

## Che cosa si fa in una Meditazione in Cammino

La Meditazione in Cammino è una esperienza di cammino in montagna che si vive in un contesto di Gruppo. Per conoscere meglio questo tipo di esperienza riportiamo gli obiettivi che essa si prefigge.

Il primo obiettivo è quello di riappropriarsi, attraverso il contatto con la Natura, con l'armonia delle sue forme e la bellezza delle sue linee, del senso profondo di essere uomini e donne. L'idea di base è quella di recuperare il contatto con i Regni di Natura inferiori, osservando il loro esempio, come possibilità per l'uomo di uscire dal proprio antropocentrismo e considerarsi di più come parte di un organismo molto più grande.

Il secondo obiettivo è quello di portare consapevolezza all'ascolto globale. Attraverso la Meditazione in Cammino, dando importanza anche tratti di cammino fatti in silenzio e con attenzione al Respiro, si cercherà di creare un rapporto fra il proprio mondo interno e la Natura. Il terzo obiettivo riguarda il sentirsi bene, in armonia con la Natura, nel cui contatto si individuano più facilmente le proprie emozioni interne.

Spieghiamo ora come interviene il Gruppo: la ricerca del ritmo di gruppo permette di indagare introspektivamente il proprio ritmo interno, e richiede di aprirsi per cogliere un ritmo diverso dal proprio individuale, promuovendo quindi un'apertura verso ciò che è altro da se stessi.

Da tutto questo processo e dalla quiete delle emozioni, si può provare ad accedere ad un senso nuovo di Bellezza, ad uno spazio più ampio al Cuore.

La possibilità è quella di sperimentare un senso di benessere diffuso, globale, che permette di provare un senso di unione con l'Infinito, con il Tutto più grande, fino a sentire una cosa sola di se stesso, gli altri, l'ambiente e le energie tutte dell'Universo.