dire mai una parola sulla tua perdita.
Se sai costringere il tuo cuore, tendini e nervi
a servire al tuo scopo quando sono da tempo sfiniti,
e a tenere duro quando in te non c'è più nulla
tranne la Volontà che dice loro: "Tenete duro!"
Se riesci a parlare alle folle e conservare la tua virtù,
o passeggiare con i Re, senza perdere il contatto con il popolo,
se non possono ferirti né i nemici né gli amici affettuosi,
se per te ogni persona conta, ma nessuno troppo.
Se riesci a occupare il tempo inesorabile
dando valore ad ogni istante della vita,
tua è la Terra e tutto ciò che è in essa,
e, quel che più conta, sarai un Uomo, figlio mio!

1/200. LA PRIMA REGOLA: LA REGOLA AUREA
"Tutte le cose che voi volete che gli uomini vi facciano, fatele anche voi a loro".
Questa espressione è chiamata "**la Regola Aurea**", perché sembra garantire a tutte le culture, in tutti i tempi e a tutte le latitudini del mondo quel minimo di vivibilità che renda piacevole la vita e sopportabili i suoi affanni.
Ora leggiamo come le varie culture hanno concepito la Regola Aurea.
CONFUCIANESIMO: C'è una regola che deve essere praticata per tutta la vita, la massima della bontà che nasce dall'Amore: non fare agli altri ciò che non vorresti subire.
"Analetti di Confucio (Libro delle massime)"
TAOISMO: Considera il profitto del tuo vicino come tuo profitto, e la perdita del tuo vicino come tua perdita.
"T'ai–Shang/Kan–ing–p'ein (Via della pace suprema)"
BUDDISMO: Non offendere gli altri con modi che giudicheresti offensivi per te.
"Udanavarga 5 :18"
BRAMANESIMO: Questa è la somma del dovere: non fare nulla agli altri che causerebbe dolore se fatto a te.
"Mahabharata 5:1517"
JAINISMO: Uccidere un Essere Vivente è come uccidere sé stessi, mostrare compassione ad un Essere Vivente è come mostrarla a se stessi. Colui che desidera il proprio bene, deve evitare di causare qualsiasi tipo di danno ad un altro Essere Vivente.
"Mahâvira"
CRISTIANESIMO: Fate dunque agli altri ciò che volete che gli altri facciano a voi, perché questa è la Legge dei Profeti.
"Matteo 7:12"
EBRAESIMO: Non fare al tuo simile ciò che ti è odioso. Questa è tutta la legge, il resto è commento.
"Talmud Shabbat" 31/a
ISLAM: Nessuno di voi è credente finché non desidera per il fratello ciò che desidera per se.
"Sunan"
NATIVI AMERICANI: Condannerò un mio fratello solo dopo aver camminato per un miglio nei suoi mocassini.

Ora leggiamo una poesia Sufi di Jalalud-Din Rumi (**Dì che sono te!)**, che dice:
Io sono,
pulviscolo nella luce del sole,
io sono il sole rotondo.
Alla polvere dico "resta"

al sole dico "continua a muoverti".
Sono la nebbia del mattino
ed il respiro della sera.
Sono il vento sopra il bosco
e la spuma sullo scoglio.
L'albero maestro della nave,
il timone, il timoniere,
io sono la scogliera corallina
sulla quale si arenano.
Sono una pianta con un pappagallo fra i rami.
Silenzio, pensiero e voce.
Il soffio musicale che attraversa il flauto.
La scintilla di una pietra.
Sono la candela e la falena impazzita che vi gira attorno,
la rosa e l'usignolo perso nella sua fragranza.
Io sono tutti i livelli dell'Essere,
la galassia rotante,
l'intelligenza che si evolve,
l'alzarsi ed il cadere,
ciò che è e quel che non è.
Tu che conosci Jalalud-Din,
Tu, l'Uno nel Tutto,
dì, chi sono io?
Dì…. io sono te!

Una storia: Da dove comincerò?
Un giorno un saggio disse: "Seguirò la Regola Aurea e convertirò tutti gli uomini. Ma… da dove comincerò? Il mondo è così grande. Comincerò dal paese che conosco meglio, il mio. Ma è così vasto il mio Paese! Comincerò dalla città più vicina, la mia. Ma è così grande la mia città! Allora comincerò dalla mia strada… No, comincerò dal mio caseggiato, o meglio, comincerò dalla mia famiglia..... No, finalmente ho capito che cosa vuole la Regola Aurea: comincerò da me stesso".

(1°) MEDITAZIONE CAMMINATA NEL BOSCO MAGICO – DURATA TRA UNA SOSTA E L'ALTRA - IL PASSO E IL RESPIRO TRASFORMANO L'ANSIA
Per camminare devo liberarmi dalle ansie della quotidianità e lasciarle andare.
Camminare mi aiuta a liberare la mente dallo stress, facendo emergere la soluzione ai problemi, e a scaricare l'energia negativa accumulata in mesi di lavoro. Cercherò di far emergere la gioia e di condividerla con gli altri. Quando le cose non tornano, quando non sappiamo che pesci prendere, quando i pensieri ci affollano la mente e ci paralizzano, il mal di testa inizia a bussare alle tempie sentiamo, a volte, il bisogno urgente di uscire e iniziare a camminare senza meta.
Camminare ci riporta a quella misura umana delle cose, dove spazio e tempo ritrovano la loro originaria unità e le nostre paure e bramosie, alimentate dall'ubiquità-onnipresenza digitale, si placano.
Camminare ci cala nel mondo, ci permette di ritrovare quella necessità nel rapporto tra mente e corpo, di ritrovare la "**via**", accidentata, piena di imprevisti, ma una e praticabile.
Camminare permette al nostro corpo di sottrarsi al dominio della mente che sembrava sopraffarci. Lentamente, camminando, la mente prende aria e inizia a penetrarvi un mondo fatto di sensazioni, percezioni, intuizioni, che a volte riescono a richiamare dal profondo affetti, ricordi e idee il cui emergere distrae la mente che si lascia andare, perde il controllo e torna a seguire il corpo, a elaborare i suoi stimoli: **camminando si re-impara ad apprendere**.
Camminando si inciampa, restare nei propri pensieri allora rischia di diventare pericoloso, e

l'attenzione al mondo, a cui iniziamo a guardare, come fosse la prima volta, prende il sopravvento. La realtà che attraversiamo, se la si osserva e la si ascolta, inizia ad offrirci possibili soluzioni, attraverso analogie e metafore, di quelli che sembravano i nostri insolvibili problemi. Iniziamo a giocare, intessendo relazioni di senso tra il percorso e la nostra vita, tra passi e pensieri.

Nella **meditazione camminata**, lo ricordo, l'attenzione è tutta diretta ai movimenti dei piedi, che sono coordinati con la respirazione. Di solito, si fa un ciclo respiratorio completo (inspirazione / espirazione) ad ogni singolo passo, oppure si inspira muovendo una gamba e si espira con l'altra. Ma si possono adottare anche altri ritmi. Il metodo che propongo è molto semplice, e si può adottare ovunque e in qualsiasi momento, per un minuto soltanto come per un quarto d'ora. Basta osservare che, quando camminiamo, mentre un piede poggia stabilmente sul terreno, l'altro si muove in avanti. **Se uno dei due è stabile, l'altro è 'libero' di muoversi**. **Inizio a camminare**... ora vedo la strada davanti a me... devo camminare a lungo... non vedo neppure la meta... ma non ha importanza... ciò che conta è andare... ed io non mi fermerò.... non ora!!! Alan Watts nel 'Tao, la via dell'acqua che scorre', racconta che quando al maestro Ch'an-Yun-men fu chiesto, che cosa è il Tao?, egli rispose con un'unica parola: "**ch'u**: **vai... cammina… continua...** ".

(2°) - MEDITAZIONE ALLE 2 SOSTE INTERMEDIE E (3°) - MEDITAZIONE DOPO LA PASSEGGIATA: RILASSARE LE TENSIONI, IL LIBERO FLUIRE: SEMPLICI PASSI PER CONTROLLARE LO STRESS – DURATA PRIME DUE SOSTE CIRCA 5 MIN/SOSTA – TERZA SOSTA CIRCA 20 MINUTI

La meccanica dell'uomo è notevolmente sensibile al cambiamento. Essa richiede un'armonizzazione frequente per mantenere livelli di elevato impegno. La vita, inevitabilmente, vi metterà alla prova. Riconoscere e ridurre consapevolmente i '**rumori**' della vostra vita farà emergere la sottostante **armonia naturale**. La pratica paziente e perseverante paga. Con la pratica, vi accorgerete di alcune meravigliose trasformazioni avvenute nel corpo, nella mente e nelle azioni.

1a sosta intermedia

1. Fate una pausa e rilassatevi in una posizione seduta comoda con la schiena dritta.
2. Chiudete gentilmente gli occhi e diventate consapevoli di ciò che vi circonda.
   Percepite i punti con cui il vostro corpo tocca il mondo. Diventate consapevoli della pesantezza e del calore della zona in cui il vostro corpo tocca il vostro proprio corpo.
3. Respirate consapevolezza nel corpo. Espirate a lungo e lentamente, sospirate, ahhh... abbandonatevi fiduciosamente alla gravità.
   Lasciate che l'inspirazione vi riempia senza sforzo, ricevete il respiro.
4. Controllate se nel vostro corpo vi siano segni di tensione.
5. Respirate con la vostra consapevolezza in quelle zone.
   Nell'espirare, apritevi e ammorbidite dolcemente ogni tensione o dolore.
6. **AFFERMAZIONE: Sorridetevi affettuosamente e ripetete, 'non ho bisogno di tendermi in questo modo'**.

2a sosta intermedia

GANESHA MUDRA (L'ELEFANTE GANESHA, LA DIVINITÀ CHE SUPERA TUTTI GLI OSTACOLI)

Questa mudra stimola l'attività del cuore, rafforza i muscoli cardiaci, apre i passaggi bronchiali e scioglie qualsiasi tensione in quella zona. Apre il 4° chakra e ci dà coraggio, fiducia e apertura verso gli altri esseri umani.

7. Portate la mano sinistra davanti al petto con il palmo in fuori. Piegate le dita.
8. Afferrate la mano sinistra con la destra, tenendo il dorso in fuori.
9. Sollevate le mani all'altezza del cuore, direttamente davanti al petto.
10. Mentre espirate, tirate con forza le mani verso l'esterno senza lasciare la stretta: i muscoli

11. del petto e della parte superiore si tenderanno.
12. Inspirando, lasciate andare ogni tensione.
13. Ripetete 6 volte, poi appoggiate con amore entrambe le mani sullo sterno in questa posizione, concentrandovi sulle sensazioni in questa parte del corpo.
14. Poi cambiate posizione delle mani: ora il palmo destro è rivolto in fuori.
15. Ripetete l'esercizio per 6 volte in questa posizione.
16. Terminato l'esercizio, rimanete in silenzio per qualche tempo.
17. **VISUALIZZAZIONE:** Visualizzate il cielo all'alba o al tramonto, con sfumature rosse, arancioni e gialle... Ora concentrate tutti i sensi su questa immagine per un po' di tempo..... (PAUSA).... Sentite come questi colori rafforzano, scaldano e aprono il vostro cuore.... dandovi il coraggio di essere aperti e fiduciosi.
18. **AFFERMAZIONE: 'Vado incontro alle altre persone con coraggio, apertura e fiducia'**.

GANESHA MUDRA

3° Sosta dopo passeggiata

19. Occhi rilassati, mandibole abbandonate, braccia pesanti e calde, mente a proprio agio, lasciate che le sensazioni fluiscano all'interno dello spazio della vostra consapevolezza, riposatevi e rivitalizzatevi nell'abbandono al libero flusso della vita che vi circonda, sperimentando la sinfonia della vita che risuona entro il vostro corpo. **Ricordate**: **vi è spazio per tutte le sensazioni entro il raggio della vostra esperienza**. Se la tensione o il dolore ancora rimangono, ammorbiditeli. Lasciate che le sensazioni galleggino liberamente e si trasformino senza resistenza.
20. Portate la vostra attenzione alla vostra mente.... dolcemente divenite consapevoli del flusso dei vostri pensieri, sensazioni e immagini della vostra mente... Notate semplicemente (senza commentare) il modo in cui si trasformano di momento in momento. Considerate il processo di trasformazione senza preoccupavi del contenuto dei pensieri e delle immagini. Se vi accorgete che la vostra attenzione si irrigidisce attorno a qualche pensiero, sensazione, immagine o percezione, semplicemente notate questo irrigidimento, sorridetevi, portate il respiro su di esso e lasciatelo fluire. Ora riposate semplicemente nel flusso. **Ricordate: vi è spazio per ogni cosa entro lo spazio della vostra esperienza.** Abbandonatevi.... la resistenza è dolore. Fidatevi della forza di gravità. Rilassatevi nel flusso... lasciate che la vostra concentrazione divenga sempre più sottile ad ogni respiro. Apprezzate la qualità risonante dello stato di flusso. Esercitatevi ad armonizzarvi e a ritornare in questo risonante stato di flusso.

Pregare e meditare...
La preghiera ci dona una vita piena di pace.
La meditazione ci dona un cuore bellissimo.
Io prego. Perché prego? Prego perché ho bisogno di Dio.
Io medito. Perché medito? Medito perché Dio ha bisogno di me.
Quando prego penso che Dio sia molto al di sopra di me, sopra la mia testa.

Quando medito sento che Dio è profondamente dentro di me, nel mio cuore.
La migliore definizione di preghiera è praticarla giornalmente.
La migliore definizione di meditazione è sperimentarla con tutta l'intensità dell'anima.
La migliore definizione di Yoga è viverlo con sincerità.
La migliore definizione di Dio è amare Lui e Lui solo, incondizionatamente.

Una storia: Un minuto di saggezza
"Esiste qualcosa come un minuto di saggezza?". "Certamente", rispose il maestro. "Ma un minuto è di certo troppo corto". "È cinquantanove secondi troppo lungo". Ai discepoli sconcertati il maestro disse poi: "Quanto tempo ci vuole per scorgere la luna?". "E allora perché tutti questi anni di sforzi spirituali?". "Per aprire gli occhi ci può volere tutta la vita. Vedere accade in un lampo".

21. **Rientro ed espressione**. 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. Fare il palming, sfregando le mani massaggiare dolcemente gli occhi. Quando gli occhi si aprono dolcemente, lasciate che siano morbidi e ricettivi. Lasciate filtrare la luce delle candele. **Vedete senza guardare**.
22. Consapevoli del respiro... consapevoli della forza di gravità... consapevoli della risonanza... del libero fluire della vita dentro di voi. Trasportate questa calma vitalità nell'azione... sperimentate questo libero flusso all'opera... nella vita dividetelo con gli altri.

Ci portiamo lentamente in piedi e formiamo un cerchio abbracciandoci.

Cantiamo il **GANESHA MANTRA**
Ganesha sharanam, sharanam Ganesha X 4 volte
significato
Ganesha Signore delle Schiere Celesti
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

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