

MEDITAZIONI COSMICHE

Swami Yogananda



Poiché ci siamo concentrati a lungo sul nostro piccolo corpo e sulle sue necessità, l'anima ha dimenticato la sua natura onnipresente. Dio è onnipresente. L'anima dell'uomo, creata a Sua immagine, ha in sé, come un seme, l'esperienza dell'onnipresenza. Quell'onnipresenza è nascosta nella piccola anima, come un albero è celato in un piccolo seme.

Proprio come da un seme coltivato nel terreno giusto nasce un albero, così anche la giusta meditazione, instillata nell'anima, manifesterà la coscienza onnipresente.

Un'anima mondana è talmente presa dal suo piccolo corpo e dalle soffocanti relazioni che ha intessuto, che la sua coscienza non riesce a superare i cancelli della propria casa. L'uomo spirituale, diffondendo la luce della compassione e della meditazione, impara a sentire la sofferenza e le pene delle altre anime. Sente che il mondo, o il cosmo, è la sua casa.

Chi aspira a espandersi nell'onnipervadente coscienza di Dio deve imparare a meditare sul cosmo. Meditare significa pensare di continuo alla vastità interiore ed esteriore, in modo che l'anima possa dimenticare il suo attaccamento al piccolo corpo e possa ricordarsi del suo vasto corpo come Dio. L'oceano è l'onda, l'onda è l'oceano; l'oceano deve sapere di essere l'onda, e l'onda deve sapere di essere l'oceano. L'oceano dello Spirito sa di essere diventato le onde dell'anima, ma le onde dell'anima, attraverso la meditazione, devono ricordare che sono l'oceano dello Spirito. La piccola onda dell'anima deve dimenticare la sua limitatezza mentale – che deriva dall'essersi focalizzata sul corpo – e concentrarsi sullo Spirito Cosmico, che è il grande corpo di cui il suo piccolo corpo è solo una parte.

Se si presta attenzione al corpo tutti i giorni, la mente si considera confinata nella carne. La meditazione sull'Infinito, man mano che diviene più profonda – rendendo il meditante, la meditazione e l'oggetto della meditazione una cosa sola – convince la mente di non essere racchiusa solo nel piccolo corpo, ma di essere presente in ogni cosa. Quando medita sul corpo, la mente si fa limitare da esso. Quando invece medita sull'Infinito, diventa illimitata. La meditazione è l'arte di spostare l'attenzione dalle cose finite (il piccolo corpo e lo spazio limitato in cui vivono i mortali) all'Infinito.

Ecco perché chi comincia a meditare deve liberarsi dagli attaccamenti del corpo. Deve imparare a essere resistente ai climi caldi e a quelli freddi. Deve imparare a superare la fame e il dolore, e a sconfiggere tutte le forme di attaccamento che governano il piccolo corpo perché, fino a quando la mente sarà concentrata sul corpo, l'anima non potrà ricordarsi della sua natura onnipresente.

La seguente Meditazione Cosmica aiuterà l'aspirante ricercatore spirituale a liberare l'anima dalla prigione del corpo, affinché trovi la libertà eterna nell'Infinito.



Ogni mattina, ogni sera, o in qualsiasi momento, medita in un luogo tranquillo seguendo queste indicazioni: (Si ottengono risultati migliori se si usa il "Tempio del Silenzio portatile".)



1. Non appena ti svegli, mettiti a sedere eretto, guarda fuori dalla finestra e osserva la vastità del cielo. Se non riesci a vedere il cielo dalla finestra, visualizzalo mentalmente. Immagina che la tua mente stia osservando simultaneamente il corpo, la stanza e anche il cielo. Medita per un paio di minuti, finché non sentirai che tu stesso sei il corpo, la stanza e il cielo. Puoi praticare questo esercizio di meditazione durante il giorno o sotto la luce della luna, sulla cima di una montagna o di fronte all'oceano, o in un qualsiasi scenario suggestivo.
2. Siedi con la schiena dritta su una sedia o sul letto, e chiudi gli occhi. Immagina di essere seduto al centro della tua casa-mondo, il cui tetto è il cielo. Visualizza questa casa-mondo decorata con la neve al polo nord e al polo sud, e imbellita da montagne, fiumi e oceani con piccole onde spumeggianti. Osserva il fogliame delle foreste che adornano la tua casa terrena. Ora visualizza le nazioni, le razze, le famiglie e i tuoi cari radunati attorno a te, mentre impersonano il dramma della vita sul palcoscenico del tempo. Salutali mentalmente: «Ciao padri, madri, sorelle, fratelli e amici dalla pelle bianca, bruna, scura e gialla». Cerca di sentire tutte le razze come la tua famiglia e i tuoi cari. Di' mentalmente: «Inchiniamoci davanti al nostro Unico Padre, Dio, che ci ha creati tutti a Sua immagine. Inchiniamoci davanti ai nostri nonni, Adamo ed Eva, il cui sangue scorre in tutte le nostre vene. Ringraziamo Dio per averci messi nell'unica grande casa della Terra; viviamo felici e in armonia, secondo la Sua volontà. E che la nostra casa possa diventare come Lui desidera che sia».

3. Medita con gli occhi chiusi. Ripeti mentalmente: «Io dissolvo il mio corpo nell'oscurità». Osserva lo spazio buio e infinito dell'eternità che si espande sopra di te, sotto di te, davanti, dietro, dentro e fuori: ovunque. Poi, visualizza un'iridata sfera di luce, che circonda il tuo corpo. Non importa quanto respiro luminoso tu ci soffi dentro: questo palloncino di luce non potrà mai scoppiare. Espira molto lentamente e visualizza il palloncino di luce espandersi con il tuo respiro luminoso, finché non diventa abbastanza grande da contenere ammassi di stelle, universi, sistemi planetari e solari, inclusi la Terra e il tuo stesso corpo.
4. Chiudi gli occhi. Dirigi mentalmente lo sguardo verso l'alto e continua a viaggiare con la mente nel cielo, cercando di arrivare più in alto che puoi. Rivolgi mentalmente lo sguardo più a destra che puoi e, successivamente, più a sinistra che puoi. Guarda più in basso che puoi; poi dirigi i tuoi occhi nel punto tra le sopracciglia e concentrati al centro del cuore, affermando mentalmente: «Io sono una minuscola particella di spazio nel cuore. Io sono tutto lo spazio, vivo e pulsante in suo ogni punto di eterna e sempre nuova Beatitudine. Dalle profondità del mio corpo, questo spazio si espande oltre il corpo, senza limiti. Il mio corpo, la mia mente, il mio cervello, la mia intelligenza, le cellule, lo stomaco e ogni altra parte del mio corpo formano lo spazio vivente e intelligente in cui io ingoio e assorbo ogni cosa, e da cui espello l'universo scintillante, secondo la volontà del mio spirito».

☞ Tratto da *Advanced Super Cosmic Science Course*, lezione n. 6 ☞