

Metodi di Meditazione

di

Swami Chidananda



Assisi - Marzo 2001

Questo piccolo lavoro è offerto con riconoscenza, rispetto, devozione ed amore ai Santi Piedi del nostro amato Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaji.

Prima Edizione Americana: Dicembre 1985

Prima Edizione Italiana: Marzo 2001

Traduzione Italiana di:
"Methods of Meditation"
by Swami Chidananda
a cura di L. e L. Porpora

© THE DIVINE LIFE TRUST SOCIETY In India ed in Italia.

COPYRIGHT:
ALL THE RIGHT RESERVED by
The Divine Life Trust Society
P.O. Shivanandanagar - 249192
Rishikesh - U.P. - India

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli
Tipolitografia Properzio

INTRODUZIONE

Il contenuto di questo piccolo libro è il testo di una conferenza che Swami Chidanandaji Maharaj ha tenuto negli anni ottanta, negli Stati Uniti, durante una tappa di uno dei Suoi molti tour intorno al mondo che fece su suggerimento del Suo amato Maestro Gurudev Swami Sivanandaji Maharaj.

Dopo il Congresso Mondiale delle Religioni, tenutosi in India nel 1953, organizzato dalla Divine Life Society, Gurudev ricevette inviti a partecipare a congressi e conferenze in tutte le parti del mondo. Ma Egli aveva deciso di non lasciare il sacro suolo dell'India, così inviò per il mondo, come suo ambasciatore e messaggero, Swami Chidanandaji che già allora aveva la carica di vicepresidente della Divine Life Society.

Agli inizi degli anni ottanta, dopo aver visitato l'estremo oriente, il Giappone, l'Australia e il Sud America, Swamiji fece tappa negli Stati Uniti e lì ha tenuto questa conferenza il cui argomento è stato e continua ad essere attuale. Con chiare e semplici parole Egli illustra i principali metodi di meditazione, considerata come principale attività di ricerca spirituale e non come ricerca di benefici fisici o materiali.

La ricerca del Divino è lo scopo principale della vita umana, e a questo obiettivo devono essere indirizzati tutti gli sforzi dell'uomo. La meditazione e il conseguente controllo della mente è l'attività primaria nella dura ricerca del conseguimento di questo obiettivo supremo, ad esso devono essere dedicati tutti gli sforzi e le attenzioni dell'aspirante spirituale.

Il testo di Swamiji aiuta il ricercatore spirituale a districarsi tra le decine e decine di pratiche che vengono suggerite da innumerevoli libri, indirizzandolo con sicurezza a quella che più si confà al suo carattere e temperamento.

Ci auguriamo che questo piccolo lavoro possa essere utile a molti.

*I Traduttori
Assisi - Marzo 2001*

PREGHIERA UNIVERSALE

Oh adorabile Signore di Misericordia e Amore
Salutazioni e prostrazioni a Te.
Tu sei Onnipresente, Onnipotente e Onnisciente,
Tu sei Satchidananda,
Tu sei Colui che dimora in tutti gli esseri.
Concedici un cuore comprensivo, uguale visione,
mente equilibrata, fede, devozione e saggezza.
Concedici forza spirituale interiore per resistere alle
tentazioni e controllare la mente.
Liberaci da egoismo, lussuria, cupidigia, ira, odio e gelosia.
Riempi i nostri cuori di divine virtù.
Concedici di osservarTi in tutti questi nomi e forme.
Concedici di servirTi in tutti questi nomi e forme.
Concedici di ricordarTi sempre.
Concedici di cantare sempre le Tue glorie.
Fa che il Tuo nome sia sempre sulle nostre labbra.
Concedici di dimorare in Te per l'eternità.

Swami Sivananda



METODI DI MEDITAZIONE

di

Swami Chidananda

Benedetti e amati ricercatori sul sentiero della realizzazione di Dio, ricercatori sul sentiero dello Yoga, devoti del Signore e Yogi sul ripido ascendente sentiero della sadhana Yoga. Benvenuti a questa nostra conferenza nel nome dell'amato e adorabile Santo Maestro Swami Sivananda Maharaj, il Profeta della Divine Life e Messaggero della vita spirituale pratica in questo XX secolo. Questa conferenza è dedicata a Lui ed a voi tutti sotto gli auspici dello Yoga Sadhana Mandir.

Il tema di oggi, Metodi di Meditazione, è inteso più con lo scopo di portare chiarezza nelle vostre idee riguardo al soggetto della meditazione ed ai suoi metodi, e meno per fornirvi di nuove informazioni od istruzioni sull'argomento. E' inteso più per chiarificare equivoci e farvi pensare correttamente su questo soggetto e meno per fornirvi speciali o ulteriori informazioni sul soggetto. Certamente, serve anche per portare nuove visioni specialmente con l'intenzione di rimuovere malintesi e chiarificare i punti di vista.

Io dico questo perché oggi, l'argomento della meditazione, è molto trattato sia con scritti che attraverso conferenze e viene insegnato più di molti altri in tutte le nazioni del mondo. Può darsi che esso sia secondo solo all'argomento della dieta e del mangiare: cosa mangiare, quanto mangiare, cosa non mangiare, moda del mangiare. La meditazione si confronta molto da vicino con l'argomento della dieta!

Andate in qualsiasi parte del mondo, in tutte le nazioni e troverete gente che parla della meditazione. E' conosciuta ovunque, è un argomento di moda. La gente vuole parlare di meditazione, ascoltare di meditazione, discutere la meditazione e fare meditazione. E' veramente un buon segno. Ciò mostra che è un argomento veramente importante, infatti, lo scopo fondamentale per cui l'uomo ha preso questa nascita umana, è ora ampiamente presente nella mente dell'uomo in tutta la società.

Persone anziane meditano, come infatti dovrebbero fare, in quanto sono al punto finale della loro vita e vicine all'uscita di scena. I giovani meditano, i bambini meditano (ho visto due libri dello stesso autore dove la meditazione è specificatamente insegnata per i bambini). Studenti universitari meditano, uomini di affari meditano, uomini e donne ugualmente meditano. In America, Canada, Inghilterra, Germania ed altre nazioni europee, Australia, Malesia - in ogni dove ci sono centri di meditazione. Indù, Buddisti, Jain, Zen, New age, Yoga, Tantra, Kundalini - tutti hanno Centri di Meditazione. Dappertutto la gente sta meditando e facendo Yoga.

A Sidney, in Australia ci sono da dieci a quindici minuti di lezioni di Yoga alla televisione ogni giorno, dati da un ben conosciuto insegnante di Yoga che venne in India e prese Sannyasi (è diventato monaco) e ora è chiamato Rama Blair (Swami Nirmalananda).

Nelle librerie, interi scaffali sono pieni di libri di meditazione; ogni tipo di libro nelle varie lingue del mondo. Così sembra strano che la gente conosca poco o nulla sulla meditazione e questa è precisamente la ragione per cui credo che questa conferenza sia necessaria. Se voi siete venuti a conoscenza di un tipo di meditazione allora siete in una posizione abbastanza buona. Conoscete quello che avete studiato. Sapete quello che dovete fare e cominciate a farlo. Ma quando ci sono centinaia di libri su tutti i tipi di meditazione e cominciate ad interessarvi allo studio di tutti questi, voi non ne iniziate nessuno. Questo è quello che il grande Ramakrishna disse: per cercare l'acqua, se cominciate a scavare tre o quattro metri in un posto e poi andate in un altro posto e iniziate a scavare lì e poi ancora lasciate quel posto e andate da un'altra parte, non troverete mai l'acqua. Dovete rimanere in un unico posto e scavare abbastanza in profondità, allora sarete sicuri di trovare l'acqua. Quello che accade è che ci sono così tanti metodi di meditazione pubblicizzati attraverso libri e pubblicazioni, che il lettore si ritrova perplesso e con idee conflittuali circa il soggetto. Così invece di riuscire ad avere una chiara idea del processo, diventa sempre più confuso.

Come ho detto, tra i soggetti popolari su cui sono usciti migliaia di libri negli ultimi decenni, la meditazione occupa uno dei primi posti. In questa profusione di libri sulla meditazione, ci sono molti buoni libri di riferimento che espongono i classici metodi di meditazione ben definiti ed affermati da lungo tempo, che così portano più luce su di essi spiegandoli in modo chiaro, dettagliato e pratico. Questa è certamente una più valida conoscenza addizionale su testi che sono esistiti da centinaia di anni. Molti altri nuovi tipi, cioè tecniche originali di meditazione, che sono l'esclusivo monopolio di alcuni insegnanti, sono anche abbondantemente pubblicizzate oggi. Queste ultime talvolta causano una grande incertezza e confusione.

Tuttavia, non si può negare il fatto che la meditazione è il più importante di tutti i processi interiori. La meditazione è il più importante processo, il tentativo dell'uomo di trascendere il suo presente stato di coscienza e di raggiungere un più alto stato di coscienza spirituale. La meditazione rimane ancora la più importante di tutte le pratiche, la chiave della beatitudine, l'accesso per una più alta coscienza, la porta per l'illuminazione. La sua importanza non può essere esagerata, non può essere enfatizzata. Da tempo immemorabile, tutte le grandi scritture hanno cercato di sottolineare con precisione il posto centrale che la meditazione occupa nella vita spirituale pratica del ricercatore individuale. E' la tecnica per eccellenza per trascendere la coscienza terrena, la coscienza legata al corpo e raggiungere lo stato della coscienza spirituale sopramentale.

E' un fatto significativo che ci si riferisce alla scienza dello Yoga come alla scienza della meditazione (Patanjali), perché nel contesto finale tutti i vari processi Yoga non sono niente altro che la preparazione per portare il praticante allo stato di meditazione; allenandolo e rendendolo adatto ad impegnarsi nella meditazione. Tutti gli Yoga portano alla meditazione. Tutte le discipline dello Yoga non sono altro che varie preparazioni; guidando il praticante a sedere stabilmente, ritirare la sua mente, fermare i pensieri, concentrare la mente su un solo punto focale ed immergerla in una intensa, profonda concentrata meditazione. *"Quello che è conosciuto dagli Yogi in uno stato di meditazione, Colui che gli Yogi percepiscono in una mente che è stata innalzata in uno stato di meditazione, quell'Essere io adoro"*

Swami Sivananda, ha scritto un intero libro intitolato: **Concentrazione e Meditazione** (Ed.Mediterranee - n.d.t.). Un altro libro molto valido è intitolato: "Meditation by Monks of the

Ramakrishna Order". Gli autori, tutti monaci dell'Ordine Ramakrishna, sono persone anziane ben radicate nella vita spirituale, nella conoscenza delle scritture e nella pratica della meditazione. Una più recente pubblicazione che riunisce vari detti e affermazioni del grande Swami Vivekananda di venerata memoria, è un libro intitolato "Meditation and its Methods". Io non ho dubbi che tutti voi qui potreste avere un grande beneficio facendo uno studio di questi libri. Come minimo, qualsiasi informazione viene data in essi dovrebbe far parte della vostra conoscenza di fondo, la base su cui potete aggiungere una piccola conoscenza dei metodi più recenti. Ma questi libri vi daranno anche una solida base di quello che voi dovrete conoscere sul soggetto.

La meditazione, nella sua forma più semplice e generale, significa un tentativo della mente di fermare il pensiero dall'andare su molteplici cose; fermare il suo costante irrequieto movimento di svolazzare da un pensiero ad un altro, e cercare di pensare solo ad una singola cosa. E' un tentativo di unificare il pensiero, così che l'incessante irrequietezza delle onde mentali sia calmata e fatta placare in modo che si crei nella mente un lago di relativa calma. In quello stato di tranquillità, la mente cerca di mantenersi su una singola idea. Questa è la meditazione.

Come un semplice esercizio di disciplina mentale, questa unica idea può essere qualsiasi soggetto su cui trovate sia facile fissare la vostra mente. Può essere un bel fiore, può essere la visualizzazione della luna piena in una calma placida notte stellata; o può essere una stella nel cielo, o un punto di luce - qualsiasi cosa sia piacevole ed attrae la mente e la rende capace di focalizzarsi facilmente e spontaneamente, senza sforzo. Questo viene scelto come punto focale. Questo è un esercizio, una disciplina per la mente, per far sì che gradualmente abbandoni il suo costante andare e venire, per cercare di rimanere stabile.

E' naturale per la mente dimorare su qualsiasi cosa essa ami, su qualsiasi cosa le faccia piacere, quindi l'oggetto della meditazione è lasciato interamente alla scelta dell'individuo che medita, che sta cercando di allenare la mente a diventare concentrata. Classicamente la meditazione significa sempre cercare di fissare la mente sull'Eterno, sulla Grande Realtà, su quello che non cambia, che non passa, che è eterno e indeperibile, su quello che è permanente ed indistruttibile, senza inizio e senza fine.

Voi dovete riconoscere che la meditazione è la Scienza della Religione, l'aspetto pratico del contenuto interiore della religione, la cui forma esteriore può variare da religione a religione, ma consiste in certi modi di adorazione, di cerimoniali e di rituali. Sebbene la forma esteriore possa variare, il contenuto interiore finale, per cui l'uomo cerca di fare della sua religione il mezzo per raggiungere l'obbiettivo della vita, è lo stesso. Quell'obbiettivo che rende la sua religione il mezzo per portare a termine la missione per cui egli è venuto in questo mondo, per realizzare la sua vera natura e raggiungere uno stato di libera coscienza, che trascende tutte le angosce, dolori e sofferenze e stabilirsi in uno stato di gioia! Gioia! Gioia! Una pace che sorpassa ogni comprensione. Uno stato di libertà e assenza di paura. Uno stato di suprema e divina esaltazione. Questa è la missione dell'anima individuale, e la meditazione è utilizzata come il metodo più elevato per realizzare questa missione.

In questo caso, il punto focale della meditazione diventa la Grande Realtà - diventa Dio - l'Anima Universale, l'Essere Cosmico. Così, in quanto processo spirituale, essendo la quintessenza più interna e finale della Scienza della Religione, la meditazione è sempre rivolta verso la Realtà Divina che è la vostra eterna sorgente, origine e dimora. Voi fate parte di Quello. La meditazione significa fissare la vostra mente e rimanere assorbiti in Quello. Ma considerata come disciplina e tecnica di allenamento, la meditazione è il dirigere la mente verso qualsiasi cosa su cui la mente può facilmente essere focalizzata. Può essere la fiamma

di una candela, un punto sulla parete, il simbolo OM o un Crocifisso. O su una personale forma della Divinità - il Bambino Gesù, Buddha, Rama, Krishna, la Vergine Maria. O può essere l'immergersi della vostra mente nel suono OM. Tutti questi differenti oggetti di meditazione allenano la mente verso uno stato di unica concentrazione che esclude qualsiasi idea contraria.

La meditazione richiede una mente sottile. La vasta maggioranza delle persone ha menti che sono molto grossolane, perché sono costantemente impegnate a pensare soltanto a cose grossolane, oggetti materiali, ed esperienze fisiche. In modo naturale, la mente assume lo stato di quel livello di oggetti su cui essa è collocata, mentre la Realtà Suprema, l'Essere Cosmico, l'Anima Universale è un principio trascendente più sottile del più sottile, al di là della percezione dei cinque sensi. Noi non possiamo vederlo, sentirlo, toccarlo, odorarlo o gustarlo. E' differente dalla mente e dai processi mentali, perché questi sono tutti confinati nel tempo e nello spazio. Essi sono limitati e finiti, e funzionano in una struttura relativa di causa ed effetto, mentre la Grande Realtà è un Principio Assoluto, non duale, non limitato da nessuna cosa, infinito, non confinato in tempo o spazio. Così la meditazione su questo principio trascendente, sottile, sopramondano che chiamiamo l'Essere Cosmico, la Realtà Eterna, richiede una mente sottile, purificata, molto, molto raffinata, perché esso è un soggetto astratto.

Il fatto che l'uomo pensa abitualmente soltanto a cose create, ad oggetti di questo mondo fisico, con nome e forma, aspetto e colore è un ostacolo ben conosciuto, una grande difficoltà. E' molto difficile per lui impegnare la sua mente nel pensare a qualcosa che non ha né nome, né forma, né colore, né una qualsiasi dimensione. I grandi e antichi Maestri ci hanno spiegato un altro aspetto della Suprema Realtà che è ugualmente valido. Essa è l'Assoluto Impersonale, ma è anche l'Essere Divino personale, la Divinità, Dio che è coinvolto nella creazione come il suo Creatore, Sostegno e il suo finale Dissolvitore, come anche quell'aspetto dell'Essere Supremo che pervade tutta la creazione. Essi ci hanno spiegato che c'è questo altro aspetto dell'Essere Supremo accanto al suo aspetto trascendente, astratto e non duale. C'è anche la Divinità come Essere Cosmico personale a cui potete rivolgervi pregando e che vi solleva fino allo stato di conoscenza della Realtà Impersonale. Quindi, non lasciate che questa difficoltà vi scoraggi o vi faccia allontanare dal tentativo di realizzare Dio. Non è necessario saltare direttamente verso le altezze dell'Assoluto trascendente, senza nome, senza forma. Potete avvicinarLo con quello che è tangibile per voi, nella forma di una Divinità personale.

Questi Maestri ci hanno dato un metodo per correlare noi stessi al Dio personale attraverso la fede e la devozione del cuore. Cominciate il vostro allenamento per la meditazione sedendo stabilmente, ritirando la mente e visualizzando davanti a voi la radiante presenza della Divinità personale nella forma da voi scelta. Questa è la meravigliosa unicità della religione Vedica chiamata Induismo. L'Uno Indivisibile, la non duale Suprema Realtà, viene presentato in numerose Divine Forme Ideali per fornire all'ampia gamma di varietà di temperamento, di capacità e di preferenze umane un adatto punto focale. Non è solo un singolo stereotipato concetto del Dio personale che noi abbiamo come sostituto, in caso di incapacità a pensare al senza forma. No, anche nel sostituto, essi ci hanno dato un'ampia gamma di varietà, così nessun problema in quale nazione vivete, quale sia il vostro particolare gusto e temperamento, voi trovate un certo appropriato concetto, un aspetto del Dio personale per la vostra meditazione, a cui voi potete facilmente correlarvi. Così noi abbiamo il concetto di Vishnu, o Narayana o Siva, o la Madre Divina, o Rama o Krishna, o Gesù o Maria.

Questa non è superstizione o politeismo o idolatria. I grandi Maestri dell'antica Religione Vedica erano persone pratiche. Essi non erano soddisfatti di una religione che implicava soltanto credo e fede, ma volevano una religione che potesse essere vissuta e praticata, per raggiungere alla fine la più profonda e personale esperienza spirituale. Essi volevano dare delle tecniche pratiche attuali, e, nel contesto dei bisogni dei vari tipi di ricercatori, anime individuali che vengono in questa area di pratica scientifica della religione, illustrarono la presenza di numerosi aspetti della manifestazione dell'Uno, del Divino Principio non duale (Dio, Brahman). Ci sono innumerevoli manifestazioni di quella Divina Essenza, ed esse sono tutte una risposta alla necessità sentita dai vari temperamenti.

Per entrare in un grande edificio, un vasto complesso di uffici, voi potete avere un centinaio di porte differenti, ma tutte danno accesso allo stesso spazio interno. Ogni particolare concetto di una Divinità personale costituisce una porta da cui entrare in quella esperienza brahmica. E' dovuto a questa conoscenza che i seguaci della Religione Vedica non sono troppo turbati dall'accusa di idolatria indirizzata contro di loro. Essi mantengono la loro pace, non cercano di giustificare o difendere se stessi, perché sanno che quello che appare a prima vista per un osservatore superficiale, essere qualcosa di barbaro o crudele, non è niente altro che una situazione di senso comune per rispondere ai bisogni richiesti, per provvedere alle necessità di praticanti di un contenuto interiore e non esterno della religione. Quindi, il metodo di meditazione può prendere la forma di un dimorare stabilmente su un certo aspetto della Divinità personale (Rama, Vishnu, Siva, Narayana, Gesù ecc.). Essi andarono anche oltre, non solo indicarono questi differenti nomi, ma anche con un singolo nome quale Rama, dissero che si poteva meditare su forme diverse di questa Divinità. Se volete, potete meditare su Rama come un giovane principe, o come un monarca seduto su un trono, o su Rama vestito di abiti di corteccia che tiene in mano l'arco e le frecce in una foresta, o su Rama il fanciullo, il piccolo principe nel cortile del palazzo. Così un singolo aspetto della Divinità può essere adorato in differenti modi.

Lo stesso con il Signore Krishna. Alcuni adorano Krishna bambino, altri Krishna fanciullo, alcuni il guerriero Krishna, alcuni il Jagatguru Krishna, il Maestro Mondiale che espose la saggezza della Gita al suo discepolo Arjuna. Alcuni adorano Krishna come un Essere trascendente, apparentemente con forma, ma senza nome, senza forma, onnipervadente, dimorante in tutti gli esseri, come colui che sostiene infiniti universi dentro sé stesso, Krishna, Satchidananda, l'Oceano di Beatitudine.

Queste forme sono Incarnazioni, Esse vennero su questa terra e la illuminarono. Durante la loro vita, passarono attraverso i vari stadi che ogni essere umano passa: infanzia, giovinezza, età adulta e vecchiaia. Così come vi spinge il vostro temperamento, potete avvicinarvi al Signore in qualsiasi forma. Ugualmente la Madre Divina può essere adorata in varie forme. Alcuni decidono di adorarLa come Laskmi o la Vergine Maria. Alcuni come Durga o Kali. Altri l'adorano come Saraswati o come Parvati. Ma l'essenza della tecnica di meditazione è la stessa, se il metodo che voi adoperate è il metodo del Dio personale.

La meditazione è quindi il fermare il movimento del corpo, mantenere il corpo in uno stato di equilibrio e ritirando la mente dalle sue tendenze verso l'esterno, distratte e vagabondanti tra molti oggetti, fermare i pensieri all'interno, e dimorare con la mente interiorizzata in una unica concentrazione su Dio. E lo stesso con l'adorazione di Krishna, Rama, Vishnu, Siva o Devi. E' il mantener fuori tutti i pensieri contrari, unificando la mente su un singolo unico flusso, muovendosi verso il concetto dietro questa idea o pensiero, verso quello che esso per voi implica, significa o sottintende. Questo è il contenuto interiore della forma scelta per la meditazione, non importa di quale tipo essa sia.

In questo processo, pronunciate ripetutamente il nome che più felicemente e più appropriatamente indica l'oggetto su cui volete fissare la vostra mente. Questa ripetizione di un termine che indica quell'oggetto è molto utile. Essa aiuta a mantenere la continuità del pensiero, perché senza questo aiuto esterno, si presentano intervalli nel flusso del pensiero a causa della tendenza oscillante della mente. La mente scivola via per un attimo dal pensiero centrale e va verso qualche altra cosa, poi torna di nuovo indietro. Ma se essa è agganciata, come infatti è con la ripetizione di un certo nome o termine mentre simultaneamente sta pensando a quello che voi state ripetendo, allora la corrente mentale, il flusso di pensieri mentali, essendo limitato da ambedue le parti come un fiume che fluisce tra due sponde, non può superarle e andare in direzioni diverse. Anche così, la ripetizione di un nome e l'ascolto del suono diventa un canale per il flusso di pensieri per dirigersi verso l'obbiettivo. Questo è un grande aiuto, ma deve essere il Nome Divino. Non un nome qualsiasi, ma il Nome Divino perché questo implica per voi il significato dell'oggetto su cui state cercando di focalizzare la vostra mente.

Allo stesso tempo, il sottile movimento del prana è relativamente associato con il respiro che passa attraverso le vostre narici. Con la regolazione ed il controllo del respiro, anche il sottile movimento del prana viene influenzato, regolato e controllato. Con questo remoto controllo del prana, essendo l'attività della mente ed il prana interconnessi, la regolazione e controllo del prana interiore diventa molto utile nel mantenere il flusso dei pensieri inalterato e concentrato nella direzione desiderata. Quindi, quando sedete e cercate di meditare e la mente sta cercando di raggiungere la stabilità, a quel punto cercate di arrestare il respiro per un breve istante, senza che vi sia nessun sentimento di pressione o di disagio. Non ci dovrebbe essere nessuna pressione, perché allora il vero scopo per cui voi agite sul prana verrebbe ostacolato e reso vano.

Questa temporanea cessazione dovrebbe aggiungersi e sostenere la stabilità che state cercando di portare nella vostra mente, dimorando sull'oggetto della vostra meditazione. Quella stabilità viene aiutata cercando di fermare il sottile prana interiore il che è ottenuto dalla temporanea cessazione del respiro al momento giusto. Un piccolo controllo del respiro al momento giusto, aiuta nell'arresto dell'attività pranica interiore. Questo facilita la concentrazione della mente. In questo grande metodo di meditazione, l'immobilità fisica, il fermo del respiro e la risultante sospensione dell'attività pranica, tutto porta temporaneamente ad una immobilità della mente. Nel momento in cui si raggiunge questo stato di immobilità della mente ci dovrebbe essere un'attenta ed acuta consapevolezza di quello su cui si sta meditando. Non si dovrebbe cadere in un atteggiamento di dimenticanza. Questo non sarebbe più meditazione, ma un gentile inconscio assopimento.

Seduti con il corpo in una posizione confortevole e in uno stato di tranquillità, cercate di fermare i pensieri. Per un certo tempo c'è un arresto dei pensieri e voi sperimentate un senso di sospensione dell'irrequietezza. In quella tranquillità, la tendenza della mente, è di andare in un gentile assopimento, se c'è una mancanza di acuta consapevolezza del soggetto su cui state meditando. Quell'acuta consapevolezza è l'essenza della meditazione. Tutte le altre condizioni, sono necessarie per rendere tutto ciò possibile. L'acuta consapevolezza è una condizione di Sattva, attraverso l'attenuazione di Rajas. Se questa acuta consapevolezza viene perduta, Rajas viene ridotta, ma anche Sattva scompare. Allora quale sarà lo stato? Noi lo chiamiamo Tamas. E' un gentile stato di dimenticanza e assopimento, piacevole, ma che non vi porta nessun giovamento sul sentiero dello Yoga. Con tutti i mezzi, questo stato deve essere evitato.

Coloro che cercano di meditare sull'Assoluto Impersonale, Brahman senza forma, al di là di nome, forma, tempo e spazio, l'Immanifesto, impiegano metodi che sono esattamente l'opposto. Con la meditazione dualistica personale, si permette alla mente di dimorare su una certa forma concreta in accordo alla Divinità visualizzata, una forma ed apparenza ben definita e scientifica. Tutte queste forme sono piene di grazia, di divinità, di luminosità perché esse non sono forme grossolane e materiali, ma sono forme spirituali. Esse sono forme fatte di puro Satchidananda. Sono caratterizzate da luminosità e brillantezza, bellezza e divinità. Sebbene differiscano, hanno questa comune caratteristica, non importa quale divinità esse rappresentino.

Nell'Assoluto Impersonale, per coloro che fanno una meditazione Vedantica Advaitica non c'è alcuna forma, solo la visualizzazione del Parabrahman come uno stato di luce, di esistenza nell'infinità di un essere eterno, di una luminosa coscienza, senza limiti, un oceano di consapevolezza, uno stato di pura impersonale beatitudine. Questo è il metodo di meditazione sull'Assoluto Brahman, dove una volta per tutte voi abbandonate tutti i pensieri di nome e forma di questo Universo esteriore, di questo mondo relativo, andate al di là di nome e forma e dimorate sulla Realtà senza nome e senza forma, l'Immanifesta Suprema Realtà. Questa è la meditazione Vedantica sull'Assoluto Impersonale.

Ma alcuni Vedantini, impiegano un metodo differente di meditazione. Essi non dimorano troppo sulla realtà esterna, ma piuttosto preferiscono meditare sul loro proprio Sé interiore come l'Eterna Realtà. *“Io stesso sono la Realtà Eterna. Io non sono questo corpo, questa mente, questi sensi, nemmeno questo intelletto. Io non ho né nome e né forma. Io non sono un individuo. Io non ho confini. Io sono eterno. Infinito. Non nato. Immortale. Io sono la suprema Onnipervadente Realtà”.*

Essi non meditano su Parabrahman, come descritto dalle Upanishads, ma meditano sul loro proprio Sé interiore considerato come non differente dalla Realtà Eterna. Essi sono puri Vedantini, negano anche la loro separata personalità. Rigettano la personalità umana, considerandola un mito. Essi la equiparano alla persona che sognate proprio come quandovedete voi stessi in un sogno, la notte, andare in vari luoghi, fare varie cose. Quel voi nel sogno, quando vi svegliate, sapete che è apparso in esistenza ma non aveva un'esistenza di fatto, che era soltanto per un breve tempo, una proiezione in un sogno. Quando vi svegliate ciò scompare non esiste più. Anche così essi dichiarano che questo presente stato di coscienza umana è solo una proiezione temporanea e che vi sveglierete in una coscienza reale, in una coscienza di eternità, di infinità, e poi improvvisamente realizzerete che tutto quello precedente non era mai stato, non esisteva. Questa personalità “io” non esiste. E, meditando su loro stessi, come esseri eterni infiniti, essi cercano di entrare in una coscienza di pura non duale identità con l'Essere Supremo. *“Io e mio Padre siamo Uno”.* *“Aham Brahman Asmi” (Io sono Brahman).* *“Soham, Sivoham” (Io sono Siva).*

Questa non è la meditazione dei devoti, coloro che preferiscono mantenere una coscienza dualistica di amante ed amato, adoratore ed oggetto adorato. Questo non è il metodo per la gente comune ma piuttosto per un puro Vedantino, che vuole essere stabilito in uno stato di coscienza non duale dove non ci sono due cose, nessun meditatore ed oggetto da meditare, solo Uno al di là di ogni distinzione. I seguaci dell'Assoluto Monismo di Shankara meditano sull'affermazione *“Aham Brahman Asmi, io sono la Suprema Realtà. Io non sono né questo corpo, né questa mente, né sensi né prana né intelletto, nessuno di questi mutevoli finiti fattori. Io brillo come l'Eterna Realtà. Io stesso sono senza nome, senza forma, senza corpo.”* Questo è ugualmente un differente tipo di meditazione, che è chiamato pura meditazione Advaitica, e che va un passo al di là dell'Essere senza nome e senza

forma, un raggio che medita sopra il sole. Ma qui non c'è né raggio, né goccia, né essere individuale.

E' opportuno seguire una dieta sattvica ed evitare attentamente ogni attività che vi possa distrarre, che è evitabile e non necessaria, mantenere una mente serena, non agitata da sentimenti negativi, permettendo alle cose di avvenire senza essere disturbati dallo stato degli avvenimenti al di fuori di voi. Non permettete a voi stessi di essere troppo agitati dalle condizioni del mondo, ma assumete un atteggiamento filosofico. Il mondo non vi è debitore di un certo standard di comportamento. Prendete un atteggiamento del tipo: "Io non sono un insegnante di scuola ed il mondo non è la mia classe, esso era lì prima che io venissi. Posso essere debitore di un certo tipo di comportamento verso il mondo, ma il mondo non mi deve nulla. Esso continuerà il suo moto anche dopo che me ne sarò andato, così che io lo accetti come viene e lasciatemi vivere senza avidità."

Questo non significa diventare insensibile e indifferente verso le cose che accadono di fronte a noi, come le sofferenze nel mondo. Questo non significa che voi non dovete preoccuparvi di queste. Significa solo non prendersi pena di ciò che non potete cambiare, di quelle cose che non vi riguardano, ma essendo positivamente coinvolti su tutto quello che accade nell'area dei vostri propri immediati compiti e obbligazioni, facendo ciò che è giusto e poi dimenticandolo, non essendo eccessivamente coinvolti. Dovete conoscere come fare la giusta cosa in ogni situazione, e ancora essere distaccati. State da parte e sappiate: "Io non ho fatto questo. L'ego non ha fatto questo. Dio lo ha fatto. Egli conosce meglio e più di me come trattare tutto ciò. Chi sono io? Un granello sulla spiaggia della vita."

Così essendo pienamente consapevoli che nel contesto finale è Dio che controlla il mondo, non permettete a voi stessi di essere troppo disturbati od agitati da quello che avviene. Evitate attentamente atteggiamenti negativi verso la gente e le cose, mantenendo così la serenità interiore inalterata, per quanto vi è possibile. Mantenete fuori dalla vostra vita qualsiasi distrazione evitabile che non è necessaria per voi. Evitate la compagnia di quella gente che vi rende irrequieti, che agita e disturba la vostra mente. Voi non dovrete mantenere tali contatti se volete avere serenità e pace, se volete essere capaci di meditare.

Così, saggiamente usate il buonsenso che vi è stato dato da Dio. Come un intelligente essere umano, saggiamente e attentamente, mantenetevi fuori da tali associazioni, compagnie, situazioni ed occupazioni che senza necessità disturbano e distruggono la vostra mente. Cercate di portare nella vostra vita fattori che aiutano a stabilizzare la vostra mente: distacco, equanimità, discriminazione, atteggiamento filosofico, il rifiuto di reagire violentemente a stimoli esterni, il contentamento e la soddisfazione, il controllo dei desideri, l'arrendersi alla volontà di Dio. Mantenetevi sempre in un certo sottofondo di pensieri nel mezzo di tutto ciò che distrae.

Impiegando tutti questi metodi, gradualmente costruirete un atteggiamento interno che è appropriato, adatto e capace di entrare in uno stato meditativo. E' soltanto con un adatto strumento che potete eseguire una procedura molto specializzata. Voi non potete tagliarvi le unghie con un paio di forbici non affilate; non potete farvi la barba con un rasoio che è arrugginito. Se questo è così in una procedura ordinaria, come potete sperare di meditare con una mente che è sempre disturbata, piena di distrazioni e coinvolta in cose che producono irrequietezza. Ad ogni passo si deve essere molto cauti. Ad ogni passo si deve utilizzare il comune buonsenso. Ad ogni passo si deve utilizzare la propria precedente esperienza. Avete vissuto nel mondo abbastanza a lungo. Conoscete quali situazioni disturbano la vostra mente e quelle che portano confusione e agitazione. Avete imparato e

sperimentato abbastanza, così ci si aspetta che siate capaci di mantenervi fuori da situazioni che possano portarvi di nuovo in uno stato mentale indesiderabile.

Questo è il perché Dio vi concede esperienze. Ci si aspetta che le ricordiate, che ne facciate uso, diventiate saggi e non ricadiate di nuovo nella stessa rete in cui siete stati catturati centinaia di volte. Allora, qualsiasi metodo di meditazione impiegate esso sarà efficace e progressivo. Applicate le lezioni che avete imparato da esperienze precedenti perché la vostra mente vi appartiene. Siete la sola persona che può maneggiare la vostra mente. Il dottore non può prendere la medicina per curare il paziente, egli la può soltanto prescrivere. Io ora la sto prescrivendo, ma la medicina deve essere presa da colui che medita, perché la mente appartiene a quello che medita e la vita di chi medita ugualmente gli appartiene.

La vita esteriore e la mente del meditante sono strettamente connesse a causa del semplice fatto che la vostra vita esteriore è ugualmente vissuta con la stessa mente. Voi pensate e venite coinvolti in situazioni con quella stessa mente. Dovete avere relazioni con altra gente utilizzando la stessa mente. E' con questa stessa mente che si suppone voi facciate Yoga, meditate e raggiungete il samadhi. Voi non avete due menti separate, una delle quali funziona in questo mondo da mettere poi da parte quando entrate nella stanza di meditazione.

Quindi, la necessità di essere saggi, di usare il buonsenso comune, di ricordare sempre le passate esperienze ed applicarle alle situazioni presenti così che la mente non sia in nessun modo disturbata e resa inadatta per la preghiera e la meditazione. Se siete sempre cauti, se vivete alla luce delle passate esperienze e saggiamente evitate difficoltà imprevedibili e non create situazioni che possano disturbare e turbare la vostra mente, allora il vostro interno manterrà il suo stato spirituale per portare avanti indisturbato preghiera, contemplazione e meditazione.

Questi sono quindi i tre differenti approcci alla meditazione:

1) Il metodo di identità, dove rigettate totalmente la vostra personalità. "Io non esisto. C'è soltanto una Esistenza. Qualsiasi cosa esista, quello è ciò che io sono." Questo è uno stato non duale di meditazione, dove la vostra identità si immerge nella Realtà ultima.

2) Questo è un tipo di meditazione inferiore, dove sentite voi stessi come l'anima individuale, come un fiume che si muove verso l'oceano. Essa non ha né forma, né nome e né aspetto, non è una persona. Questa è una meditazione sull'Assoluto Impersonale, Satchidananda. Qui voi mantenete ancora la vostra consapevolezza come colui che medita.

3) Il terzo è il metodo di meditazione su una Divinità personale a cui vi riferite con devozione, amore divino, emozione spirituale. Voi meditate sulla forma di Divinità che è la vostra favorita, su quella totalmente perfetta Divina Personalità che può ascoltare le vostre preghiere, che può benedirvi, concedervi grazie e rispondere alle vostre preghiere. Vi rivolgete ad Essa in un modo specifico, come al Padre Divino, alla Madre Divina, al vostro protettore, amico e guida.

Questi tre metodi riuniscono più o meno il contenuto di tutti i tipi di meditazione quale che sia il contesto, quello cristiano, islamico, ebreo, induista o della religione zoroastriana. Essi sono sia lo stato non duale di meditazione, o lo stato di meditazione dell'Assoluto impersonale, o il puro stato di meditazione personale. Queste tre classi coprono in un ampio spettro l'intera gamma dei metodi di meditazione entro il contesto delle differenti religioni esistenti nel mondo.

Altre tecniche specifiche possono essere differenti. La meditazione Zen è un tentativo di avvicinare l'Assoluto impersonale, ma essa impiega un metodo eroico per cercare di confrontare la mente relativa con un quasi insolubile paradosso, così che essa va avanti struggendosi, tentando di risolvere una cosa insolubile, sbattendo la testa contro la parete che c'è lì di fronte, finché non cade esausta quasi rotta, devastata, in uno stato di prossima autodistruzione. Improvvisamente la coscienza va al di là della mente, nello stato di No-Mente. Ma questa è una tecnica molto faticosa ed estremamente violenta. Solo pochi sono adatti per questa strada. Richiede grandi poteri di resistenza. La mente debole può diventare pazzo o avere un grave esaurimento nervoso. La classica tecnica Zen, come praticata in Giappone, è una disciplina molto difficile. Da quindici a diciotto ore di meditazione nelle 24 ore, sedendo continuamente da dodici a quattordici ore nella posizione Zendo. Come vi ho detto veramente poche persone sono adatte per questo. Non è facile. E' quasi traumatico, e questo vuole essere. La mente viene distrutta come praticamente è, dal tentativo di superare degli ostacoli contro cui essa cerca di contrapporsi. Questa è la meditazione Zen.

Allo stesso tempo c'è un'altra classe di meditazione Zen dove la gente non medita affatto. Essi dicono che ogni cosa è meditazione, noi siamo sempre in uno stato di meditazione. "Sii qui ora. Sii in Esso. Qualsiasi cosa state facendo siate totalmente in Esso. Perdete voi stessi". Così voi avete lo Zen del disegno, lo Zen della pulizia della motocicletta, lo Zen dell'entrare in qualsiasi cosa facciate, così totalmente e completamente che voi non siete più lì. La coscienza viene innalzata al di là degli stretti confini del sé, e voi siete consapevoli solo della pura coscienza, consapevoli solo della consapevolezza. Questo, essi dicono, dovrebbe essere uno stato continuo, questo dovrebbe essere il flusso reale della vostra vita. Lo Zen della vita normale. Lo Zen dell'essere. Il Puro Voi, nel più naturale stato originario, in tutti i tempi e in tutte le situazioni. Questo anche richiede una certa unificazione dell'attenzione, sebbene non così strenuo, come lo Zen classico che è una scienza, una tecnica. Questa invece è un'arte. Il flusso naturale della coscienza e la totale attenzione è un'arte padroneggiata da una pratica continua. Non avviene in un giorno.

Come vi ho detto, non sto illustrandovi le varie tecniche specifiche. Ci sono centinaia di tecniche. MT (Meditazione Trascendentale) ha avuto i suoi giorni e poi è stata convertita nella Scienza dell'Intelligenza Creativa. Questa avrà anch'essa i suoi momenti, perché l'America vuole sempre qualcosa di nuovo, qualcosa di moderno. Essa si stanca dei soliti sistemi che non sono più di moda, è come l'abitudine di cambiare l'auto ogni anno. Così, dopo qualche tempo, la Scienza dell'Intelligenza Creativa darà il posto ad una terza cosa. Ma io vi ho dato gli essenziali metodi di meditazione entro le strutture religiose classiche.

Entro le strutture della religione classica, la meditazione significa sempre un tentativo di meditare su Dio, sopra la Realtà Ultima. Ma questa tecnica può essere usata in varie situazioni. Se volete sbarazzarvi di un brutto carattere, potete meditare sulla pace, sul Signore Gesù o su Buddha, o sul Mahatma Gandhi, tutti costoro erano completamente liberi dall'ira. Potete meditare sugli svantaggi dell'ira e meditare su uno di questi gloriosi esseri che erano la vera personificazione dell'assenza dell'ira e della passione. Poi meditare su voi stessi come già in possesso di questo stato di assenza di ira. Totalmente e completamente liberi di ira e pieni di gioia. Meditate su voi stessi come già in questo stato di perfezione.

Questo è anche un metodo di meditazione che può essere usato per superare una specifica qualità negativa e per crescere in una qualità spirituale. Può essere usato per superare la paura, in quanto noi siamo sempre pieni di paure. Meditate sull'assenza di paura, sui vantaggi di essere liberi dalla paura, e sugli svantaggi di essere timidi e pieni di angosce. Poi meditate su qualche essere senza paura, come Giovanna d'Arco, o qualsiasi altra

persona piena di coraggio. Meditate su voi stessi come già in possesso di assoluto coraggio. In questo modo le tecniche meditative possono essere usate a differenti livelli. Se volete padroneggiare un soggetto, potete meditare su quel soggetto.

Tutto quello che vi ho illustrato è la classica meditazione spirituale, che è il contenuto interiore della religione pratica di tutte le maggiori religioni del mondo. Io vi ho dato tre grandi metodi: 1) la meditazione personale dualistica; 2) la meditazione impersonale non dualistica; 3) la meditazione monistica assoluta di identificare se stessi con l'Assoluto. Vi ho descritto gli importanti fattori che sono direttamente connessi per avere successo nella meditazione. Sulla base di queste idee, che avete ricevuto oggi, dovrete ora organizzare nella vostra mente delle idee molto chiare circa la meditazione.

Ci possono essere oltre cento differenti tipi di meditazione, ma questo non significa nulla per il vostro sforzo. Dovete conoscere qual'è il tipo adatto per voi, adottarlo, e aderire strettamente ad esso. Ci sono molte altre cose che non hanno necessariamente rilevanza per voi. C'è così tanta gente, e così sono necessarie differenti tecniche di meditazione. Ugualmente i testi sono necessari, perché ci sono buddisti che seguono il Buddismo, cristiani che seguono la meditazione cristiana. Ci sono libri che descrivono la meditazione di Sant'Ignazio di Loyola, la meditazione sulla passione di Cristo, gli stadi della croce. Questo anche è necessario perché ci sono devoti cattolici che vogliono meditare.

La MT è anche necessaria, perché ci sono persone che non vogliono l'autorealizzazione o la realizzazione di Dio, o l'illuminazione spirituale, ma vogliono sbarazzarsi delle tensioni, dormire bene, avere una mente calma e calmare le loro emozioni. Vogliono una tranquillità interiore e libertà dalle tensioni, così essi non avranno bisogno di tranquillanti o pillole per dormire. Essi vogliono anche sviluppare la memoria, avere più attenzione e potere di concentrazione. Se siete un avvocato, uno studente od un uomo d'affari, tutte queste cose vi potranno dare un ricco dividendo. Tutto questo è giusto. Essi vanno alla MT e ottengono quello che vogliono. Può darsi che ottengano un più intenso rilassamento interiore e libertà dalle tensioni e dalle pressioni, anche questo è necessario. Tutti hanno la loro risposta a certi specifici bisogni.

Ma come ricercatori, dovete decidere da voi stessi quello che state cercando. Qual'è l'esperienza finale che desiderate raggiungere? Quale tipo di meditazione è significativo per voi? Allora dovete adottare quella ed andare avanti con essa. Il libro "Concentrazione e Meditazione" di Swami Sivananda contiene tecniche e discipline di enorme valore per aiutarvi a raggiungere la concentrazione della mente e per allontanare le distrazioni. Dio vi benedica tutti.

Swami Chidananda

HARI OM TAT SAT

UNA MEDITAZIONE DI SWAMI SIVANANDA

Ci sono due modi distinti di adorare Dio. Uno è "l'Onnipervadente Natura" e l'altro "Qui e qui soltanto". Se uno sta seduto e contempla l'onnipresenza di Dio, cioè la Sua presenza nel sole, nella luna, nelle stelle, in ogni ed in tutte le cose che osserva, forse può perdersi nella Sua immensità. O, d'altra parte, uno può, allo stadio iniziale, localizzare la presenza di Dio, che può sviluppare più tardi nel metodo precedente.

Avendo fermato la mente sia guardando in un punto particolare, o all'immagine di una qualsiasi forma di Dio o del Guru, o sintonizzando l'udito al mormorio di un ruscello o alle onde del mare che si ritira, ripeti lentamente, in un tono basso, l'affermazione: "DIO E' QUI ORA" o "DIO E' IN QUESTA STANZA". Prima ripeti "DIO E' QUI ORA" in un modo profondo e meditativo. Poi rilassati per un po' e ripetilo di nuovo. Fai questo ininterrottamente finché non vieni immerso nella tua affermazione. Ora realizza la presenza di Dio.

Non fermarti a questo stadio. Questo non è l'obbiettivo finale. Esistenza Assoluta, Conoscenza Assoluta e Beatitudine Assoluta sono le supreme cose a cui si deve aspirare. Dopo aver sperimentato "DIO E' QUI ORA" ripeti: "LA SUA PRESENZA MI RIEMPIE DALLA TESTA AI PIEDI". Con continue ripetizioni realizza la Sua esistenza dentro di te. Nello stesso modo pratica: "LA SUA PRESENZA E' GIOIA", "LA SUA PRESENZA E' AMORE" e "LA SUA PRESENZA E' PACE". In qualsiasi momento la tua mente tenta di vagabondare ripeti queste affermazioni a voce alta finché non ritorna indietro.

Le ore della mattina sono le più adatte. Questa pratica ti libererà dalla paura e ti riempirà di coraggio, gioia e pace.

Se queste affermazioni sono praticate senza stanchezza, un senso di Suprema Gioia, Cosmico Amore ed Eterna Pace regnerà su di te.

Swami Sivananda

OM SHANTI SHANTI SHANTI !