

## CAPITOLO 3

# PREPARAZIONE PRELIMINARE E TECNICHE DI MEDITAZIONE

### ***1. DOVE MEDITARE***

Il ricercatore rinunciante che desideri la liberazione preferirebbe meditare in un luogo solitario come la cima di una montagna, una caverna o la riva di un fiume. La pratica della meditazione diviene costante e richiede minore sforzo se si medita in un luogo molto quieto e di naturale bellezza in tutte le stagioni. Come poter immaginare la presenza di mosche o moscerini in un posto simile? Tuttavia, anche trovandolo, non ci si potrà rimanere se è difficile procurarsi del cibo e il necessario per sopravvivere. Se invece queste difficoltà non si incontrano ci si dovrebbe stabilire vivendo in una piccola capanna, tenendo per sé solo il minimo necessario per sopravvivere.

Se il posto è accessibile a più di un ricercatore, questa è la situazione migliore perché si potrà avere l'opportunità di discutere le scritture e condividere le proprie esperienze spirituali con altri.

Ora consideriamo il ricercatore che non è un rinunciante e che vive in società. Chi è ricco possiede sontuosi palazzi e ha disponibilità di tutti i confort materiali, ma chi appartiene alle classi medie e povere può trovarsi di fronte al problema di non disporre di una stanza da usare solo per la meditazione. La casa potrebbe non avere confort adeguati, o gli spazi potrebbero dimostrarsi non utilizzabili a causa di una famiglia numerosa. Alcuni potrebbero disporre solo di una stanza o due per tutta la famiglia. In questa situazione, come si può riuscire a sedere in meditazione stando in isolamento?

Anche se i luoghi sacri e isolati sono più indicati alla meditazione, essi non sono facilmente accessibili a tutti; tuttavia ciò non dovrebbe scoraggiare il ricercatore. L'attributo principale è l'entusiasmo per meditare, e se questo attributo c'è il luogo in cui si medita diventa secondario. Le imperfezioni del luogo possono essere vinte creando silenzio in se stessi, ignorando completamente i suoni esterni e, introvertendosi, credendo fermamente di stare meditando. Si può anche generare una santa atmosfera pensando al Guru e a Dio.

L'amore per la meditazione rende da solo la mente introversa, tanto che essa non può essere estrovertita da alcun disturbo.

Lampade con *ghī* (burro che si brucia nelle lampade per illuminare), incenso, fiori fragranti,

immagini di maestri e divinità in cui si ha fede creano un'atmosfera nella stanza di meditazione che ispirerà il ricercatore. Comunque, di nuovo, non ci si dovrebbe preoccupare se queste cose non sono disponibili. L'amore non ha bisogno di oggetti esteriori, perché ciò di cui necessita è già disponibile dentro di noi.

Non si dovrebbe mai dimenticare che la scomodità è la sola comodità e che la comodità è la sola scomodità. Le difficoltà sono inevitabili per lo sviluppo e si dovrebbe accoglierle come la grazia di Dio. Grande entusiasmo per la meditazione, impareggiabile devozione a Dio, illimitato amore per il Guru, fede nelle scritture, conoscenza, rinuncia e fiducia in se stessi sono i requisiti di base per il ricercatore. Essi dovrebbero essere considerati le vere comodità; senza di loro, ogni altro confort non è di alcun valore per avere successo nella meditazione.

## **2. IL TEMPO PER LA MEDITAZIONE**

Il ricercatore che vive nel mondo ha difficoltà a dedicare un tempo adeguato alla meditazione. Chi non può dedicarvi abbastanza tempo o non riesce ad essere regolare nella meditazione, non avrà successo. Il ricercatore dovrebbe progettare la sua *sādhanā* giornaliera in modo da includere anche la possibilità di imprevisti straordinari. Solo dopo averlo fatto può cominciare a praticare regolarmente la meditazione, altrimenti sarà scoraggiato dalle interferenze.

Mattino, pomeriggio e sera sono i momenti più favorevoli per la meditazione e, per quanto possibile, si dovrebbe praticare durante questi periodi. Ciò perché il silenzio naturale influenza lo stato interiore aiutando il ricercatore a meditare più agevolmente.

Il ricercatore che vive nel mondo e pratica la meditazione con volontà dovrebbe meditare quotidianamente da 15 minuti a un'ora, in armonia con il proprio desiderio e la propria disponibilità. Negli altri momenti del giorno, quando gli è possibile, può ripetere mentalmente il nome di Dio [mantra]; ciò nutrirà la sua devozione. Se invece pratica la meditazione spontanea, dovrebbe meditare da un'ora a un'ora e mezza al giorno e programmare un tempo adeguato che sia in grado anche di assorbire le circostanze impreviste.

Il ricercatore rinunciante che pratica la meditazione spontanea dovrebbe avere tre sedute di meditazione ogni giorno. All'inizio queste sedute dovrebbero durare da un'ora a un'ora e mezza. Dopo ogni due settimane si può aggiungere mezz'ora ad ogni seduta, ed infine si dovrebbe raggiungere la durata di tre ore per ogni seduta. È sufficiente meditare per nove ore al giorno<sup>1</sup>; inoltre, nel tempo che rimane, il ricercatore dovrebbe studiare le scritture.

## **3. CONDIZIONI DELL'AMBIENTE E MEDITAZIONE**

Un ricercatore che è rinunciante solitamente risiede in un luogo solitario e la sua attività principale

1. La prescrizione di nove ore al giorno deriva da uno dei primi scritti sulla meditazione di Kripalvananda; in seguito egli consigliò di non superare le otto ore giornaliere, in quanto una pratica quotidiana più prolungata affaticerebbe il sistema nervoso.

è la pratica spirituale. Il suo ambiente esterno generalmente non gli crea problemi e anche se a volte insorgono disturbi fisici e mentali, essi non durano a lungo.

I problemi dei ricercatori che conducono una vita nel mondo sono maggiori. Generalmente sono stanchi a causa delle loro attività esterne e delle condizioni ambientali in case che possono essere rumorose. Inoltre, le preoccupazioni mondane non permettono loro di avere pace mentale.

In questa condizione, essi non possono sentire interesse per la meditazione. Se tale condizioni di disturbo si producono solo occasionalmente, è meglio non meditare in quei momenti e invece leggere le scritture, recitare preghiere, cantare mantra o inni secondo il credo o la scuola che si segue. Tuttavia se le condizioni dell'ambiente esterno rimangono sempre sfavorevoli, si dovrebbe cercare di ignorarle, altrimenti non si potrà mai meditare.

#### **4. PREPARAZIONE PRELIMINARE NECESSARIA PER MEDITARE**

Nella preparazione per meditare sono essenziali tre cose:

1. Buona forma fisica,
2. Essere entusiasti di meditare,
3. Piacere mentale;

altrimenti la meditazione diventa routine e la mente rimane estroversa. Per avere una buona forma fisica, si deve tenere il corpo pulito con bagni regolari, soprattutto prima di meditare.

Troppo cibo ed insufficiente esercizio fisico rendono difficile la digestione, favoriscono la malattia e producono sonnolenza e indolenza; queste condizioni intorpidiscono la mente e stimolano i desideri sessuali. Il cibo preso in piccole quantità è rapidamente digeribile e ciò aiuta ad avere il corpo in buona salute, a mantenere la mente calma e a moderare i desideri sessuali. Col diminuire dei desideri dei sensi, aumenta l'autocontrollo e l'intelletto si fa acuto.

Versando acqua fredda sulla testa affaticata da troppi pensieri questa si acquieta e diminuiscono inquietudine, preoccupazioni ecc.; diminuiscono anche *rajoguṇa* (attività) e *tamoguṇa* (inerzia).

Si dovrebbe andare in bagno prima di meditare in modo da non essere disturbati da bisogni del corpo durante la meditazione. Comunque se ciò avviene, si dovrebbe soddisfare questi bisogni e poi riprendere la meditazione.

Dopo questi preliminari, si dovrebbe cercare di ricordare il Guru o la forma di Dio che ci ispira maggiore fede; di conseguenza la mente diverrà entusiasta di meditare. Se si ha poca fede, la mente non sarà in grado di concentrarsi agevolmente, infatti la mente deve avere grande attrazione verso l'oggetto su cui intende meditare. Al fine di creare questa attrazione, è necessario che si comprenda l'importanza dell'oggetto di contemplazione.

Se si osserva la suddetta preparazione preliminare, la mente si assorbe nella meditazione velocemente e, quando la pratica si fa più matura, si cominciano ad avere esperienze divine.

## **5. TECNICHE DI MEDITAZIONE**

Il ricercatore dovrebbe considerare la stanza di meditazione come il tempio di Dio e dovrebbe entrarci con amore, fede, devozione, entusiasmo e piacere. Sia il corpo che la mente sono importanti nella pratica spirituale. Se hanno poca energia, è possibile che non si ottengano i risultati desiderati dalla meditazione.

Il modo migliore per praticare è sedere su un materasso che è almeno largo quanto un letto. Non dovrebbe essere né troppo spesso né troppo sottile, e neppure troppo morbido; inoltre dovrebbe essere adagiato su un pavimento uniforme. Seduto sul materasso, il ricercatore può cominciare la meditazione tenendo in mente le istruzioni che seguono.

### **A. ANZITUTTO SEDERE IN UNA COMODA POSIZIONE E PREGARE**

Per la meditazione, dobbiamo sedere solo in quell' *āsana* (postura) che risultandoci molto facile, ci consente di rimanere comodamente seduti per lungo tempo. Scelta l'*āsana*, si dovrebbe rimanere quieti per pochi minuti. Quindi si dovrebbe pregare il proprio Guru o Dio con grande fede.

La seguente preghiera recitata con grande devozione potrebbe essere adatta:

**Oh Signore, conducimi dall'illusione alla realtà,  
dal buio alla luce,  
dalla morte all'immortalità.**

**Oh Guru, Tu sei la Santa Trinità;  
sei il Creatore, il Sostenitore e il Distruttore.  
Tu sei l'Assoluto Sé Cosmico,  
e io mi prostro ai Tuoi santi piedi di loto.**

**Oh Signore (oppure Oh Guru),  
attraverso la Tua Grazia aiutami a meditare su di Te,  
nel miglior modo possibile.**

Si possono anche dire altre preghiere secondo le proprie inclinazioni.

Ogni volta che si fa qualcosa con fiducia in se stessi, la mente sperimenta una pace naturale che l'aiuta a rimanere assorbita nel proprio lavoro. La preghiera detta con fiducia in se stessi e fede purifica la mente e la riempie d'amore e di devozione. La preghiera è uno strumento infallibile per rendere introversa la mente.

## ***B. SI DEVE MEDITARE DI CONTINUO PER UN'ORA INTERA SENZA APRIRE GLI OCCHI DURANTE TUTTO QUESTO TEMPO***

Molti ricercatori non sono abituati a sedere e meditare e possono trovare fastidioso e noioso sedere anche solo per due o tre minuti. Essi pensano: «Come è possibile sedere a meditare per un'ora di fila in questa posizione senza aprire gli occhi?». Non devono preoccuparsi per questo; può sembrare strano dal loro punto di vista, ma è proprio una questione insignificante. Essi non devono dimenticare di essere capaci di fare molte cose anche senza averne pratica.

La mente è contenta di fare ciò a cui è interessata. Non appena si appassiona si dirige verso l'oggetto della sua meditazione. La mente di un ricercatore sarà sicuramente interessata dalla tecnica di meditazione qui esposta. Quindi non avvertirà noia o altri disturbi; addirittura, sentirà che solo un'ora di meditazione è troppo poco.

Un meditante che inizia dovrebbe tenere gli occhi chiusi durante tutta la meditazione. Ciò è essenziale per ottenere l'introversione; infatti si viene più facilmente distratti dal senso della vista che non dagli altri sensi. Naturalmente, si possono tenere gli occhi aperti dopo una considerevole pratica ad occhi chiusi; tuttavia se questo provoca distrazione è meglio meditare con gli occhi chiusi.

## ***C. I RUMORI ESTERNI E I PENSIERI SU COSA STA CAPITANDO INTORNO DEVONO ESSERE IGNORATI***

Il senso dell'udito come causa di disturbi durante la meditazione viene subito dopo la vista. Chiudendo gli occhi il ricercatore sfugge ai disturbi conseguenti al vedere; ma che fare per i disturbi causati dai suoni? Naturalmente le orecchie possono essere chiuse con le dita, ma questo è un rimedio ordinario.

Il ricercatore controlla il senso dell'udito non indulgendo sui suoni esterni e ignorandoli completamente, in questo modo la sua mente non è disturbata malgrado i rumori dell'ambiente. La sua ferma determinazione a meditare lo aiuta ad ignorare i rumori e a raggiungere l'introversione.

Come un legno legato a una grossa pietra affonda nell'acqua, mentre tonnellate di pietre caricate su un battello di legno non affondano, così l'attenzione rivolta verso l'interno rende il ricercatore introverso mentre l'attenzione rivolta all'esterno lo rende estroverso.

Se si odono spesso suoni esterni e si rimane coscienti di cosa succede intorno, dobbiamo ritenere di non essere ancora stabili nella meditazione. Perciò, non si dovrebbe permettere alla mente di seguire i suoni e le attività esterne. Solo allora possiamo facilmente calarci nelle profondità dell'*atman*. Anche se il ricercatore sta meditando in un ambiente molto rumoroso, egli deve dimenticarne l'esistenza e aprire la porta del tempio della mente per entrarvi con grande fervore.

Oltre ai suoni, si dovrebbero ignorare anche i morsi di mosche e zanzare. Se si resta con la mente collegata al corpo a causa di questi disturbi esterni, non si sarà in grado di raggiungere la profondità dell'*atman*.

**D. DOPO LA PREGHIERA SI DEVONO COMPIERE DODICI O VENTI DĪRGHA PRĀṆĀYĀMA (LENTI E PROFONDI RESPIRI) DURANTE I QUALI IL CORPO DEVE STARE DRITTO MA NON TESO, E CON GLI OCCHI CHIUSI SI DEVE MENTALMENTE FISSARE LO SGUARDO SULLA PUNTA DEL NASO**

Dovremmo iniziare contando i respiri in questo modo: inspirando pronunciamo mentalmente la parola «Rāma», espirando contiamo «uno»; proseguiamo con: *Rāma*–uno, *Rāma*–due, *Rāma*–tre e così via, cercando di mantenere la mente assorbita in questo esercizio. Contemporaneamente dovremmo cercare di stabilire quali organi sono influenzati dall'aria durante l'inspirazione. All'inizio ovviamente è difficile determinare se il movimento dell'aria è superficiale o profondo, ma con la pratica la nostra capacità di osservazione diverrà sempre più acuta, e saremo in grado di determinarlo. Se perdiamo il conto dei respiri, dobbiamo ricominciare dall'inizio: *Rāma*–uno, *Rāma*–due, *Rāma*–tre ecc.

È interessante notare che si fanno errori nel contare non appena l'assorbimento della mente diviene più profondo. Infine si comincia a sperimentare lo stato di *tandrā* (sonnolenza) e il conteggio si arresta automaticamente.

Al posto di *Rāma* può essere usato qualsiasi altro *mantra*, come *Aum*, *Soham*, *Kṛṣṇa*, *Śiva* ecc. Questo tipo di meditazione è facile e molto diffusa, ed è chiamata in vari modi: *ajapā gāyatrī*, *haṁsa mantra jāpa*, o *ajapājapa*.

Il ricercatore che dà valore a *jāpa* ripetendo il *mantra* o il nome di Dio, considera secondaria la contemplazione della forma sottile o grossolana di Dio. Se invece dà importanza alla meditazione sulla forma di Dio, considera *jāpa* complementare.

I ricercatori scelgono una delle due vie secondo la loro disposizione; perciò non ci sono indicazioni particolari per indirizzare la scelta tra *jāpa* o la meditazione sulla forma di Dio.

Se la ripetizione del nome di Dio assume la forma di *dhāraṇā* (fissità dell'attenzione), si ottiene la concentrazione mentale e, se a questo punto la ripetizione diventa un *mantra*, si ottiene *jāpa*.

Nel *dīrgha-prāṇāyāma*, l'inspirazione e l'espirazione dovrebbero essere eseguite molto lentamente, e attraverso entrambe le narici simultaneamente; in questo modo il debole sussurro del respiro è udibile dalla regione della gola. Il suono del respiro è creato dall'attrito dell'aria contro la gola. Inoltre, il respiro dovrebbe essere abbastanza lungo e profondo da raggiungere la regione dell'ombelico.

Non si dovrebbe respirare in fretta né fare ritenzioni piene o vuote. Dopo una lunga pratica, il respiro diviene profondo abbastanza da raggiungere *mūlādhāra cakra*, il plesso alla base del tronco. A questo punto, le tre chiusure [*mahābandha*]: della base [ano, perineo e genitali: *mūlabandha*], dello stomaco [*uḍḍiyānabandha*] e del mento [*jālandharabandha*] avvengono automaticamente. Tuttavia il principiante non dovrebbe occuparsi di queste chiusure [*bandha*], ma concentrarsi solo nel respirare profondamente.

Mentre pratichiamo *dīrgha-prāṇāyāma*, dobbiamo tenere la colonna vertebrale dritta ma sciolta — non tesa e rigida. In questo modo l'aria si muove dentro e fuori facilmente senza incontrare resistenza. Con questa pratica, l'aria entra in *suṣumṇā*, il canale centrale, che è a sua volta diviso in due canali: *pūrva madhyama* (frontale) e *paścima madhyama* (dorsale). Entrambi attraversano le regioni dei vari *cakra*: *mūlādhāra*, *svaḍhiṣṭhāna*, *maṇipūra*, *anāhata*, *viśuddhākhyā*, *ajñā*, e alla fine raggiungono il loto dai mille petali posto nell'area della corona del capo [*sahasrāra cakra*]. Il canale frontale sale attraverso la parte anteriore del corpo, mentre quello dorsale passa attraverso la colonna vertebrale.

Fino a quando il corpo è pieno di impurità l'aria non passa attraverso *suṣumṇā*. Quando il respiro fluisce attraverso *suṣumṇā*, nasce la concentrazione mentale.

Generalmente la mente prima della meditazione non è concentrata, ma è portata via da varie divergenti correnti di desiderio. *Dīrgha-prāṇāyāma* è molto utile per superare questa dispersione.

La moderna anatomia riconosce nel corpo umano otto sistemi o apparati: circolatorio, respiratorio, digerente, escretorio, riproduttivo, nervoso, scheletrico e muscolare. Tra questi l'apparato respiratorio, che è fondamentale in relazione alla vita, la morte e la malattia, può essere considerato la forza motrice del corpo. Esso ha inoltre grande influenza sulla mente; la pace e l'inquietudine mentale sono in larga misura dipendenti dalle condizioni di questo apparato.

Se paragoniamo la mente come uno strumento musicale, i respiri sono le sue corde. Quando la respirazione è ben accordata, la mente diffonde la melodiosa musica della pace e riempie di eterna gioia anche una vita miserabile. È per questo che i *prāṇāyāma* sono estremamente utili al ricercatore spirituale: non c'è migliore purificazione della pratica del *prāṇāyāma*. Attraverso il *prāṇāyāma* vengono rimosse le impurità della mente così che la vera conoscenza possa apparire<sup>2</sup>.

Come l'oro si purifica attraverso il calore della fiamma, così le impurità di tutti i sensi sono purificate dalla pratica del *prāṇāyāma*. *Dīrgha-prāṇāyāma* aiuta anche il principiante a realizzare la purificazione e rendere la mente stabile.

La meditazione può anche iniziare senza che si pratichi alcun *prāṇāyāma*. Comunque, se la si fa, il corpo sarà molto meno teso e la mente più calma.

La pratica regolare del *prāṇāyāma* prima della meditazione non aiuta soltanto ad aumentare il potere di concentrazione, ma genera anche un profondo senso di pace; le due cose accelerano di molto il progresso spirituale.

Se si pratica il *prāṇāyāma* regolarmente, indipendentemente dalla meditazione, non c'è bisogno di farlo prima di meditare. In questo caso, dovrebbero essere più che sufficienti per iniziare tre-cinque respiri profondi.

Al posto di *Dīrgha-prāṇāyāma*, si può praticare *anuloma-viloma* (respirazione a narici alternate) o *bhastrikā-prāṇāyāma* (respirazione a mantice).

### ***E. MANTENERE IL CORPO RILASSATO, LASCIARE LIBERO IL PRĀṆĀ DAL CONTROLLO DELLA MENTE E NON FERMARE ALCUNA ATTIVITÀ FISICHA CHE SI GENERA SPONTANEAMENTE***

Dopo il *prāṇāyāma* (i respiri profondi) curate di mantenere il corpo dritto ma rilassato e comodo; dovete liberare il *prāṇa* dal controllo della mente, lasciandolo totalmente libero di muoversi all'interno del corpo. Quindi non dobbiamo preoccuparci se il corpo si piega o cade in una qualsiasi direzione. In altre parole la relazione tra la mente e il corpo deve essere interrotta, dando piena libertà al *prāṇa* di cercare di mantenere continuamente il corpo in posizioni comode [potrebbero non essere comode dal punto di vista del ricercatore, è il *prāṇa* che lo decide]. Tutto ciò che dobbiamo fare è rilassare il corpo e lasciare che il resto lo faccia il *prāṇa*. Il *prāṇa* è la saggia energia divina che guida, sostiene, cura e protegge il corpo. Con questa tecnica perfetta, possiamo sperimentare la beatitudine.

Se cerchiamo di tenere il corpo dritto volontariamente mantenendolo teso, la mente può non entrare nelle profondità dell'*atman*, né diventare introversa. Come non è possibile attraversare un fiume remando su una barca ancorata, non si può realizzare l'introversione tenendo la mente legata al corpo. Perciò si deve staccare questo collegamento tra la mente e il corpo per mezzo della liberazione dell'energia pranica.

Dopo la liberazione del *prāṇa*, si verificano movimenti spontanei; perciò il corpo del ricercatore, invece di stare fermo, assume varie posture (*āsana*). Questi movimenti sono favorevoli all'introversione della mente e non ostacolano la meditazione.

Di notte, durante il sonno, normalmente cambiamo posizione due o tre volte, ma non ce ne accorgiamo. Nello stato di veglia, gli artisti e le persone che sono molto assorbite nel loro lavoro cambiano posizione automaticamente senza esserne consapevoli e senza che la loro concentrazione ne sia disturbata. Allo stesso modo, il ricercatore il cui *prāṇa* è libero, può cambiare posture (*āsana*) automaticamente senza rendersene conto.

Quando ciò accade non dobbiamo fermare questi processi spontanei né cambiare postura volontariamente; dobbiamo invece lasciare che sia la saggia energia pranica a prendersi cura del corpo.

Quando avvengono i cambiamenti di postura, non dovremmo dare loro alcuna attenzione e non dovremmo permettere che la meditazione venga per questo disturbata. Se accade che la mente salga in superficie e si coinvolga con i movimenti del corpo, si dovrebbe quietamente cercare di tornare all'originario stato di introversione. È da ricordare che nella meditazione sulle diciotto parti del corpo<sup>3</sup>, fa parte della tecnica tenere l'attenzione ferma su queste parti, e ha il solo scopo di raggiungere la concentrazione della mente.

In effetti, si può meditare mentre si sta seduti, in piedi o distesi (sia proni che supini). Quando la meditazione si produce automaticamente, il ricercatore potrebbe da seduto distendersi, da disteso o seduto alzarsi ecc. Una volta che queste esperienze si producono automaticamente, si sa con sicurezza che la meditazione è iniziata.

Dopo aver liberato l'energia pranica, quando *kuṇḍalinī śakti* (il potere serpentino) si risveglia e prende il controllo del corpo del ricercatore, si cominciano a praticare *āsana*, *mudrā*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā* ecc. automaticamente. Ma non soltanto, potrà succedere si danzare, gridare, ridere, piangere, dire nonsensi, intonare canti spirituali classici o *Rāmadhūna* (ripetizione cantate del mantra Rama), si possono visualizzare scenari meravigliosi o spaventosi... e tuttavia, per tutto il tempo si continuerà a rimanere in profonda meditazione.

Queste esperienze variano da soggetto a soggetto, perciò è difficile prevedere cosa accadrà o cosa il ricercatore vedrà durante la meditazione. Si può solo chiamare tutto questo: il gioco di Dio (*līlā*).

Solo quando il gioco di Dio si acquieta, anche il corpo si acquieta; allora il capo e il mento restano dritti. In seguito apparirà la vera concentrazione della mente, o stato di *praśāntavāhitā*, *samprajñāta*, *savikalpa* o *sabīja samādhi*.

Chi adotta questa tecnica di meditazione e la pratica con scrupolo e regolarità ne sarà presto attratto. Egli comincerà ad amare la meditazione e ne seguirà con entusiasmo il metodo correttamente. In poco tempo l'energia pranica si risveglierà e si avranno varie esperienze spirituali. Queste esperienze sono di grande aiuto per aumentare l'entusiasmo utile per lo sviluppo spirituale.

## 6. ISTRUZIONI SUPPLEMENTARI

Chi pratica questa tecnica di meditazione dovrebbe ricordare le seguenti istruzioni supplementari.

1) Si dovrebbe praticare questa tecnica di meditazione quotidianamente per un'ora al mattino ed un'ora alla sera.

2) La stuoia o l'imbottitura per la meditazione dovrebbe essere della grandezza di un letto così da poter meditare anche distesi.

3. Le diciotto parti vitali del corpo sono: alluci, caviglie, polpacci, ginocchia, cosce, ano, perineo, genitali, ombelico, cuore, spalle, collo, gola, palato, naso, il punto tra le sopracciglia, fronte e la corona del capo.

3) La stuoia dovrebbe essere tenuta in uno spazio in cui, anche se il corpo ha dei movimenti, non va a sbattere contro oggetti solidi come muri, mobili o altre cose poste nella stanza di meditazione.

4) Candele, lumini, incensi ecc. dovrebbero essere tenute sull'altare a distanza di sicurezza per evitare di infortunarsi col fuoco.

5) Dopo la liberazione dell'energia pranica, si dovrebbe meditare in isolamento.

6) La meditazione non dovrebbe essere interrotta bruscamente, ma si dovrebbe emergere lentamente per ristabilire il controllo della mente sul corpo e rendere la mente estroversa.

7) Si può tenere un diario in cui annotare regolarmente le esperienze quotidiane della meditazione. Il diario dovrebbe essere scritto con una forma concisa, annotando solo le esperienze reali. Non si dovrebbero annotare esperienze immaginarie allo scopo di suscitare interesse negli altri.

8) Le esperienze della meditazione non dovrebbero essere discusse con altre persone eccetto che col proprio Guru e i fratelli e le sorelle che praticano lo stesso *sāḍhanā*.

9) Si dovrebbe parlare delle esperienze spirituali con altri ricercatori solo se questo è necessario. Esse dovrebbero essere veritiere e prive di esagerazioni.

La sola ragione valida per parlare delle proprie esperienze spirituali dovrebbe essere quella di rimuovere dubbi, paure e ignoranza dalla mente degli altri, non già quella di soddisfare l'altrui curiosità, o di accrescere la propria importanza. Se lo si fa con questi due ultimi fini, questi atteggiamenti porteranno il ricercatore fuori dalla giusta via.

10) Ogni volta che è necessario avere consiglio, ci si dovrebbe rivolgere ad un vero Guru di cui si ha grande fede. Non è consigliabile che il ricercatore abbia per la sua pratica la guida di più di un Guru.

11) Alla fine di ogni sessione di meditazione, si dovrebbe sedere per un certo tempo con gli occhi chiusi e cantare *dhūna* (canti spirituali) o inni religiosi.

## **7. MEDITARE IN GRUPPO O DA SOLI**

Il gruppo di meditazione è utile nella fase iniziale. Quando si adotta una tecnica corretta, il gruppo produce anche esperienze spirituali. Poiché alcuni partecipanti del gruppo raggiungono esperienze spirituali prima di altri, essi fungono da stimolo per invogliare ad andare avanti.

Come i tronchi ancora verdi di una foresta diventano cenere se bruciano a causa dell'aridità, così i ricercatori di medio livello meditano nelle condizioni ottimali quando praticano in gruppo in cui vi sono ricercatori avanzati.

Attraverso il gruppo di meditazione, il ricercatore si abilita per praticare la meditazione individuale. Comunque, non c'è una regola rigida per cui non si possa meditare in isolamento senza

aver prima meditato in gruppo. Al contrario, un ricercatore di alto livello non ha bisogno di praticare in gruppo, ma se lo fa, le sue esperienze spirituali potranno dare forza ed incoraggiamento ai novizi.

A volte nella meditazione individuale si può diventare pigri o avere esperienze paurose e per questo perdere entusiasmo. Con la meditazione di gruppo si possono fare rapidi progressi stando di fronte a minori difficoltà; inoltre si può trovare il coraggio per affrontare le difficoltà che verranno più tardi.

Il gruppo di meditazione è dunque utile a tutti ma, dopo aver fatto progressi col gruppo, il ricercatore ha bisogno di meditare in isolamento.

Se uno *yogī* molto evoluto presiede una meditazione di gruppo, è proficuo prendervi parte perché è una vera fortuna avere l'opportunità di meditare alla presenza di un tale *yogī*. Si acquista l'idoneità (*adhikāra*) [come ricercatore spirituale] per il solo fatto di stare alla presenza di un'anima elevata o a contatto con coloro che ricercano la liberazione.

Uno *yogī* esperto rende il metodo, la tecnica e i segreti della meditazione chiari, dimostrandoli attraverso la sua personale esperienza. Ciò fa aumentare fede ed entusiasmo, unisce i ricercatori allo yoga, e crea in loro l'ardore necessario per continuare a praticare.

Un'occhiata propizia di un *yogī* evoluto è sufficiente a liberare il *prāṇa* nel ricercatore. Ciò è noto come *śaktipāta*, o trasmissione dell'energia spirituale da un Guru al discepolo. Lo *śaktipāta* può essere trasmesso non soltanto a un unico individuo, ma anche a un intero gruppo e persino a una grande massa di persone. Il risultato dipenderà molto dal livello dello *yogī* e dalla recettività ed idoneità dei ricercatori che partecipano ad una meditazione di gruppo o di massa.

Genuino interesse e ardente desiderio da parte dei ricercatori possono produrre ottimi risultati e far sì che tutti i partecipanti di una meditazione di gruppo, o di massa, sperimentino la liberazione del *prāṇa* e, in questo modo, entrino istantaneamente in meditazione.

Ci saranno naturalmente delle eccezioni, perché lo stato mentale dei partecipanti è diverso. Alcuni andranno appena sotto il livello di estroversione, altri più profondamente e altri raggiungeranno un livello molto profondo. Ciò nonostante l'intero gruppo, o massa, apparirà interamente assorbito in una profonda meditazione.

L'espressione del viso di un ricercatore che è in profonda meditazione appare innocente e serena, quella di chi è in uno stato meno profondo è più rigida anche se bella, quella del ricercatore la cui meditazione è a un livello superficiale appare seria e piuttosto opaca.

Nella profonda meditazione si hanno esperienze spirituali, anche una meditazione meno profonda dà piacere, mentre una meditazione superficiale dà la fede di poter fare progressi.