

La meditazione sulla natura

Una tecnica di rigenerazione



Sedete in un bosco o in un prato e lasciatevi andare seguendo la grande lezione dell'India.

**Antonio Morandi,
Carmen Tosto**

Ecco una tecnica molto semplice che ha lo scopo di favorire l'incontro e l'unione con l'energia della Natura restituendo calma e pace profonda. Per quanto negative possano essere le condizioni di partenza esiste sempre la possibilità all'interno di ciascuno di noi di ritrovare il senso originale dell'essere, la sorgente, l'albero della vita.

Una scoperta dentro di noi

Tutto è già dentro di noi, nascosto come un tesoro su cui continuiamo a passare e ripassare senza vederlo; lo cerchiamo fuori, mentre si trova dentro di noi. Questa essenza sottile che anima tutto il cosmo, che pervade ogni cosa, giace in realtà nel cuore e, se non si è capaci di scoprirlo all'interno, si può ricorrere alle risorse che la Natura stessa ci offre.

Liberiamo il nostro Sé

La Natura è la nostra prima madre, la Madre Terra, ciò che ci produce e ci riassorbe e ha in sé tutte le potenzialità per soccorrerci nei momenti di crisi. La meditazione sulla Natura prevede un'immersione totale, una vera e propria fusione, un recupero della nostra stessa origine, dunque una reintegrazione del Sé mutilato, ingabbiato e deformato dalla vita sociale.

Siamo parte della danza cosmica

La meditazione sulla Natura è volta a ridimensionare le ansie e le preoccupazioni da cui siamo assillati: il nostro piccolo o grande dramma è solo un attimo nell'infinito gioco divino ("lila"), nell'immensa e incessante danza cosmica.

Come un'onda del mare

Ciò che importa è l'attimo presente, l'essere qui e ora, perché tutto è temporaneo, tutto è impermanente.

Come dicono i Maestri: «Il nostro io è come un'onda che si è sollevata un attimo dal mare e che, trascorso quell'attimo, si riabbasserà e tornerà a fondersi con la sostanza del Tutto e proseguirà la sua corsa sotto una forma per ora inimmaginabile».

La riconquista che cambia la vita

Ma quell'istante è molto importante: anzi per noi è tutto.

Non bisogna dunque lasciare che il nostro spirito venga invischiato dalle circostanze, da avvenimenti privi di importanza.

Dobbiamo raggiungere, «ancora qui nel corpo» quella «condizione immortale, libera da attaccamenti, libera da affezioni» che ci permette di essere pienamente presenti.



Che cosa possiamo aspettarci?

La meditazione sulla Natura e nella Natura ha un grande potere rigenerante e riequilibrante, e favorisce quella sensazione di benessere, di stare a proprio agio, nel posto giusto, al momento giusto, che è alla base della pace e della presenza mentale.

Un'esperienza in quattro passi

- 1** Dopo aver scelto l'ambiente che più preferiamo – il mare, la montagna, la collina, un lago, il fiume, il bosco, la campagna – dobbiamo trovare un posto calmo e raccolto, lontano da strade, rumori e passaggio di gente. Anche la ricerca del luogo adatto, la fatica, il tempo occorrente per raggiungerlo, fanno parte del percorso meditativo come una sorta di pellegrinaggio.
- 2** Scelto il posto ci si metterà in una posizione comoda, immobile, in atteggiamento di attenzione, e si osserverà tutto quello che ci circonda, tutti i particolari anche minimi. Si percepiranno odori e suoni, il contatto dell'aria sulla pelle, il caldo o il freddo, il vento, il panorama complessivo e ogni tanto si chiuderanno gli occhi per assaporare meglio le sensazioni, lasciandosi alle spalle ogni altro pensiero. A poco a poco il corpo si rilasserà, il respiro si calmerà e la mente inizierà a pacificarsi.
- 3** L'osservazione della Natura può durare a lungo, ed è facile dimenticarsi del tempo che scorre ma finché sarà rivolta all'esterno dobbiamo più propriamente definirla "contemplazione".
- 4** Alla fine sentiremo che ciò che contempliamo non è solo qualcosa di esterno, bensì la nostra stessa Natura che risuona profondamente nel nostro essere profondo. Tutto l'universo è in noi, le nostre cellule e i nostri costituenti fondamentali sono gli stessi di quell'animale, di quel filo d'erba, di quella nuvola. Siamo tutti parenti, anzi siamo un'unica cosa, un unico grande organismo. Noi, con tutti i nostri costituenti, potremo così tornare a fonderci con la Madre Terra, con il "Grande Spirito", di cui, secondo il Buddha e altri Maestri, ogni cosa è espressione.