

Cos'è la Meditazione in Cammino ed i suoi obiettivi

La Meditazione in Cammino, è un Processo Evolutivo, è un camminare con attitudine di ascolto, immergendosi nel potere rigenerativo della Natura e nel ritmico fluire dei propri passi, che diviene una Meditazione.

La Meditazione in Cammino è un processo di ripulitura che consente di abbandonare le scorie più dense accumulate nella quotidianità, per accedere ad un più elevato livello di vibrazione, in cui si ha l'opportunità di cogliere dentro di sé, camminando, tutto ciò che si incontra durante il percorso, ritrovando la Bellezza degli ambienti e degli elementi che lo compongono.

L'esperienza della MiCa, attraverso l'azione semplice e quotidiana del camminare, crea un ponte tra la dimensione terrena, come i sentieri su cui si cammina e una dimensione sottile, nel contatto con la propria Anima.

L'ambiente può essere utilizzato come spunto per scoprire i propri spazi interni sviluppando un'attitudine di lettura e di visione più sottili. Camminando in montagna, nei boschi o sulle vette elevate che quasi sfiorano il cielo, la mente si rilassa, si dilata e si volge al positivo, mentre il proprio ritmo si armonizza con quello del gruppo.

In un'attitudine costante a varcare i confini di ciò che sembra ovvio o scontato, l'uomo, circondato dalla natura, ha la possibilità di ritrovare la sua vera Essenza, sentendosi parte del Tutto che lo circonda.

Gli obiettivi della Meditazione in Cammino possono essere così riassunti:

- attivare un processo di ripulitura che riguarda sia il corpo fisico, sia i pensieri, sia le emozioni in modo da elevarne la vibrazione;
- stimolare il contatto, attraverso lo spazio esterno, con il proprio spazio interno migliorando l'ascolto e la consapevolezza di sé, riscoprendo l'essenza che è dentro di noi;
- imparare a "leggere" con occhi più sottili ciò che ci circonda, ponendoci domande nuove;
- attivare un processo mentale attraverso l'introduzione una nota, cioè un Pensiero Seme orientato ai Valori, immesso all'inizio dell'esperienza
- L'atto di camminare riporta quindi l'uomo in contatto con la propria Coscienza, con il proprio corpo, la propria mente, con il proprio ruolo nel mondo.