



Sabato 11 giugno 2022
Meditazione nell'Oasi dei Variconi, Castelvoturno, Caserta
Responsabile: Angela Frate 3406734961



Appuntamento: ore 16 oasi dei Variconi. E' opportuno comunque dare un cenno di adesione con un messaggio o una telefonata.

Dislivello: inesistente

Equipaggiamento:

Occorrono: vestiti comodi per camminare e sedersi a terra; scarpe comode; un telo leggero per la pratica seduti a terra; un cappellino per il sole; uno zaino dove tenere tutte le cose compreso il telo e il binocolo. Le mani devono essere libere.

Mezzi: auto proprie

Molte perplessità si affacciano nella mente di Tiziano Terzani, seduto, per la prima volta in vita sua, in meditazione nel suo primo ritiro:

“Chi me lo ha fatto fare? Perché sono venuto? Perché devo stare con gli occhi chiusi se il paesaggio tropicale attorno è così bello? Come farò a stare seduto per così tanto tempo?”

Poi succede qualcosa e lui alla fine del ritiro si esprime così:

“Ma come è possibile che io sia stato tanti anni qui in Asia e non abbia conosciuto prima la meditazione?”

Cosa è accaduto tra il prima e il dopo nei pensieri di Terzani? Cosa ha cambiato il suo stato d'animo dalla insofferenza al rammarico di non aver provato prima un'esperienza simile?

C'è stato un silenzio. Non un silenzio esterno, tangibile. C'è stato un silenzio interno, un allentarsi e un affievolirsi del chiacchiericcio mentale - quello vorticoso tra un pensiero e l'altro, un giudizio e l'altro, un problema e l'altro – che normalmente continua sempre anche quando ci si sta zitti.

Il riposo della mente è possibile.

In effetti basta poco....ma la maggior parte delle persone non lo prova mai nella propria vita.

Basta rivolgere l'attenzione alle percezioni corporee e al respiro.

I pensieri tornano... impellenti... prepotenti...ma noi con gentilezza ritorniamo al corpo e al respiro.

“Spegnete la modalità pensiero e accendete la modalità percezione!”

Sono solita ripetere questa frase ai miei allievi quando insegno yoga (yoga=meditazione).

Io penso che noi dovremmo adottare questa sorta di manutenzione della mente, possibile con la meditazione. Allo stesso modo in cui adottiamo un programma di manutenzione del corpo per mantenerlo in forma, in salute e pulito, così dovremmo lavare dalla mente le incrostazioni dei pensieri fissi, dei problemi, della paura, della rabbia e di tutte le emozioni negative.

Essi torneranno, come torna lo sporco sul corpo, e noi ancora a lavare, instancabilmente.

Ci accorgiamo allora che il risultato è paragonabile a quello di una vetrata molto sudicia che, dopo essere stata lavata, rivela il meraviglioso paesaggio che nascondeva. Noi non lo vedevamo ma il paesaggio è sempre stato là.

Come vogliamo chiamare questo paesaggio? Anima? Spirito? Essenza Primaria? Il Vero Sè?.....

Nell'Oasi di Variconi, a Castelvoturno, ci incontreremo alle 16 (purtroppo non prima per il caldo eccessivo di questi giorni). Dopo una breve seduta di semplici esercizi per il risveglio corporeo, alterneremo brevi periodi di meditazione camminata e seduta, seguendo le mie istruzioni, i miei consigli, le mie indicazioni. La pratica durerà 3 ore circa e sarà seguito da una breve condivisione delle esperienze dove ognuno potrà esprimere in libertà, se vuole, qualcosa sull'esperienza vissuta. Prima di andarcene possiamo dare uno sguardo agli uccelli dell'oasi se si mostreranno. Vi invito allora a portare binocoli od obiettivi abbastanza potenti che potremo però usare solo dopo la pratica. E poi svelerò un segreto sugli animali e la meditazione, ma solo a quelli che parteciperanno! 😊

Il Luogo: l'oasi dei Variconi costeggia la foce del fiume Volturno fino ad arrivare al mare. L'oasi è interessata da flussi di uccelli migratori che provengono dall'Africa e si dirigono verso le zone di nidificazione dell'Europa Centro-Orientale. Per loro l'oasi rappresenta una delle poche aree favorevoli dove sostare e rifocillarsi durante il lungo viaggio. All'oasi da un po' di tempo si possono osservare colonie stanziali di fenicotteri, aironi e altri uccelli.

Avvertenze: l'incontro è riservato ai soli soci Cai in regola con l'iscrizione.

Durante l'incontro è vivamente raccomandato seguire le indicazioni date. Se qualcuno dovesse in qualche modo avvertire disagio può allontanarsi con discrezione.