

SUGGERIMENTI PRATICI PER LA MEDITAZIONE

Swami Kriyananda



1. Ciò che dovete sforzarvi di fare non è diventare qualcosa che non siete, ma solo realizzare ciò che *siete già*, anche adesso. Molto tempo fa, il saggio indiano Patanjali si è riferito a questa realizzazione con il termine *smriti*, memoria. L'uomo mondano vede ogni cosa come un divenire, come un protendersi da ciò che è a ciò che non è mai stato, e che potrebbe quindi, nonostante tutti i suoi sforzi, non essere mai. Da qui, la tensione e lo sfinimento che accompagnano le sue fatiche. Nello yoga, tuttavia, non si avanza con lo sforzo, quanto piuttosto con la graduale eliminazione del senso di sforzo. Le tensioni vengono dissolte in un rilassamento sempre più profondo, dapprima fisico, poi emotivo e mentale. Non è necessario gridare a Dio da lontano. Egli è già qui, dietro la pressione e le oscillazioni dei nostri pensieri inquieti. Attende solo che Lo chiamiamo. Ricorda le parole di Gesù: «Ecco, io sono sempre con voi». Sentire un senso di sforzo nella ricerca del Divino non implica forse la presenza di un sottile dubbio?
2. Se hai tempo, pratica un po' di esercizio fisico prima della meditazione. Se il corpo non è stato liberato dalle tossine e dalla pigrizia, resisterà ai tuoi sforzi di meditare. Gli esercizi che si eseguono prima della meditazione, tuttavia, dovrebbero calmare, non eccitare, il sistema nervoso. Alcune posizioni dell'*Hatha Yoga*, o gli Esercizi di ricarica ideati da Paramhansa Yogananda, costituiscono un'eccellente preparazione alla meditazione.
3. Medita in posizione seduta. Una qualsiasi delle classiche posizioni sedute dello yoga può andare bene, ma una sedia senza braccioli e con lo schienale dritto sarà perfetta, se le tue gambe non sono in grado di adattarsi alla posizione a gambe incrociate. (In fondo, è su Dio che dovresti concentrarti durante la meditazione, non sulle tue ginocchia doloranti!). Gli yogi affermano che ci si dovrebbe sedere su una pelle di daino o su una coperta di lana, rivolti verso est o verso nord. Se ti siedi su una sedia, fai passare la coperta sotto i piedi e sopra lo schienale, in modo da isolarti da certe correnti che scorrono nel suolo, e che tendono ad attirare la Forza Vitale verso il basso. La direzione in cui sei rivolto contribuisce ad armonizzarti con alcune correnti magnetiche che circondano la Terra. Se sei seduto su una sedia, tieni i piedi ben appoggiati al pavimento. Particolarmente importante è la posizione della parte superiore del corpo: la spina dorsale deve essere mantenuta eretta e il corpo in un atteggiamento vigile. Se usi la sedia, cerca di non appoggiarti allo schienale. Mantieni il corpo dritto, il petto aperto, le scapole leggermente avvicinate tra loro e il mento parallelo al pavimento. Appoggia le mani, con i palmi rivolti verso l'alto, sulle cosce, all'altezza dell'addome.



Stare seduti in posizione eretta favorisce un atteggiamento mentale positivo. Ti aiuterà, inoltre, a respirare correttamente. (Il respiro ha un ruolo importante nella pratica dello yoga.) Soprattutto, la posizione eretta faciliterà il risveglio di alcune energie sottili nella spina dorsale. (Questo aspetto viene affrontato nell'ambito di insegnamenti di yoga più avanzati rispetto alle indicazioni di base fornite qui.)

4. Una volta assunta la postura corretta, puoi iniziare la meditazione. Allontana dalla mente ogni pensiero, ogni progetto per l'indomani, ogni attaccamento al mondo esterno. È particolarmente utile cantare, ad esempio, i canti riportati nel libro *Canti cosmici* di Yogananda, o recitare alcuni mantra in sanscrito. Spesso, viene consigliata la semplice ripetizione della sillaba *OM*.*

Cantare ha un duplice scopo: risvegliare l'ardore nel cuore e concentrare la mente. Gli yogi sostengono che alcuni canti e mantra hanno il potere di influenzare interiormente l'essere umano, calmandolo e centrandolo in sé stesso. «Cantare» diceva spesso Yoganandaji «è metà della battaglia».

5. Inspira, contando mentalmente fino a 12 e sentendo che stai riempiendo tutto il tuo corpo di aria. Trattieni il fiato contando fino a 12, poi espira, contando ancora fino a 12. Se preferisci, puoi eseguire un conteggio di 6-6-6 o di 20-20-20, a seconda della capacità dei tuoi polmoni. *Non sforzarti mai*. Ripeti questo esercizio di respirazione dalle 6 alle 12 volte. Poi inspira, tendi tutto il corpo, espira con energia e rilassati. Ripeti questa sequenza 2 o 3 volte. (La pratica del tendere e rilassare tutto il corpo aiuta a rilasciare anche quei muscoli che rimangono tesi senza che tu ne sia consapevole.)

* L'*OM* viene descritto come il simbolo del Verbo che crea, la vibrazione della Coscienza Infinita che si manifesta nella Creazione. Yogananda ha identificato l'*OM* come lo Spirito Santo nella Trinità cristiana.

6. A questo punto, dovresti essere relativamente rilassato. *Mantieni il corpo immobile*. Controlla mentalmente, di tanto in tanto, che nessuna parte si tenda di nuovo, inavvertitamente. Ricorda che la maggior parte delle difficoltà incontrate dai principianti nella meditazione sono dovute, semplicemente, alla tensione fisica.
7. Medita sul concetto di spazio: spazio attorno al tuo corpo, spazio dentro il tuo corpo. Senti di essere diventato senza peso. Considera che l'anima non può librarsi nei vasti cieli dello Spirito, finché la mente è appesantita dalla coscienza del corpo.
8. Quando i pensieri arrivano, rilasciali nello spazio attorno a te. Osserva mentre si allontanano galleggiando nel nulla. Liberati dall'impulso di pensare continuamente!
9. Se pensieri e progetti disturbano la tua concentrazione, medita sul concetto di atemporalità. Se riesci a convincerti che il futuro non esiste, che senso può avere fare piani?
10. Ora, concentrati nel punto tra le sopracciglia. Yoganandaji lo chiamava Centro della Coscienza Cristica o Centro Cristico. Gli yogi lo definiscono la sede della concentrazione. Perché?

Diversi stati di coscienza sono associati a differenti aree del cervello. La paura stimola una certa zona, la fame un'altra. Quando l'energia si concentra con sufficiente forza in una qualsiasi area, si producono determinate reazioni fisiologiche. Nel caso della paura, tra l'altro, si verifica un aumento del battito cardiaco e del flusso di adrenalina. Nel caso della fame, avviene la secrezione di succhi digestivi. Gli psicologi hanno recentemente scoperto che anche stimolando artificialmente queste aree del cervello si possono indurre le reazioni fisiche associate.

Secondo gli insegnamenti degli yogi, uno stato di profonda concentrazione, elevazione o estasi focalizza la consapevolezza nel lobo frontale del cervello. I fisiologi ci dicono che questa è l'area più sviluppata dell'encefalo. È particolarmente interessante, alla luce delle recenti ricerche condotte nel campo della psicologia, il fatto che gli yogi abbiano sempre insegnato che, concentrandosi su questo lobo frontale, e quindi stimolandolo, si può entrare più facilmente in uno stato di coscienza elevato.

Anche la concentrazione produce effetti fisiologici. Nell'estasi, ad esempio, il battito cardiaco e la respirazione si calmano e il sistema nervoso si tranquillizza. Anche concentrandosi con volontà sul Centro Cristico si può rallentare il cuore, calmare il respiro e armonizzare l'intero sistema nervoso. Si è esteriormente immobili, ma la consapevolezza interiore è intensa.

Per concentrarti nel Centro Cristico, rivolgiti delicatamente lo sguardo verso l'alto, tenendo gli occhi socchiusi o chiusi. La direzione dello sguardo influenza lo stato mentale: uno sguardo rivolto verso l'alto è sempre stato associato a un'elevazione della coscienza. Lo sforzo principale, tuttavia, deve essere diretto a focalizzare la propria *coscienza* nel punto tra le sopracciglia. Non sforzarti, quindi, di indirizzare il tuo sguardo verso l'alto. Lascia che lo sguardo *segua* l'interiorizzazione della mente.

11. Medita con gioia, con devozione. Non aspettare che sia la gioia di Dio a renderti gioioso. Se vuoi conoscerLo come Amore, protenditi verso di Lui con Amore. Per conoscerLo come Gioia, sii tu per primo gioioso.
12. Una volta divenuto calmo e concentrato, medita sul pensiero di una luce e di una gioia che si espandono. Osserva questa luce diffondersi verso l'esterno, dal tuo corpo in tutte le direzioni, abbracciando la tua città, il tuo Paese, il tuo continente, il mondo e ancora oltre, per comprendere anche il nostro sistema solare, la nostra galassia, l'universo intero. Senti come ogni cosa è contenuta in questa Luce e in questa Gioia infinite.

Il libro di Paramhansa Yogananda *Meditazioni metafisiche* [Ananda Edizioni *N.d.T.*] contiene molti esercizi di questo tipo, che sono il frutto delle sue profonde realizzazioni. Yoganandaji soleva dire che, sebbene le tecniche vere e proprie dello yoga siano di primaria importanza, gli esercizi di visualizzazione come questo possono essere altrettanto efficaci, in quanto aiutano a realizzare ciò che Patanjali ha insegnato: risvegliano la *smriti*, la memoria nascosta del nostro stato originario, a lungo dimenticato.

Se la tua devozione prende una piega più personale, tuttavia, potresti preferire semplicemente praticare il *Bhakti Yoga* (la devozione), ripetendo continuamente, con la mente concentrata nel punto tra le sopracciglia, una qualsiasi preghiera appassionata, come «Rivelati, rivelati!», o «Vieni, Spirito, vieni!», o «Io sono Tuo, sii Tu mio!», o qualche mantra in sanscrito come «*Sri Ram, jai Ram, jai, jai Ram, OM!*» («O Signore Dio, vittoria a Dio! Vittoria, vittoria a Dio!», vale a dire: «Che la Tua luce vinca sulle tenebre, in me e negli altri, il Tuo amore sull'odio, la Tua gioia sul dolore»).

13. Quanto a lungo si dovrebbe meditare? Cinque minuti è meglio che niente. Quindici minuti è ancora meglio. Mezz'ora è il minimo indispensabile se si vuole raggiungere qualcosa di più di un fugace tocco di pace interiore. In realtà, tuttavia, il ricercatore sincero dovrebbe iniziare con mezz'ora al mattino e, se possibile, un'ora la sera, o con un'ora al mattino e mezz'ora la sera.

È meglio meditare profondamente per poco tempo che distrattamente per ore. Tuttavia, più a lungo riuscirai a meditare *profondamente*, più rapidi saranno i tuoi progressi spirituali.

14. È consigliabile meditare ogni giorno alla stessa ora. Pensa all'esperimento di Pavlov con i cani. Pavlov suonava una campanella ogni volta che dava del cibo al cane; con il tempo, l'associazione tra il cibo e la campanella è diventata così forte nella mente del cane, che il semplice suono della campanella era sufficiente, anche quando non riceveva alcun cibo, a stimolare i succhi gastrici nell'animale. Tale è la forza dell'abitudine!

Nella meditazione, è piuttosto difficile raggiungere uno stato di calma, tanto la mente umana è condizionata all'irrequietezza. Se si prende, tuttavia, l'abitudine di sedersi a meditare ogni giorno alla stessa ora, si creerà presto un'associazione. In seguito, ogni volta che si avvicinerà l'ora della meditazione, si sentirà il desiderio di sperimentare la pace che si è ormai associata a quell'ora del giorno. Sarà più facile, allora, mettere da parte, almeno per quel momento, le preoccupazioni e le distrazioni della vita quotidiana.

15. Se riuscirai a trovare un luogo da dedicare esclusivamente alla meditazione, rafforzerai gradualmente in quel santuario delle vibrazioni che ti aiuteranno ad andare in profondità. Se non ti è possibile riservare una stanza intera alla meditazione, forse puoi dedicarle un angolo della tua camera da letto.
16. Durante il giorno, fermati di tanto in tanto per richiamare la pace e quella gioia che hai provato nella meditazione del mattino. Yoganandaji una volta mi disse: «Vivi nel Sé». Può aiutarti immaginare un'aura di luce e di gioia che circonda il tuo corpo, e sentire che da essa stai traendo il tuo nutrimento.



Ci sono aspetti molto più profondi dello Yoga che non sono stati toccati in questa sede, in particolare la tecnica del *Kriya Yoga* descritta da Paramhansa Yogananda nella sua *Autobiografia di uno yogi*. Il risveglio spirituale non è qualcosa che accade in modo vago, senza riferimento a qualcosa di fisico o mentale che l'uomo già conosca. Scoprirai, soprattutto andando sempre più in profondità, che la spina dorsale svolge un ruolo importante nel tuo progresso spirituale. Cerca di esserne più consapevole durante la meditazione. Cerca di percepire le correnti vitali che scorrono lungo di essa. Visualizzale mentre risalgono verso il cervello e ti librano nei cieli della pace interiore. Se, in seguito, apprendrai la tecnica del *Kriya Yoga*, il tuo progresso spirituale avrà un'accelerazione e la soddisfazione della tua anima sarà immensa.

Perché l'universo stesso può essere tuo, se solo lo rivendichi in Dio!

☞ Swami Kriyananda, *Yours — The Universe!*, 1967 ☞