

COME MEDITARE



I requisiti più efficaci per una buona Meditazione sono: il rilassamento profondo, l'attenzione spontanea e consapevole del respiro naturale (detta *Vipassana* con l'osservatore testimone) l'Amore paziente per la reale ricerca interiore, e un certo Distacco Emotivo dalla Mente. Ma non preoccupatevi troppo se non praticate bene all'inizio, perché con la buona volontà, l'allenamento e la pratica costante sarete facilitati e diventerete esperti di questa disciplina che cambierà totalmente in positivo, la vostra esistenza. Il Rilassamento e l'Attenzione Consapevole si ottengono, esattamente come quando un individuo gracile, allenandosi ogni giorno, può svilupparsi a tal punto da diventare un culturista muscoloso.

Incominciate la pratica della Meditazione scegliendo l'ora, e il luogo. Se la Meditazione deve servirvi seriamente, soprattutto se intendete usarla come tecnica per armonizzarvi ed evolvere interiormente, è necessario praticarla regolarmente almeno una o meglio due volte al giorno (come minimo per un quarto d'ora, venti minuti o mezz'ora). E questo significa assegnarle ogni giorno un tempo specifico e regolare.

Non c'è bisogno di strafare. Anzi, è bene evitare di esagerare, sia qui che negli altri aspetti della vita. Gli Yogi allenati, possono trascorrere anche mesi, in Meditazione Profonda (Samadhi). Voi farete bene a incominciare con un minimo di dieci minuti o un quarto d'ora al giorno. Anche quando imparate la disciplina, un'ora al giorno è più o meno la durata ottimale per l'Occidentale medio. Forse, un tempo più sostenibile, è di fare mezz'ora due volte al giorno.

In Oriente, il mattino presto è il tempo migliore per la Meditazione. Se meditate al mattino, la vostra Mente sarà fresca e sveglia; e poiché l'ambiente è silenzioso e armonico, ci saranno meno rischi di venire disturbati.

Quando avete scelto l'orario, scegliete il posto. Deve essere tranquillo, confortevole e senza disturbi. Lo Yogi avanzato (e magari anche voi, in futuro) può riuscire a ignorare il chiasso esterno. Ma all'inizio non è facile.

Quando avete deciso l'orario e avete optato per il posto più adatto, scegliete una posizione seduta a gambe incrociate comoda, o sulla sedia. Come la posizione del Loto (mezzo Loto o posizione perfetta del Siddha) è

così importante per lo Yogi Orientale, così pure per gli Occidentali la scelta di una posizione semplice, seduti a gambe incrociate, o su una sedia col busto eretto, è la più accessibile e indicata.

Quindi una parte importante di ogni tecnica di Meditazione deve consistere nel mantenere soddisfatti e rilassati completamente il corpo e la mente. Cercate però di non addormentarvi perché se no, ciò è riposo ritemperante ma non Meditazione profonda consapevole. L'unico modo per imparare a meditare è allenarsi a praticare giornalmente la Meditazione stessa. Ci sono diversi libri che promettono di insegnarvi i segreti della Meditazione. Ma tutte le informazioni, alla fine, si riducono a una cosa sola: dovete praticare con costanza, e perfezionarvi da soli negli anni, e nessun altro lo può fare per voi.

Incominciate subito all'ora stabilita.

Prima di meditare occorre effettuare un buon rilassamento iniziale di tutto il corpo e delle respirazioni profonde. Incominciate a rilassarvi partendo dalla testa fino ai piedi o viceversa. All'inizio, distendete bene i muscoli, poi lasciate andare, fate questo da tre a sei volte. Presto riuscirete a gustare lo stato totalmente rilassato, molto più piacevole delle microtensioni nervose, che assillano la gran parte delle persone.

La Meditazione (*Dhyana*): è uno stato naturale di Pura Autocoscienza "Oltre la Mente". Meditare non significa costringere la mente al silenzio: è trovare gradualmente la quiete che esiste già: infatti, esaminando cosa sta dietro a sensi di colpa, rabbia, paura, ansie, risentimenti, illusioni, fantasie, speranze non realizzate e vaghi sogni della mente, diventa chiaro che noi siamo dominati dal nostro dialogo conflittuale interno che ci schiavizza e ci rende infelici. Dietro lo schermo del nostro dialogo interno, c'è qualcosa di completamente diverso: il Silenzio Pacifico e Meraviglioso di una coscienza armonica non imprigionata. Quella è la vera Pace silenziosa (Coscienza Pura al di là della Mente) che, attraverso la pratica della Meditazione, intendiamo portare in superficie. Perché è così importante? Perché il Silenzio è il luogo di nascita dell'Armonia e dell'Illuminazione Spirituale. È dal Silenzio che scaturiscono le nostre intuizioni, i nostri slanci di ispirazione, la tenerezza della compassione nonché dell'empatia, e la percezione dell'Amore Puro. Si tratta di emozioni delicate, che possono facilmente andare perdute nel rumore conflittuale del chiacchierio mentale emotivo interno. Una volta scoperto il Silenzio della nostra Mente, non saremo più costretti a prestare attenzione a quella confusione fatta di pensieri, emozioni e immagini che scatenano ansia, paura, collera e dolore. Le migliori tecniche di Meditazione (ad esempio l'osservazione del respiro, l'ascolto del suono spontaneo interiore, il Mantra, l'attenzione rilassata nel cuore o nella fronte ecc.) sono strumenti fondamentalmente naturali e fisiologici. Questi supporti usati da millenni dai veri maestri di Meditazione, utilizzano il silenzio spontaneo che esiste nel sistema Corpo-Mente quando è in stato di rilassamento profondo, al fine di far riaffiorare la Coscienza Interiore Pura e Spirituale che è al di là della Mente.

È sufficiente anche solo il metodo di osservare il proprio respiro (detto *Vipassana*): ogni giorno, per mezz'ora o più stando semplicemente seduti, rimanendo nella calma e nel silenzio che sta dietro al chiacchierio mentale (a cui non diamo troppa importanza), mentre la nostra attenzione resta focalizzata sia sul respiro, che sulla nostra coscienza di Essere, e di esistere nel **qui e ora**.

Non occorre fare nulla di complicato, se non rimanere a Riscoprire Realmente Se Stessi. Qui siamo semplicemente testimoni osservatori che guardano il movimento della mente senza dargli carburante con pensieri aggiuntivi. Osserviamo lo scorrere dei pensieri, desideri, ricordi, sogni e fantasie. Restiamo semplicemente distaccati, tranquilli, senza criticare, senza giudicare né condannare.

Una volta che con la pratica giornaliera costante ne afferriamo il meccanismo, ciò diventa la cosa più facile del mondo, e noi ci ricarichiamo di grande e nuova energia.

Dunque, per ciò che riguarda la Meditazione Metafisica, vanno ricordate alcune cose essenziali:

1. La prima è lo stato di rilassamento, privo di lotta, e di controllo.
2. La seconda è l'osservazione attenta autoconsapevole: sii il testimone di qualsiasi cosa avviene dentro di te e rimani comunque sempre presente alla tua stessa coscienza di essere;
3. Terza cosa: non sviluppare giudizi o analisi su ciò che accade rimanendo serenamente indifferente, e privando così la mente del suo ordinario carburante; rimani semplicemente distaccato ad osservare.
4. Riporta dolcemente e costantemente l'attenzione alla pura "Autocoscienza" di essere e di esistere senza Corpo e Mente, qui e ora per l'Eternità. Considera che il corpo cambia, la Mente cambia, le emozioni cambiano: solo il Testimone (Coscienza Spirituale Pura) rimane sempre lo Stesso.

Quando siamo pronti, ci sediamo in silenzio e abbandoniamo le mani lungo i fianchi o le teniamo in grembo una sull'altra. Ora, mantenendo gli occhi chiusi, puntando l'attenzione rilassata nel cuore o nella fronte, cominciamo a respirare in modo fluido e leggero. Lasciamo che la nostra attenzione segua senza sforzo il respiro. Sentiamo l'aria che entra dalle narici e scorre fino al petto. Cerchiamo di non ispirare

profondamente e di non trattenere il respiro (le respirazioni Yogiche del *Pranayama* con trattenimento del respiro, per chi vuole, possono essere fatte in altra sede), quindi respiriamo naturalmente osservando piacevolmente il respiro che entra e che esce.

Non vi è nulla di forzato: il respiro si muove in maniera gentile e sciolta, la nostra attenzione lo segue con la leggerezza di una foglia mossa dal vento. A mano a mano che il respiro si fa più calmo, lasciamo che diventi un po' più leggero, quasi impercettibile. Ancora una volta, non imponiamo nulla quando sentiamo che la respirazione vuole diventare meno profonda, oppure si ferma, lasciamo che accada. Se cominciamo a percepire una sensazione di mancanza di aria, non preoccupiamoci: ce ne serve un po' di più perché significa che sta affiorando qualche stress profondo. Riprendiamo sempre il ritmo respiratorio in cui il nostro corpo e la nostra mente si sente più a suo agio.

Andiamo avanti con questo esercizio dai due ai dieci minuti, con gli occhi chiusi focalizzando la mente su una respirazione semplice e naturale. Cosa succede con questo esercizio? Forse ci siamo accorti che per il solo fatto di prestare attenzione alla respirazione, siamo sprofondati in un rilassamento sempre più profondo con la conseguenza che la Mente si è naturalmente calmata. Ce ne siamo dunque accorti? Se è così, forse abbiamo avuto l'esperienza di qualche attimo di un completo silenzio pacificante, ma forse non lo abbiamo notato perché non eravamo nella giusta consapevolezza del qui e ora. Se lo avessimo cercato, il silenzio non avrebbe potuto esserci. Tuttavia, per qualche attimo abbiamo perduto la percezione del tempo, e questo sta a indicare che eravamo molto vicini al nostro obiettivo. Quello che accade alla maggior parte della gente è una calma rarefazione dei pensieri, un altro segno positivo. Praticando l'osservatore testimone, noteremo che le nuvole dei pensieri e delle emozioni pian piano inizieranno a disperdersi, facendo apparire il vasto cielo azzurro del nostro essere interiore. Proveremo finalmente cosa sia andare al di là della struttura del Corpo-Mente. E poi, quando avremo sperimentato questo Stato Reale dell'Essere, avremo incominciato ad assaporare la Meditazione Metafisica Profonda, che è silenzio, pace, gioia e appagamento. Diventando più esperti nella Meditazione, cominceremo a percepire il ritorno di un'energia e di una vitalità giovanili affioranti da uno strato più profondo del sistema nervoso e dal nostro vero essere profondo (l'Anima). Questo è un grande cambiamento, la vera fontana della giovinezza.

A chi trova gradimento in questo (ma non è per forza necessario), la Meditazione può anche essere accompagnata da una Parola Sacra o un Mantra, abbinati al respiro naturale (Es: OM mentre inspiro - OM mentre espiro - oppure *Ham so, Hong so, So ham*, o pace, o Dio, *Shanti, Shalom, Ruah*, ecc., a seconda delle varie Tradizioni Spirituali), questo Mantra si recita mentalmente per dieci, venti minuti o più, ma poi non si recita più, e si deve rimanere per diversi minuti assorbiti spontaneamente nella pura coscienza armonica (detta *Paravasta* cioè lo stato spontaneo di calma e pacifica armonia, oltre la mente). Il Mantra viene scelto (da noi, o assieme all'istruttore, non solo per il suo significato consoni alle nostre esigenze, ma anche per il suo suono intrinseco. Esso attrae e calma la mente e il respiro, e li conduce naturalmente e senza sforzo, a livelli interiori sempre più sottili. A mano a mano che il Mantra dolcemente fluisce e scorre nella consapevolezza vigile, la Mente comincia a sperimentare livelli di pensiero sempre più calmi, sottili e rarefatti, fino a quando il pensiero (grossolano) si dissolve come una nuvola e lascia intravedere il Terzo Cielo della Coscienza Armonica Interiore. A questo punto noi diciamo che la Mente è trascesa. Non essendo più agganciata al pensiero, la Mente si dissolve nella sua più profonda vera natura, la Pura Coscienza/Consapevolezza Spirituale. Il silenzio pacifico di questo stato di autoconsapevolezza incentrata su di sé, ha un grande potere riarmonizzante e rigenerante su tutto il nostro essere e sulla Mente stessa che, con sempre maggiore facilità, si distacca dai vecchi modelli di pensiero conflittuali, rigidi e nevrotici. Così, le errate Credenze, e i cristallizzati e stereotipati modi di pensare e di sentire del passato, cadono pian piano e spontaneamente nel tempo e quando questo succede, la Mente inizia a guarire e ad armonizzarsi da sola. La Meditazione è sia un lasciarsi andare che una forma di catarsi, per riscoprirsi veramente, e permettere a se stessi semplicemente di Essere Liberi, nel Qui e Ora e nell'Adesso Infinito. E quando lasciamo che tutto ciò accada, la nostra attenzione consapevole e rilassata volerà sempre indietro verso quello spazio di silenzio e pace che non cambia mai e che noi semplicemente chiamiamo in tanti modi, e cioè il Sé, Dio, lo Spirito, la Realtà Assoluta, l'Essenza Immortale ecc. Il Sé è la dimora originaria della Mente e, ritornando ad esso, trasmettiamo alla nostra Mente la stessa pace e lo Stesso Silenzio Infinito e Onnipervadente.

Se con costanza nei mesi e negli anni pratichiamo la Meditazione Metafisica del Testimone Autoconsapevole, accadrà che la nostra Mente lascerà lo stato dell'attività e si fonderà nella Coscienza Cosmica. Dopo alcuni secondi o minuti, essa riemergerà naturalmente, come un tuffatore che poi riappare sulla superficie dell'acqua. Che cos'è che la riporta indietro? Gli stessi impulsi che ogni giorno ci guidano, vale a dire i nostri desideri insoddisfatti. Anche un minimo desiderio provoca un'increspatura sulla superficie oceanica del silenzio della coscienza pura, che poi si espande e sfocia in un'onda/pensiero. Questo pensiero però non è più lo stesso di prima. Porterà con sé un'aura di pace, di armonia, e di freschezza perché proviene da un livello più puro e profondo. Proseguendo con costanza nei mesi e negli anni con la Meditazione

Metafisica, acquistiamo sempre più fiducia in noi stessi, e la consapevolezza del nostro Potere Interiore di Guarigione e di CHI Realmente Siamo. Attraverso questa Meditazione è possibile sperimentare il Campo Quantico Unificato di Coscienza, della Mente subconscia, del Principio Padre-Madre e della Realtà Assoluta non Duale. Si tratta di un formidabile cambiamento di Tutto il nostro Essere. Si entra nella Super-coscienza Auto-luminosa e Risvegliante, grazie alla quale la Mente afferra una Nuova, e Profonda Verità. Finalmente si comprende che l'essere umano è qualcosa di più che un involucro di carne e sangue confinato nel tempo e nello spazio. Infatti, noi abbiamo due dimore: una localizzata individuale Atomica, e l'altra Infinita.

La Fisica ci insegna che nel mondo sensoriale, gli Elettroni, i Quark e le altre particelle elementari sembrano anch'essi localizzati nel Tempo e nello Spazio. Ma quando ci avventuriamo oltre la soglia quantica, ogni particella è la cresta di un'onda vibrante e luminosa, che si estende all'infinito in tutte le direzioni attraverso lo Spazio-Tempo e al di fuori di Esso. Questo significa che non è possibile avere un'idea precisa di Se Stessi finché non si diventa Consapevoli di Entrambe le Identità. Ecco come esempio alcune esperienze vissute: “Percepisco l'espansione dei miei confini coscienziali, come una circonferenza in costante espansione, poi il cerchio scompare lasciando dopo di Sé, “l'Infinito”. “Mi ritrovo in un grande senso di Libertà, ma anche di Vera Naturalità non conosciuta prima, molto più Reale e Spontanea dell'Essere Individuale Atomico che è confinato in un Piccolo Spazio/Corpo Temporale”. “Qualche volta il Senso d'Infinito è così forte che si perde la sensazione del corpo, o della materia, in un'Infinita Consapevolezza senza Limiti, un Eterno ed Immutabile *continuum* di Coscienza”. Tutte le Religioni hanno dato molto più importanza alle preghiere che alla Meditazione, ma quelle preghiere, semmai, non sono altro che delle richieste, preparazione e preludio alla Vera Meditazione e Contemplazione Profonda. Da sole, esse non conducono mai all'Essenza più Intima del nostro Essere, né a Dimensioni di Coscienza Superiori, e senza la Meditazione purtroppo rimaniamo gli stessi di sempre. Il fattore di convalida della riuscita della Meditazione Profonda, consiste nella comparsa di una Saggezza (Prajna) e Luce Nuova e Reale dentro di noi. Se in voi emergono intuitive idee nuove, se vecchi problemi trovano gradualmente soluzione, se vi sentite calmi, liberi e sicuri, allora potete star certi che state meditando nel modo giusto, e che avete incominciato a scavare nel pozzo del vostro Inconscio, per ripulirlo dalle erbacce del passato. Non abbiate fretta, non siate mai impazienti e non forzate, c'è tutto il tempo.

La vera esperienza della Meditazione Profonda inizia quando tutti i pensieri sono diventati quasi impercettibili o cessano. Il Pensatore non esiste più, tuttavia rimane una Pura Coscienza di Essere, moltiplicata all'Infinito. Ci potrebbero essere ancora alcuni residui d'immagini o visioni, ma nessuna parola, nessun concetto, nessuno scopo, se non la Pienezza Armonica dell'Essere. Sintonizzarsi con la Coscienza Universale significa escludere il meccanismo di pensiero dei cinque sensi. Pertanto, non pensate che quando praticate la tecnica della Meditazione state davvero meditando profondamente, ciò è solo l'inizio di una Meditazione superficiale, per poi andare in seguito sempre più in profondità. L'osservazione del respiro, o qualsiasi altra tecnica o recita di Mantra, sono solo degli strumenti, che possono solo prepararvi allo stato di Meditazione Profonda, che non è pensiero, ma il ritirarsi da tutti i sensi, ed è Riposo Beato nello stato della Coscienza Pura e Immortale.