

Il Pensiero Seme nella Meditazione in Cammino

Attraverso la Meditazione in Cammino, si ha la possibilità di vivere in piccolo ciò che accade durante un'intera incarnazione. Infatti, il sentiero che si percorre in montagna è paragonato e può essere accostato all'intera vita, in cui all'inizio la Coscienza, prima di incarnarsi, vede l'obiettivo e incarnandosi deve cercare di mantenerlo superando annebbiamenti, ostacoli, paure, ma anche gioia e amore, per cercare di arrivare alla meta.

Sentiamo che la Metodologia della Meditazione in Cammino permette di ripercorrere tale processo. Prima di iniziare la vera e propria camminata, il gruppo dei partecipanti immette una nota mentale, cioè un pensiero seme, orientato ai Valori, che ha l'obiettivo di "accendere" il fuoco mentale, e che vibrerà poi per tutta la giornata. Nella Meditazione iniziale, vengono lette le parole dei Maestri Spirituali, che orientano gli scambi nei rapporti durante l'esperienza.

Camminando, il Pensiero Seme immesso precedentemente, si fa strada internamente, passo dopo passo. Osservando da vicino il processo del camminare, abbiamo notato che il percorrere un sentiero di montagna, in salita e immersi nella natura, permette l'avvio di un processo di ripulitura che riguarda tutti il corpo fisico, le nostre emozioni e i nostri pensieri.

Si parte dal Pensiero Seme che, dovendo seguire la nota immessa all'inizio dell'esperienza, allinea la mente e si ripuliscono tutti i pensieri più pesanti e quotidiani. Si scende poi al corpo delle nostre emozioni, che dovendo accogliere la fatica, ma anche la Gioia di stare in un luogo aperto, è chiamato ad allinearsi per seguire un obiettivo. Gradualmente si entra in contatto con l'energia dell'ambiente e si crea con questo uno scambio che nutre e purifica. Il corpo fisico si ripulisce grazie alla fatica ed all'emissione del sudore e nel movimento del corpo. Possono emergere varie paure, anche quelle più "antiche".

È la presa di coscienza della propria scintilla di vita, che permette di andare al di là delle paure, da quelle più consapevoli, come quelle della fatica o del meteo fino a quelle citate, più "antiche", che ci riguardano.

Liberandosi dalle paure, inizia la scoperta della propria vera natura. Attraverso la Meditazione in Cammino, ogni volta si lascia morire una parte di Sé, per cui la morte è intesa come ripulitura, come un'opportunità di andare a toccare passo dopo passo gli aspetti di sé da abbandonare e da lasciare andare. Sentiamo che la lettura sottile e la trasformazione di tali paure è possibile solamente se la mente e il Cuore sono aperti e allineati tra loro.

Il processo di trasformazione, infatti, deve iniziare dai piani più elevati per poi ridiscendere verso il basso in modo da riuscire a vedere ciò che è in basso, accettarlo e modificarlo.