

## CAPITOLO 5

### LE ESPERIENZE DELLA MEDITAZIONE

Perché si comprenda meglio cosa accade immediatamente dopo l'iniziazione tramite *śaktipāta*, seguirà il resoconto dell'esperienza personale di alcuni discepoli che l'hanno ricevuta<sup>1</sup>. I vari tipi di manifestazioni, grossolane e sottili, che hanno luogo nel corpo e nella mente dei ricercatori si possono classificare in quattro ampie categorie:

1. Percezioni di luce, di vari colori e di differenti figure;
2. Percezioni visive (*darśana*) di Dei, Dee e scene di natura;
3. Espressione di sentimenti attraverso riso, pianto, recitazione di mantra, canti, urla ecc.
4. Varie attività fisiche come tremori, dondolii, *āsana* e *mudrā*.

Le esperienze vengono narrate con le stesse parole usate dai discepoli, seguendo ordine sopraindicato. Fa seguito la spiegazione scientifica di Svāmī Kripalvananda relativa ai processi sottili che sottendono tali manifestazioni.

#### ***1. PERCEZIONI DI LUCE, DI COLORI E DI DIFFERENTI FIGURE***

- a. Quando la mia mente era completamente concentrata, ho visto un punto di luce intensa a grande distanza. Come ho fissato gli occhi sul punto luminoso, questo è diventato sempre più grande e ha cominciato a muoversi di fronte a me. Poi è venuto tra le mie braccia e io vi ho fissato il mio sguardo; nella sua intensa luce mi è apparso il *darśana* (visione) di Guruji. Un attimo dopo la luce è scomparsa (H.I.I.).
- b. Ho sentito la pace discendere nella mia mente. All'inizio ho visto un cerchio luminoso come un sole fiammeggiare sullo sfondo di una macchia scura. Poi sono apparsi i colori giallo, verde, viola e infine

1. Le esperienze narrate in questo capitolo sono le primissime esperienze di meditazione che i ricercatori hanno avuto dopo aver ricevuto lo *śaktipāta* da Svāmī Kripalvananda.

- un rosa pallido. Il verde, che era il colore principale, è rimasto percepibile più a lungo. Per un momento poi sembrò come se uno strato di colore verde pallido fosse davanti a me (A.R.T.).
- c. Una palla color giallo limone stava davanti ai miei occhi; poi il colore cambiò di tonalità. Dopo un attimo apparve una fascia verde. Io non avevo il pieno controllo della mia mente (A.R.T.).
  - d. Vedevo vari colori, figure e fiori. C'era una preponderanza di viola e di rossastro (C.C.P.).
  - e. Cominciai a fare *bhastrikā prāṇāyāma* (respiri come soffi di un mantice) tre o quattro volte. Quindi vidi un vuoto luminoso che cambiava di colore: prima giallo, poi bianco, dopo azzurro. Quest'ultimo colore rimase per tantissimo tempo. Io ero in pace e in perfetta quiete (G.P.J.).
  - f. Anzitutto vidi una luce, come una fiamma. Seguirono i colori verde, giallo e azzurro. Poi apparve un gruppo di stelle scintillanti, quindi vidi bagliori di lampi (S.S.D.).
  - g. Onde luminose di raggi tendenti al marrone stavano davanti ai miei occhi proprio come le onde che si sollevano quando viene lanciata una pietra nell'acqua. Le onde assumevano diversi colori (R.M.S.).
  - h. All'inizio apparve una sorta di atmosfera nebbiosa. Poi l'atmosfera si schiarì alquanto e vidi una luce rotonda che appariva bianca, gialla e azzurra, e assumeva varie forme. A volte apparivano lampi luminosi (V.K.D.).

## I PROCESSI CHE SOTTENDONO QUESTE ESPERIENZE

Durante la meditazione spontanea, dopo la liberazione del *prāṇa*, molti ricercatori vedono luci intense, vari colori e forme geometriche. Queste esperienze sono la conseguenza dei processi sottili del *prāṇa* in differenti regioni del corpo.

Il corpo umano è costituito dai cinque principali elementi (*mahābhūta*): terra, acqua, fuoco, aria ed etere. Ciascuno di questi governa una specifica regione del corpo. La regione che va dagli alluci alle cosce è presieduta dall'elemento terra, quella che va dalle cosce all'ombelico dall'elemento acqua, tra l'ombelico e il cuore troviamo l'elemento fuoco, l'elemento aria sta tra il cuore e le sopracciglia, e tra queste e la corona del capo c'è l'elemento etere.

Durante la meditazione spontanea, non appena il *prāṇa* liberato si riversa in una di queste regioni, il ricercatore comincia a vedere automaticamente dentro di sé luci, colori e figure geometriche.

Quando il *prāṇa* affluisce alla regione dell'elemento terra, il ricercatore percepisce colorazioni gialle; nella regione dell'elemento acqua, o non percepisce colori o percepisce soltanto luce bianca e intensa; nella regione dell'elemento fuoco percepisce colorazioni rosse; in quella dell'elemento aria compaiono percezioni color fumo, e nella regione eterea percepisce colori come il verde, il blu, il marrone o il viola.

Quindi si percepiscono differenti colori e luci secondo la regione del corpo interessata dall'attività pranica. Questi colori a volte sono visti su un ampio sfondo, altre volte appaiono come forme geometriche.

## 2. PERCEZIONE VISIVA (DARŚANA) DI DEI, DEE E SCENE DI NATURA

- a. I colori che ho visto ieri non sono riapparsi nella meditazione di oggi. Ho avuto invece la visione di diversi santi che passavano davanti a me uno dopo l'altro e la mia mente ha sperimentato una calma profonda (B.N.J.).
- b. Mentre meditavo, mi sono apparse delle luci divine e osservandole ne sono stato assorbito. Stavo per dire qualcosa, quando ho visto avvicinarsi a me un grande loto. Nel loto c'era il Signore *Kṛṣṇa* e *Śrī Rādhā*. Guru *Svāmi* Kripalu stava seduto accanto a loro. Poi ho visto una catena di *Om* uscire dalla bocca del Reverendo *Śrī Svāmi* Kripalu ed estendersi a perdita d'occhio; poi tutte le *Om* ritornarono indietro e rientrarono nella bocca di Guruji. Il Signore *Kṛṣṇa*, indicandomi col dito *Śrī* Guruji, mi disse: «Figlio, costui è l'essere che ti libererà da tutte le miserie» (J.P.J.).
- c. La mia meditazione cominciò con un pianto. Vidi il Signore *Kṛṣṇa* da bambino. Lo presi in grembo e dissi: «Signore, sono tua». Poi diedi a *Kṛṣṇa* bambino del latte da bere, e dopo Egli andò a pascolare le mucche. Allora ripresi a piangere per il dolore acuto della separazione e di nuovo il Divino Bambino ritornò. Pensavo alla melodia di una canzone che dice: «La Sua forma è decorata con piume di pavone» e offrii al Divino Bambino cibo, burro, brodo, pane ed altro, ma non c'era molto zucchero nel burro, e *Kṛṣṇa* bambino commentò: «Non c'è zucchero nel burro». Io allora chiesi al Suo amico *Madhu* cosa ne pensava. Ma a questo punto il Signore *Kṛṣṇa* disse tagliente: «Allora perché non dai da mangiare a lui?». Io aggiunsi una manciata di zucchero nel burro e nutrii *Kṛṣṇa* bambino con le mie stesse mani; poi Gli tersi la bocca e Gli diedi da bere una menta (P.M.).
- d. Rievocando il nome del Signore *Kṛṣṇa*, la mia mente si concentrava. Allora vidi una verde foresta con una grande immagine del Signore *Kṛṣṇa* mentre stava suonando il flauto. Accanto a Lui stavano in piedi una mucca e un pavone. Sono rimasto a contemplare loro tre perdendo il senso del tempo (V.C.P.).
- e. Attraverso cerchi di verde intenso, blu e rosso, una scena del *Rāmāyaṇa* (scrittura indiana) apparve davanti ai miei occhi. *Lakṣmaṇa*, (fratello di *Rāma*) giaceva mortalmente ferito da una freccia. Il Signore *Rāma* gemeva al fianco del fratello ormai incosciente. Io pure non riuscivo a trattenere le mie lacrime di fronte a quella scena straziante. Dopo un attimo, vidi *Hanuman* venire dalle montagne con un'erba miracolosa capace di ridonare la vita. *Hanuman* gemeva con forti grida di dolore ed anch'io mi unii ai suoi lamenti. Egli somministrò l'erba medicamentosa a *Lakṣmaṇa* come un medico, e questi riprese coscienza. Un'ondata di gioia si diffuse su tutta la scena. Allora io dissi a *Hanumanaji*: «Per

favore vieni accanto a me»; aderendo alla mia supplica, egli mi venne vicino. Al suo avvicinarsi cominciai immediatamente a tremare e a scuotermi fortemente. Sentivo come se *Hanuman* fosse entrato nel mio corpo. Mentre lo guardavo c'era una luce tanto abbagliante che nient'altro era visibile ai miei occhi. Io ero un po' spaventato, ma subito dopo vidi la figura dell'amato Bapuji in piedi tutto sorridente e felice. Mi inchinai davanti a lui e lui disse: «Accogli questo *darśana* (visione) con piena gioia»; allora la luce abbagliante scomparve (G.I.B.).

## I PROCESSI CHE SOTTENDONO QUESTE ESPERIENZE

Per comprendere perché si hanno queste visioni durante la meditazione, si deve anzitutto capire in che modo si creano scene e forme diverse davanti all'occhio della mente.

Normalmente le impressioni del passato vengono immagazzinate nella memoria. Quando ci si ricorda di queste impressioni, le forme di persone, oggetti e luoghi passati contenute in esse vengono riprodotte sullo schermo della mente. Perciò una delle fonti che origina le visioni è proprio la memoria; l'altra è l'immaginazione. La memoria ha un campo di azione limitato, perché può solo riprodurre le impressioni passate; ma l'immaginazione ha possibilità molto più estese in quanto, traendo spunto dalle impressioni passate, può creare nuove rappresentazioni, andando oltre ogni barriera di passato, presente e futuro. A volte i due centri funzionano insieme, altre volte separatamente.

La moderna psicologia riconosce l'esistenza di due tipi di mente: conscio e inconscio; l'antica psicologia indiana riconosce invece l'esistenza di un'unica mente in grado di sperimentare due ampi stati: l'estroversione e l'introversione. In genere si ha una buona conoscenza della mente estroversa, ma si conosce e si comprende pochissimo del funzionamento della mente introversa. Forse proprio perché la moderna psicologia considera la mente introversa come una «mente inconscia».

La mente cosciente può creare immagini di scene e visioni anche nello stato di veglia [estroverso], cercando di ponderare su un oggetto, una persona, un evento con l'aiuto della memoria. Per esempio gli artisti come poeti, scrittori, pittori, musicisti, scultori, ballerini, oratori e tutti coloro che lavorano con profonda contemplazione o concentrazione creano le visioni a cui si ispirano davanti agli occhi della loro mente. Ma la visioni della mente cosciente [estroversa] non sono così chiare ed impressionanti come quelle della mente introversa.

Durante la meditazione spontanea l'introversione si produce spontaneamente a causa dell'azione del *prāṇa* liberato. Perciò, se il ricercatore pondera su qualche oggetto, persona o evento durante la meditazione, li percepisce come visioni non appena la mente raggiunge il grado necessario di concentrazione. Come l'acqua si trasforma in ghiaccio al giusto grado di temperatura, così le onde pensiero si trasformano in visioni al giusto grado di concentrazione mentale. È così che i pensieri diventano visioni.

In genere i pensieri forti si tramutano facilmente in visioni perché l'intensità di un pensiero dipende dalla carica emozionale che le impressioni passate — di un oggetto, una persona o un evento — hanno lasciato nella mente del ricercatore. Quindi una persona che suscita in noi grande fede e amore diventa facilmente il soggetto di profonde contemplazioni. Ciò spiega forse perché la maggior parte dei ricercatori spirituali visualizza con facilità il proprio Guru, santi che ama e le varie incarnazioni di Dio.

### **3. ESPRESSIONE DI SENTIMENTI ATTRAVERSO RISO, PIANTO, CANTI, URLA, RECITAZIONE DI MANTRA, ED ALTRO ANCORA**

- a. Non appena cercavo di mantenere il corpo dritto, questo si accasciava al suolo. Era un'esperienza intensa e bella. Non riuscivo a non piangere. C'era un tremore che pervadeva tutto il corpo (G R.M.).
- b. Durante la meditazione il corpo sembrava alzarsi automaticamente e sentivo il suono «Hari Om» che si avvicinava a me. L'atmosfera era piena di luce (R.D.).
- c. Provavo un gran dolore dentro di me e scoppiavo a piangere; poi il pianto cessò e mi sono aumentati i battiti del cuore. Le gambe, che erano incrociate, si slegavano e si stiravano automaticamente, e io cadevo giù e poi mi risedevo. Poi cominciai a piangere di nuovo (S.K.P.).
- d. Durante la meditazione ho sentito la debole melodia di un flauto e questo mi faceva ridere (K.H.P.).
- e. C'era nel mio corpo un tremore che diminuiva quando cantavo il nome del Signore *Śiva* e perciò ho continuato a cantarlo. Prima di cantare il corpo stava sdraiato, poi mi sono seduto e ho cantato il nome del Signore *Śiva* (G.Z.P.).
- f. Durante la meditazione il corpo ha cominciato a scuotersi. Avevo un grande desiderio di danzare come Mirabai (santa nota per i suoi canti e le sue danze devozionali al Signore *Kṛṣṇa*), ma essendo consapevole della presenza di altre persone intorno a me vi ho rinunciato. Fossi stata da sola avrei danzato e cantato in devozione al Signore (S.K.G.).
- g. Ho cominciato a rotolarmi e a digrignare i denti. Poi ho sentito come se il Signore *Kṛṣṇa* stesse attraversando il cielo su di un cocchio. «Lasciami venire con Te, lasciami venire con Te» ho urlato, ma il Signore non mi ha accolto, perciò ho cominciato a gridare di nuovo, poi il Signore è scomparso. Allora sono comparsi lampi nel cielo e ha cominciato a piovere. Vedendo i lampi abbaglianti cominciai a gridare per la paura e il mio cervello divenne completamente confuso (V.K.B.).

### **I PROCESSI CHE SOTTENDONO QUESTE ESPERIENZE**

Gli esseri umani sono emozionali e sentimentali per natura ed esprimono i loro sentimenti naturali piangendo, ridendo, cantando, gridando ecc. Anche durante la meditazione spontanea il ricercatore esprime i propri sentimenti e le proprie emozioni attraverso queste manifestazioni esteriori. Naturalmente,

a volte le emozioni sono anche espresse silenziosamente senza produrre alcuna manifestazione esteriore. Spesso dagli occhi del ricercatore scendono lacrime, o la sua espressione del viso cambia mostrando gioia o tristezza.

Esistono vari centri nervosi nel corpo umano che generano e governano differenti espressioni emozionali. Quando durante la meditazione spontanea uno di questi è stimolato dall'azione del *prāṇa* liberato, si manifesta uno specifico tipo di emozione. Queste emozioni sono la conseguenza di processi sottili dell'energia pranica durante la meditazione: piangere, cantare, recitare mantra, farfugliare, urlare, ridere ecc. sono tutte espressioni di *anāhata nāda* (suono spontaneo) e sono processi molto importanti nella meditazione.

Quando l'energia pranica raggiunge la regione della gola, comincia a fare pressione sulla laringe e forza la bocca ad aprirsi; quindi vengono prodotti suoni ed espresse diverse emozioni automaticamente, in accordo con gli stati che prevalgono nella mente del ricercatore.

#### **4. VARIE ATTIVITÀ FISICHE COME TREMORI, DONDOLII, ĀSANA E MUDRĀ**

- a. Mi sentivo allegro e la meditazione procedeva senza problemi. All'improvviso il corpo ha cominciato a dondolarsi. Le oscillazioni all'inizio erano lente, poi si sono fatte sempre più veloci. Le mani eseguivano diverse *mudrā* automaticamente; sembrava che stessero danzando. La mente e il cuore erano rivolti al Guru Svāmī Kripalu. Poi il corpo si è piegato un po' indietro, ma le mani hanno continuato i loro movimenti. La mente osservava in modo neutrale e il piacere estatico della meditazione non era disturbato. Non c'era desiderio di interrompere la meditazione (A.P.).
- b. Oggi ho separato me stesso dal mio corpo fisico. Stavo a distanza ed osservavo i suoi movimenti; provavo grande piacere nel farlo (A.P.).
- c. Non appena la meditazione è diventata operativa, sono cominciate alcune attività fisiche. Il corpo eseguiva *baddha padmāsana* (posizione del loto) seguita da *śirṣāsana* (posizione in cui si sta capovolti sulla testa); inoltre si produceva *kapālabhāti* (rapidi respiri successivi) e sentivo il ronzio d'un ape (K.P.S.).
- d. Assumevo spontaneamente *sukhāsana* (posizione facile), *padmāsana* (posizione del loto), e *vajrāsana* (posizione adamantina o del fulmine) ed eseguivo i tre *bandha* (chiusure). Durante *vajrāsana*, quando le orecchie e gli occhi si facevano introversi, percepivo il mantra *Om* (A.J.K.).
- e. All'inizio della meditazione iniziarono forti atti respiratorie nel torace, polmoni e gola, e sperimentai tutto un turbinio di movimenti. Sentii come se stessi per svenire e caddi giù. Poi le gambe e le braccia cominciarono a muoversi e dai miei occhi scorrevano lacrime (R.C.P.).

- f. Sentii un potere interiore che prendeva il controllo delle mani e del corpo, e che passava attraverso le mani come una scarica elettrica, poi ho sentito che queste si muovevano (M.S.A.).
- g. Per prima cosa ho pianto, poi ho cominciato a tremare e a dondolarmi. La parte del corpo che va dall'ombelico alle spalle si muoveva a destra e a sinistra. Sudavo molto. Cominciarono ad attivarsi *kapālabhāti* (rapidi respiri successivi) e *bhastrikā prāṇāyāma* (respirazione a mantice) producendo una grande pressione nel torace. Il corpo era molto caldo, la gola mi bruciava e questa sensazione mi faceva star male. Udii uno strano suono che cominciò ad avvicinarsi, allora il collo prese a dondolare lateralmente e avanti e indietro. Infine il corpo si accasciò e poi si produssero di seguito *sarvāṅgāsana* (postura sulle spalle), *paścimottānāsana* (stiramento del dorso) e la sua variante *jānuśīrṣāsana* [postura della testa al ginocchio]. Avvertivo una sensazione fastidiosa nel cervello, la testa era pesante e c'era qualcosa di strano tra le sopracciglia (S.V.).

## I PROCESSI CHE SOTTENDONO QUESTE ESPERIENZE

Come abbiamo già detto, dopo aver ricevuto l'iniziazione a *śaktipāta* il ricercatore è sottoposto a numerose attività fisiche che si producono spontaneamente: *āsana*, *mudrā*, *prāṇāyāma*, danzare, tremare, rotolare ecc. In effetti, dopo lo *śaktipāta*, tutti questi movimenti fisici spontanei diventano parte integrante della meditazione ma, anche quando si presentano, il ricercatore non è mentalmente concentrato su di loro e rimane introverso.

Durante la normale meditazione sostenuta con volontà, la mente ordina al *prāṇa* di mantenere corpo, collo e testa rigidi e dritti, e non consente il minimo movimento. In questo tipo di meditazione, il *prāṇa* è sotto il controllo della mente e obbedisce a questa, ma durante la meditazione spontanea, dopo l'iniziazione a *śaktipāta*, il controllo della mente sul *prāṇa* viene rimosso e la mente non dà più ordini al *prāṇa* lasciandolo libero di fare del corpo ciò che vuole. Il *prāṇa* liberato produce movimenti fisici automatici agendo sugli organi esterni ed interni del corpo.

Un neonato non ha ancora sviluppate le facoltà mentali, la sua mente non comprende sensazioni come la fame e la sete, né conosce il linguaggio e le espressioni emozionali; in questo stato, non potendo esserci alcun controllo della mente sul *prāṇa*, è il *prāṇa* che controlla direttamente il corpo. Questa è la ragione per cui, durante lo stato di veglia, il corpo di un neonato è continuamente pervaso da movimenti. La forza che sta dietro questi movimenti e che li guida è l'energia pranica liberata da qualsiasi controllo della mente.

Questo è lo stato naturale. Perciò, quando il ricercatore elimina il controllo della mente sul *prāṇa*, e durante la meditazione consegna al *prāṇa* il proprio corpo, hanno luogo movimenti fisici spontanei. Questo stato di meditazione è chiamato dagli *yogī saḥajāvasthā* (stato naturale).

## 5. ANCORA QUALCHE CONSIGLIO

Ancora qualche consiglio per i ricercatori che praticano la meditazione spontanea.

Alcuni di loro credono erroneamente che se si permette al corpo di muoversi liberamente, viene disturbata l'introversione mentale. Sulla base di questa erronea convinzione, questi ricercatori frenano questi movimenti ponendo le naturali funzioni dell'energia pranica sotto il controllo della mente. Questo è un approccio scorretto nella meditazione spontanea, infatti il ricercatore che pratica questo tipo di meditazione non deve preoccuparsi della posizione e della condizione del corpo. Non ha importanza se rimane fermo o se si muove; si deve solo mantenere la mente distaccata dalle attività del corpo e osservare le manifestazioni spontanee del *prāṇa* come testimoni neutrali. Quando la mente fa da testimone non è più disturbata e resta introversa anche quando il corpo compie diversi movimenti.

Un altro consiglio riguarda l'*arte del rilassamento*. Alcuni ricercatori non conoscono come rilassare corpo e mente, perciò non riescono a diventare introversi. Il rilassamento è un fattore importante per l'introversione, è attraverso il rilassamento che i sensi grossolani e sottili si introvertono. Quindi, se il ricercatore impara l'arte di rilassare corpo e mente volontariamente, avrà a sua disposizione un'importante chiave per diventare introverso.

A volte dopo aver sostenuto un'attività intensa, gli organi e i nervi affaticati scivolano automaticamente verso uno stato di rilassamento. Anche il rilassamento dovuto alla stanchezza produce introversione, inoltre può condurre al sonno.

Nella meditazione spontanea, l'introversione della mente spesso porta il ricercatore nello stato di *tandrā* (sonnolenza yogica), o di *nidrā* (sonno yogico) o di *mūrchā* (svenimento yogico). Questi tre stati costituiscono gli stati inferiori della mente che il ricercatore sperimenta prima di raggiungere *turīya* (il quarto stato) o *samādhi*.