

ESTATE 2016

MEDITAZIONE E VELA!

In viaggio...mi accorgo di me!

A cura di Manuela Monari

Ogni partenza, ogni viaggio o cammino che intraprendiamo si rivelerà, lo abbiamo sperimentato ormai tante volte, inevitabilmente in "INCONTRO"... un incontro irrimandabile, certo, quasi confezionato per essere, lì, ora, in quel preciso frangente di TEMPO E SPAZIO, la "NOSTRA ESPERIENZA" POSSIBILE. Incontro con persone sconosciute, voci, mondi, culture, abitudini, emozioni, percezioni, pensieri, avventure, imprevisti, quesiti, ostacoli, meraviglia, amore, difficoltà, paure....E in questo vortice di "contatti" repentini e quasi continui, che immancabilmente si crea " mettendosi in viaggio" , come un uragano di novità, che ne siamo consapevoli o no, si verifica ogni volta un prezioso incontro con "noi stessi" .

Ci "contattiamo" , su un piano nuovo, diverso. Ogni esperienza di per sé, così com'è, ci rende differenti da ciò che eravamo solo un attimo prima.

Allora perché, mi sono chiesta, in un momento di vacanza, già di per sé così liberatorio, che snoda i legacci col consueto, col già visto, con i problemi che cerchiamo di lasciare a casa, con stati di stanchezza o ansietà, e ci proietta in qualche giorno di quiete e scoperta, non cercare di prendersi qualche momento di vera "CURA DI SE"?

Perché non addentrarsi più in profondità nella PERCEZIONE STESSA DELL'ESPERIENZA, NELLO SCOPRIRE IL SAPORE E IL GUSTO ACCESO DELL' "ADESSO", LA PREZIOSITA' DI OGNI SINGOLO MOMENTO PRESENTE?

Navigare dentro e fuori, come onde, come maree di consapevolezza, per comprendere meglio come diventare più consci di noi stessi, dei nostri gesti, pensieri, emozioni, della nostra unità mente-corpo e di ciò che accade nella grande sfera di sollecitazioni che si snodano ogni istante?

PORSI LA DOMANDA: QUANTE VOLTE MI ACCORGO DI ME?

Forse molti di voi non si sono ancora addentrati in questo mondo di ricerca interiore e chissà, proprio una vacanza IN BARCA A VELA, potrebbe essere un non ordinario “gettare l’ancora” dentro di noi di alcune “domande fondamentali e imprescindibili” per dare una rotta nuova al proprio camminare nella vita.

Un’occasione per intravedere insieme alcuni STRUMENTI DI BORDO, REDIGERE UN DIARIO DI NAVIGAZIONE CHE OLTRE A TOCCARE LUOGHI INCANTEVOLI CHE SCOLPIRANNO LA VOSTRA MEMORIA, TRACCERA’ LA DIREZIONE CHE DAVVERO DESIDERATE PER LA VOSTRA VITA.....

Per navigare servono tre cose:

CORAGGIO, DETERMINAZIONE, PAZIENZA, STRUMENTI DI BORDO ABILI, MAPPA, DIREZIONE, MANI SALDE SUL TIMONE, FIDUCIA ANCHE NEI MOMENTI DI MALTEMPO.....

Questa metafora è la nostra vita.

Il mare ci farà da compagno e da sfondo con suggestioni che si rinnovano attimo dopo attimo, dove le albe e i tramonti saranno i rintocchi muti del nostro tempo e delle nostre meditazioni, dove l’orizzonte è già proiezione di pensieri più grandi, più espansi, più liberi, e diventerà il simbolo di una mente che richiama spazio, chiarezza, vastità di vedute e ampliamento delle propri linee di confine, dove la leggerezza accompagna il fare ogni momento nella non fretta, talvolta proprio in un SAGGIO NON FARE, dove la lentezza si rende possibile e potrà essere il ritmo dei nostri gesti, del nostro raccontarci gli uni agli altri, dove questi “altri” che fino a un’ora prima non avevamo intrecciato sulla nostra strada, chissà, forse non saranno lì per caso e saranno il nostro specchio per sette giorni di mare, allegria, gioco, scoperta, profondità, confronto.

COSA FAREMO

In generale (non si possono prevedere orari troppo rigidi, poiché ogni luogo sarà specifico e l’attività si adatterà ad esso; così come le specifiche proposte fattibili sulla barca stessa)

- Sperimentaremo qualche semplice Tecnica di Meditazione in tre momenti della giornata, meditazioni sedute e camminate;
- Pratteremo qualche facile esercizio di Yoga e rilassamento nei momenti di approdo sulle spiagge;
- Scopriremo il potere rilassante del Pranayama;
- Ci sederemo in cerchio sulla barca, ma anche nella natura, sulle spiagge, dove sarà possibile, non è escluso un bel bar con aperitivo, per condividere domande e osservazioni o semplicemente “ascoltare” in modo consapevole la bellezza e il silenzio;
- Faremo giochi di conoscenza e di relazione/comunicazione;

- Osserveremo noi stessi tramite facili consegne di tecniche per la giornata;
- Coghieremo la Kye Word per la giornata, la “parola chiave della consapevolezza” che ci accompagnerà dentro al nostro agire e ci svelerà qualche segreto;
- Costruiremo il “Vaso della Felicità” da potere poi istituire come pratica a casa;
- Leggeremo di tanto in tanto qualche aforisma o brano tratti dalle parole dei saggi che nei secoli hanno accompagnato l’umanità in questo cammino di conoscenza intima ed elevata; e perché no! Talvolta potrà essere una canzone a tutto volume, mentre si dondola in rada, a dare il via alla nostra condivisione sulle esperienze;
- Potremo lavorare anche un po’ SULLA SCRITTURA CREATIVA, redigendo insieme o collettivamente il nostro *DIARIO DI BORDO* per fissare la poesia dell’attimo, pensieri in volo e idee;
- Per chi vorrà sarà possibile dialogare anche in modo individuale per chiarire ulteriormente aspetti su questo lavoro su di sé e problematiche specifiche.

Tutto questo in leggerezza, in modo ludico e condiviso, in piccoli momenti random, mentre le attività consuete della vacanza potranno scorrere senza interruzioni, col programma prestabilito.....perché ESSERE PRESENTI , ESSERE CONSAPEVOLI non ha a che vedere col ritirarsi altrove e tacitare la vita, ma equivale a VIVERE FINO IN FONDO L’ESPERIENZA, entrare in un più vero, solido, reale CONTATTO CON ESSA.

Significa penetrarla a pieno titolo COI NOSTRI “SENSI DESTI”, come cantava Battiato, con tutti i livelli di noi stessi che, ahimè, ci sfuggono e dobbiamo scoprire come auto-svelarci. Apprendere l’arte di conoscere se stessi.....

Una settimana non basta affatto, serve molto tempo. Una settimana è un seme nella terra buona, spazzata dal vento di mare.

Il primo passo, grazie alla Meditazione, è familiarizzare con la capacità di rendere più morbida e malleabile la nostra mente sempre altrove e sempre rapita dal chiacchiericcio di inutili pensieri, la mente che mente e ci conduce in anfratti dove l’esperienza SCORRE SENZA DI NOI.

Sette giorni per scorrere CON NOI, TRA NOI, CON LA VITA.

GIORNATA TIPO

Il primo giorno sarà dedicato alla conoscenza reciproca anche tramite giochi e attività di team, saranno definiti gli obiettivi di gruppo e sarà dettagliato meglio il programma e le finalità. Poi si staccheranno le cime.....e col vento tra i capelli.....

Ore 8,30 circa Risveglio, Meditazione.

Colazione

Ore 9,30 Kye Word, lettura, gioco condiviso, Circle Time di condivisione a tema tra l'equipaggio.

Ore 10 Navigazione, sole, ascolto di sé, fluire del programma di esplorazione dei luoghi, Incontrare se stessi "nel fare-esperire-sentire". Tecnica di osservazione assegnata.

In terra ferma, con flessibilità e variabili: meditazione camminata, massaggio collettivo, yoga, esercizi di movimento o rilassamento. Tutto in estemporanea, dove sarà idoneo o vorremo, in linea con il programma e i luoghi.

Ore 13 Pranzo in barca o a terra (sarà proposto un momento di pranzo o cena consapevole)

Pomeriggio come da programma vacanza , in libertà.

Ore 19 (o al tramonto) Meditazione in barca o in spiaggia. Lettura e condivisione.

**Ore 11,30 In barca, Meditazione sotto le stelle col suono delle campane tibetane....
Compilazione del frammento-vita da inserire nel VASO DELLA FELICITA'.**

IL DIARIO DI BORDO SARA' SEMPRE A DISPOSIZIONE PER GLI ASPIRANTI SCRITTORI.

Falò finale (ultimo giorno) in spiaggia, per danzare in libertà, bruciare i pesi di cui vogliamo liberarci e che si saranno evidenziati, condividere coi compagni di viaggio i propositi nuovi con cui fare ritorno nella NOSTRA PERSONALE TERRA FERMA.....

Le attività, in particolare la Meditazione, il concetto di Presenza , saranno accompagnati da semplici spiegazioni e saranno oggetto di confronto e approfondimento grazie alle riflessioni del gruppo che emergeranno dalla pratica stessa; le sedute saranno di circa 10- 20 minuti (ci regoleremo con la capacità e la volontà del gruppo) Tutto potrà essere plastico e adattabile alle esigenze dei singoli e dell'equipaggio che verrà a formarsi. La flessibilità è di per sé la parola magica per ESSERE NELL'ESPERIENZA.