

MEDITAZIONE e viaggio interiore

Quando il “tutto”
diventa essenziale

di Mario Longhin



Patanjali, il saggio che ha realizzato il capolavoro senza tempo degli Yoga Sutra, nella terza sezione afferma che l'insieme di "Dharana, Dhyana e Samadhi" forma la disciplina spirituale.

Aggiunge inoltre che: **Attenzione, Consapevolezza e Sintonizzazione non devono venire separati l'uno dall'altro, ma praticati simultaneamente.**

Questo semplice ma fondamentale insegnamento indica la via che conduce alla comprensione trascendentale dei Sutra: gli aforismi formano un corpo unitario, non possono venire separati o eseguiti con una modalità temporale di tipo sequenziale, ma devono essere realizzati in modo simultaneo, in altre parole ci informa che **Yoga significa essere completi, totali.**

MEDITARE SIGNIFICA ALLONTANARSI DA CIÒ CHE GIÀ SI CONOSCE.

Il viaggio interiore che si intraprende con la pratica della meditazione secondo gli insegnamenti di Patanjali è un percorso che conduce alla trasformazione della fisiologia del corpo e del cervello, alla correzione spontanea delle abitudini automatiche e a un radicale cambiamento del funzionamento della mente.

L'organo più coinvolto in questo processo è il cervello in quanto riveste un ruolo centrale, sempre più importante via via che si procede negli stati meditativi più profondi. Tra le sue funzioni vi è infatti quella di "ponte", ossia di collegamento tra le informazioni che vengono scambiate tra la mente (con le sue diverse stratificazioni), il piano fisico, la dimensione materiale e viceversa.

Quando la mente, abituatoria, per natura duale, invia dei messaggi al cervello per affrontare una situazione utilizza schemi decisionali che derivano da esperienze e impressioni registrate nelle memorie del passato... ciò genera un paradosso.

I messaggi inviati, infatti, riguardano il presente mentre le risposte dalla mente provengono dal passato.

Le risposte che ne derivano, quindi, possono risultare inadeguate per risolvere in modo efficiente le situazioni e le sfide che la vita ci presenta nel suo continuo e dinamico cambiamento. In questa situazione il cervello diventa sempre più stressato e il suo potenziale effettivo, con il tempo, decresce in modo progressivo fino a inibire la trasformazione spirituale desiderata. **Krishnamurti** nel suo libro "La domanda impossibile", conferma l'inadeguatezza della mente ad affrontare le sfide del presente, affermando che: «*Il pensiero è eternamente condizionato, perché rappresenta la risposta del passato.*»

Questa incapacità di interagire in modo adeguato con il presente è la causa principale delle difficoltà che una persona incontra nel suo cammino.

LA MEDITAZIONE È UN "NON FARE"

La meditazione, secondo gli insegnamenti di **Swami Sarvadananda Saraswati**, inizia quando cessa l'attività. Si deve pertanto poter mantenere una postura con la colonna vertebrale ben allineata (che sostiene il tronco e la testa senza sforzo o tensione) in modo che il corpo possa rimanere completamente immobile, ma al contempo rilassato per l'intera durata della meditazione.

Poi, si deve **attendere** pazientemente che **i moti emotivi collegati alle attività sensoriali si calmino**, mantenendo la posizione del testimone: presente, consapevole, ma passivo. Una volta calmate le onde emotive si attende che anche il respiro si acquieti fino a divenire impercettibile, di conseguenza i pensieri iniziano a rallentare, a diradarsi, fino a estinguersi, uno dopo l'altro, per raggiungere lo stato di silenzio, lo stato di meditazione, lo stato di Yoga, di totalità.

Solo quando tutto si è calmato nell'involucro fisico, emotivo, pránico e mentale inizia l'esperienza meditativa, il misterioso viaggio interiore, il meraviglioso ritorno a casa. Totali e inclusivi, avendo spazzato via l'ego con il vento della consapevolezza e della beatitudine incontaminata del Sè.

PRATICA

Swami Sarvadananda Saraswati insegnava ai suoi discepoli la meditazione Kriya che vi riportiamo:

Sedetevi comodamente in una posizione che vi permetta di restare concentrati a lungo con la spina dorsale eretta. Focalizzate l'attenzione e, quando dovrete ripetere il vostro mantra, non fatelo meccanicamente





o distrattamente, ma con estrema attenzione, scandendo perfettamente le sillabe, una dopo l'altra, una distinta dall'altra, in un movimento che partendo dal coccige arriva alla nuca e dalla nuca torna al coccige lungo la colonna vertebrale, lungo *Sushumna Nadi*. Tenete gli occhi chiusi e lavorate su voi stessi, **per voi stessi**. Siate totali in ciò che fate, non siate tiepidi o peggio ancora mediocri.

IL MANTRA OM SO HAM HAM SAH

Ripetendo la sillaba **OM** salite dal coccige alla nuca, passando all'interno della spina dorsale, come se fosse un ascensore di luce, un pistone di energia che sale e scende. Ripetendo **SO** scendete dalla nuca al coccige a ripetendo **HAM** risalite.

Ripetendo nuovamente **HAM** scendete nuovamente e, per ultimo, parafrasando la sillaba **SAH** risalite ancora fino alla nuca. Non curatevi del respiro ma della ripetizione mentale. **Praticate questa sequenza per alcuni minuti salendo e scendendo all'interno della spina dorsale come un'onda di luce.**

I MUDRA

Mentre eseguite la pratica non distraetevi, mantenete eretta la spina dorsale e rimanete immobili, quindi arrotolate la lingua verso l'alto e mantenetela pressata contro il palato verso l'ugola (*khechari mudra*), mantenete il retto contratto (*asvini mudra*), volgete con gli occhi chiusi lo sguardo verso le sopracciglia (*sambhavi mudra*); concentratevi per tutto il tempo mentre fate salire e scendere il respiro all'interno della spina dorsale scandendo ritmicamente, e con chiarezza, le

sillabe del mantra. Immaginate di essere all'interno della *Sushumna*, visualizzatela ricolma di luce, salite e scendete all'interno di essa. Solo così apprenderete l'arte di essere "totali" in ciò che fate.

L'ATTEGGIAMENTO INTERIORE

Non distraetevi. Chiamate a raccolta tutte le vostre energie, tutta l'attenzione, tutto il potere di concentrazione di cui disponete. Rinnovate la vostra attenzione senza lasciarla diminuire.

Ogni cellula deve rispondere, ogni globulo deve essere presente all'appello, l'energia di ogni atomo deve fluire verso l'alto, penetrare in ogni cellula del cervello fino a sperimentare l'estasi, il *samadhi*. Imparate a essere "totali" in ciò che fate. ✨