

1ª Preghiera-Meditazione di Natale

LO YOGA DELLA GIOIA: ALLA RICERCA DI DIO, DIO NEL SILENZIO

Il sistema d'insegnamento, per lo Yoga, non è un libro, non è neppure una predicazione, neanche un sistema se vogliamo....**ma un uomo vivo, che vive nell'esempio di una vita vera nella quale si trova un insegnamento vero: questo è lo scopo di ogni uomo secondo lo Yoga.** Un uomo che gusterà bene il suo dolce sorriso ispirato, con una espressione tenera e piena di grazia e quel gran sole caldo dell'Amore che avvolge ogni suo pensiero....Amate tutto ciò che esiste perché in tutto ciò che esiste si vede Dio....non respingete nulla, abbracciate tutto....nessun Credo, ma infinitamente di più: un Amore rispettoso, fraterno per tutte le forme di credenza, esse sono tutte sorelle....in modo tale che nessuno diventi ateo, cristiano, indù, maomettano, buddhista, eccetera....ma che ognuno sia un vero uomo qualunque cosa sia, un libero pensatore, veramente libero dalla paura e dalla violenza, che viva per la Pace!! Siamo tutti figli dello stesso Padre e della stessa Madre!!! In una parola Armonia..... Armonia di tutti i pensieri, dell'eterna Unità e dell'eterno Divenire, Armonia di tutti i viventi.....può la Verità essere un'illusione? Quanto ne è lontana l'epoca presente! Ecco Orfeo nel deserto di Tracia! Possa la sua pura melodia penetrare i cuori delle volpi e dei lupi. (Orfeo è un antichissimo poeta della Tracia, figlio del dio Apollo e della musa Calliope. Col suono della sua lira e la melodia della sua voce, Orfeo affascinava gli uomini ed ammansiva persino le belve più feroci).

“-E' una eterna parte di Me, dice Krishna ad Arjuna, quella che diventa il jiva nel mondo delle creature viventi, e che coltiva le facoltà soggettive di Prakriti (intelligenza della natura originaria attraverso cui l'universo esiste e si esplica, è attività pura ma inconsapevole, polarità energetica dell'essere e della sostanza cosmica dell'universo) il mentale e i cinque sensi.

-Triplice è la porta dell'inferno, distruttrice dell'anima: desiderio, collera, cupidigia, rinunzi dunque l'uomo a tutti e tre questi vizi.

-L'uomo sfuggito a quelle porte di tenebre, o figlio di Kunti, rivolgendosi ad Arjuna, persegue il proprio bene superiore e perviene alla condizione suprema dell'anima”

(BHAGAVAD-GITA, 15, 7 – 16, 21/22)

La preghiera-meditazione: nulla mi sembra più grande di questo per far tacere i propri sensi, raccogliersi in se stesso, parlare con se stesso e con Dio, condurre una vita che trascende le cose visibili, essere veramente uno specchio immacolato di Dio e divenirlo sempre di più. La preghiera-meditazione ha quattro fasi, che sono: 1) Io parlo, tu ascolti. 2) Tu parli, io ascolto. 3) Non parla nessuno. Ascoltano entrambi. 4) Non parla nessuno e nessuno ascolta: **Silenzi**o.

Una storia: La scelta

Un uomo si sentiva perennemente oppresso dalle difficoltà della vita e se ne lamentò con un famoso maestro di meditazione. "Non ce la faccio più! Questa vita mi è insopportabile".

Il maestro prese una manciata di cenere e la lasciò cadere in un bicchiere pieno di limpida acqua da bere che aveva sul tavolo, dicendo: "Queste sono le tue sofferenze". Tutta l'acqua del bicchiere s'intorbì e s'insudiciò. Il maestro la buttò via. Poi prese un'altra manciata di cenere, identica alla precedente, la fece vedere all'uomo, poi si affacciò alla finestra e la buttò nel mare. La cenere si disperso in un attimo e il mare rimase esattamente com'era prima.

"Vedi?" spiegò il maestro "Ogni giorno devi decidere se essere un bicchiere d'acqua o il mare".



Troppi cuori piccoli, troppi animi esitanti, troppe menti ristrette e braccia rattappite. Una delle mancanze più serie del nostro tempo è il coraggio. Non mi riferisco alla stupida spavalderia, la temerarietà incosciente, ma il vero coraggio che di fronte ad ogni problema fa dire tranquillamente: “Da qualche parte certamente c'è una soluzione ed io la troverò”.


ESERCIZIO 1: RESPIRAZIONE A TRATTI (VILOMA PRANAYAMA) – CIRCA 3 MIN.

Sempre seduto, respirare a tratti. Iniziare con 6 tratti inspirando e 6 espirando (ma si può anche iniziare da 5 o da più tratti), poi diminuire: 5/5 – 4/4 – 3/3 – 2/2, finire con una lenta e profonda respirazione. Ripetere 3 volte.

ESERCIZIO 2: MEDITAZIONE IL RISVEGLIO DEL SE' – CIRCA 5/10 MIN.

<p>1</p> 	<p>Portare la mano destra sul cuore</p>	<p>Chiedere per 3 volte</p>	<p>Sono io lo Spirito?</p>
<p>2</p> 	<p>Portare la mano destra sulla parte alta dell'addome</p>	<p>Chiedere per 3 volte</p>	<p>Sono io il maestro di me stesso?</p>
<p>3</p> 	<p>Portare la mano destra sulla parte bassa dell'addome</p>	<p>Affermiamo per 6 volte</p>	<p>Madre, per favore risveglia in me la pura conoscenza</p>
<p>4</p> 	<p>Riportare la mano destra sulla parte alta dell'addome</p>	<p>Affermiamo per 10 volte</p>	<p>Io sono il maestro di me stesso</p>

<p>5</p> 	<p>Riportare la mano destra sul cuore</p>	<p>Affermiamo per 12 volte</p>	<p>Io sono lo Spirito</p>
<p>6</p> 	<p>Portare la mano destra sulla spalla sinistra fino a toccare la prima vertebra con la punta delle dita. Possiamo ruotare la testa leggermente verso destra se è più comodo</p>	<p>Affermiamo per 16 volte</p>	<p>Io non sono colpevole di nulla</p>
<p>7</p> 	<p>Portare la mano destra di traverso sulla fronte</p>	<p>Affermiamo per tante volte quante vogliamo</p>	<p>Io perdono tutto e tutti, anche me stesso</p>
<p>8</p> 	<p>Portare la mano destra sulla nuca, ruotando leggermente il mento verso l'alto</p>	<p>Affermiamo per alcune volte</p>	<p>Madre, perdona tutti i miei errori del passato</p>
<p>9</p> 	<p>Stendiamo bene la mano destra e poggiamo il centro del palmo sulla cima della testa, andando a coprire quell'area che era morbida alla nostra nascita. Premiamo bene. Ruotando</p>	<p>Affermiamo per 7 volte</p>	<p>Madre, io desidero lo yoga, oppure Madre, io desidero la realizzazione del sé</p>

	lentamente la mano destra in senso orario (smuovendo il cuoio capelluto)		
10	 <p>Possiamo riportare la mano destra sul grembo e restare qualche minuto in silenzio. Poi riapriamo i nostri occhi lentamente e percepiamo come ci sentiamo ora. Solleviamo la mano destra fino a portarla a circa 3-4 centimetri dalla cima della testa. Vediamo se riusciamo a percepire una brezza fresca o calda fuoriuscire dalla testa. Portiamo giù la mano e proviamo con la mano sinistra. Riportiamo giù entrambe le mani sul grembo, palmi in alto; poi solleviamole leggermente e vediamo se percepiamo una leggera brezza fresca o calda sui palmi delle mani. Potremmo anche sentire del prurito sulle dita o del pizzicorio, va benissimo</p>	Dipendentemente dallo stato dei nostri chakra, avremo percezioni diverse.	A mano a mano, impareremo ad identificare tutti questi segnali. In generale possiamo dire che, se percepiamo la brezza fresca, significa che la Kundalini è riuscita a passare attraverso i chakra indisturbata. Chiameremo “vibrazioni”, l’insieme di tutti questi segnali (brezza fresca, brezza calda, etc).

ESERCIZIO 3: SHAVAYATRA – CIRCA 5 MIN.**Come proposta di Yoga Nidra presenteremo la tecnica di Shavayatra.**

Shavayatra significa “viaggiare attraverso il corpo” ed è una tecnica molto antica della quale possiamo trovare traccia nella *Vasistha Samitha* e in una dei testi ayurvedici più importanti, la *Sushruta Samhita*, risalente, alla versione a noi arrivata, a circa il 500 d.C.. Questo tipo di rilassamento riguarda 61 punti del corpo. Si tratta di un profondo abbandono delle tensioni, non attraverso il rilassamento di gruppi muscolari, come nelle più comuni pratiche di rilassamento, ma attraverso l’attenzione su punti specifici. Questi punti su cui si porta a turno la concentrazione, si chiamano anche **punti vitali**, perché sono riccamente innervati e aiutano a riequilibrare le energie sottili ed aumentare l’armonia mentale. La tecnica si pratica in shavasana. Si porta l’attenzione sul respiro addominale e dopo qualche respiro si comincia a concentrarsi a rotazione sui vari punti. Si porta l’attenzione sul centro fra le sopracciglia, si ripete mentalmente “1” e contemporaneamente si *inspira* ed *espira* sul punto visualizzandolo di un colore azzurro luminoso. Quindi si sposta l’attenzione sul centro della gola, si ripete mentalmente “2” e si inspira ed espira sul punto. E così via si passano i vari punti in successione fino a ritornare al punto di partenza.

Shavayatra

RILASSAMENTO SU 61 PUNTI

- 1 Centro fra le sopracciglia
- 2 Cavità della gola
- 3 Articolazione della spalla destra
- 4 Articolazione del gomito destro
- 5 Articolazione del polso destro
- 6 Punta del pollice destro
- 7 Punta del dito indice
- 8 Punta del dito medio
- 9 Punta dell'annulare
- 10 Punta del mignolo
- 11 Articolazione del polso destro
- 12 Articolazione del gomito destro
- 13 Articolazione della spalla destra
- 14 Cavità della gola
- 15-26 Ripetere i punti 3-14 sul lato sinistro
- 27 Centro del cuore
- 28 Capezzolo destro
- 29 Centro del cuore
- 30 Capezzolo sinistro
- 31 Centro del cuore
- 32 Plesso solare (appena sotto la parte inferiore dello sterno)
- 33 Centro ombelicale (3 dita sotto l'ombelico fisico)
- 34 Articolazione dell'anca destra
- 35 Articolazione del ginocchio destro
- 36 Articolazione della caviglia destra
- 37 Punta dell'alluce destro
- 38 Punta del secondo dito
- 39 Punta del terzo dito
- 40 Punta del quarto dito
- 41 Punta del quinto dito
- 42 Articolazione della caviglia destra
- 43 Articolazione del ginocchio destro
- 44 Articolazione dell'anca destra
- 45 Centro ombelicale (3 dita sotto l'ombelico fisico)
- 46-56 Ripetere i punti 34-45 sul lato sinistro
- 57 Centro ombelicale (3 dita sotto l'ombelico fisico)
- 58 Plesso solare
- 59 Centro del cuore
- 60 Cavità della gola
- 61 Centro fra le sopracciglia

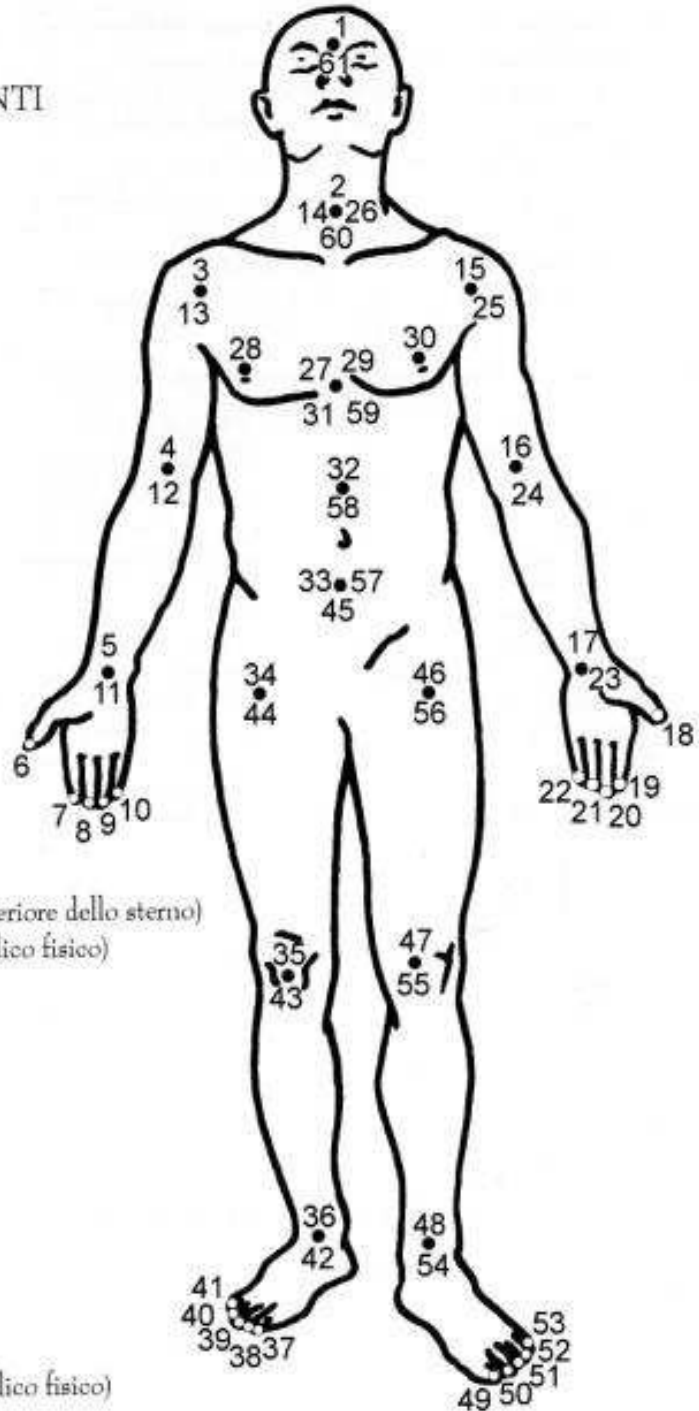


Illustrazione di Giuseppe Pastò

ESERCIZIO 4: MEDITAZIONE DIO NEL SILENZIO CIRCA 20 MIN.

Continuando ad ascoltare il respiro spontaneo, continuiamo a scivolare nella meditazione proprio attraverso il respiro. Meditare significa anche “*stabilirsi nel mezzo*”, ossia sostare consapevolmente nella pausa nella quale il respiro non è più espiro e non è ancora inspiro, o viceversa.

Quest'esperienza ci stabilisce al centro di noi stessi e ci avvicina a Colui che è all'origine del nostro respiro, Īsvara, Dio:

<p>a) per cinque minuti (o gong) porteremo la nostra consapevolezza sull'espriro e il vuoto in cui esso sfocia.</p>	<p>b) poi sposteremo la consapevolezza sulla fase dell'inspiro, come strumento che ci riconduce alla “<i>Sorgente-Īsvara-Dio</i>”, che ci manifesta qualcosa di Colui che è all'origine di noi stessi, dal quale ci proviene istante dopo istante l'alito di vita, che è lo Spirito originario donato da Dio a ogni essere vivente. Espirando facciamo in noi il vuoto e ci apprestiamo ad accogliere. Ci mettiamo in cammino verso di Lui a partire dal proprio respiro per cinque minuti (o gong) facciamo ricondurre il respiro, inspiro-espriro, alla “Sorgente”.</p>	<p>c) arrivati alla “<i>Sorgente</i>”, incontriamo la Realtà suprema, che si trova nascosta là dove si origina il respiro. E' quanto percepiamo situandoci nel mezzo e cioè nel “<i>vuoto-nulla</i>” della pausa che si situa tra l'espriro e l'inspiro per cinque minuti (o gong), solo per brevi attimi per volta, ci soffermiamo sulla fase di apnea, in bahir kumbhaka.</p>	<p>d) la Realtà suprema viene riconosciuta come “<i>Sorgente</i>” del cosmo e di ogni essere vivente. Riprendiamo a polarizzare la nostra attenzione su inspiro-espriro. Viviamo l'apertura dell'inspiro che accoglie e dell'espriro che si consegna, stando nel silenzio che si sprigiona dopo l'espriro, nella pausa tra le due fasi del respiro che ci conduce a dissolverci nel nostro stesso Principio, attraverso l'esperienza del “<i>risveglio</i>” e dell’“<i>illuminazione</i>” per cinque minuti (o gong) ci immedesimiamo con particolare intensità nel vuoto. Ci immergiamo consapevolmente nella “Sorgente” fino a dissolverci in essa, in totale apertura, e la pienezza che ci è manifestata da Dio rivelatore di sé culmina nell'incarnazione del “Verbo”, attraverso la pienezza del Soffio vitale che non si allontanerà più da noi.</p>
--	---	---	---

YOGANIDRA, SOGNO COSCIENTE

Portiamo lo sguardo di fronte agli occhi chiusi, visualizziamo uno schermo bianco nello spazio della nostra mente e viviamo questa storia come se fossimo uno spettatore:

“L'uomo realizzato”.

Un maestro per otto anni desiderò che Dio gli mostrasse un uomo che gli insegnasse la via della verità. Uscì e trovò un povero i cui piedi erano lacerati, pieni di polvere e sporchi, le cui vesti valevano a stento tre quattrini. Lo salutò e gli disse: “Dio ti conceda una buona giornata”. Quello rispose: “Non ho mai avuto un giorno cattivo”. Il maestro: “Dio ti dia fortuna, perché mi hai risposto così?”. Il povero: “Non ho mai avuto sfortuna”. L'altro: “Che tu sia felice! Che risposta mi dai?”. Il povero: “Ma io non sono mai stato infelice”. Il maestro: “Dio ti salvi! Parlami più chiaramente perché non riesco a comprendere”. E quello: “Volentieri. Non ho mai avuto un giorno cattivo. Quando ho fame, freddo, nevicata, grandina, piove, se è bello o cattivo tempo, lodo Dio. Se sono misero o disprezzato, lodo Dio. Perciò non ho mai avuto una cattiva giornata. Tu mi hai detto pure che Dio mi desse fortuna, e ho risposto che non ho mai avuto sfortuna, perché so vivere con Dio, e so che ciò che egli fa è il meglio, e ciò che mi ha dato o ha permesso nei miei riguardi, fosse gradito o avverso, amaro o dolce, l'ho accettato lietamente da Lui come il meglio. E perciò non ho avuto mai sfortuna. Tu mi hai detto ancora che mi rendesse felice, e io ho risposto: “Non sono mai stato infelice perché ho voluto restare sempre nella volontà di Dio, e ciò che vuole Dio lo voglio pure io. E perciò non sono mai stato infelice, perché ho voluto aderire unicamente alla sua Volontà e gli ho consegnato completamente la mia”. Il maestro disse: “Ma se Dio ti volesse gettare all'inferno, cosa diresti di ciò?”. Quello rispose: “Gettami nell'inferno? Se mi getta nell'inferno ho due braccia per abbracciarlo. Un braccio è la vera umiltà: lo pongo sotto di lui e mi unisco con esso alla sua santa umanità. E con il braccio destro dell'amore, che è unito alla sua santa divinità, lo cingo, cosicché deve scendere con me nell'inferno. Perciò vorrei essere piuttosto nell'inferno e avere Dio che nel cielo e non averlo”. **Allora il maestro comprese che il vero abbandono con una profonda umiltà è la via più prossima a Dio.** Il maestro chiese ancora. “Da dove sei venuto?”. Il povero rispose: “Da Dio”. Il maestro: “Quando hai trovato Dio?”. L'uomo: “Quando ho lasciato tutte le creature”. Il maestro: “Dove hai lasciato Dio?”. Risposta: “Nei cuori puri e negli uomini di buona volontà”. Il maestro: “Chi sei tu?”. L'altro: “Sono un re”. Il maestro: “Dov'è il tuo regno?”. Il povero: “Nella mia anima. Infatti posso governare talmente i miei sensi interni ed esterni, che tutti i miei desideri e tutte le facoltà dell'anima mi sono sottomessi. E questo regno è più grande di ogni regno della terra”. Il maestro: “Cosa ti ha portato a tale perfezione?”. L'altro: **“Sono stati il mio silenzio, i miei elevati pensieri e la mia unione con Dio. Non ho potuto mai riposarmi in alcuna cosa che fosse minore di Dio. Ora ho trovato Dio e ho in lui riposo e pace eterna”.** (Taulero)

ANTICA POESIA INDIANA

Gli ho chiesto la forza
e Dio mi ha dato difficoltà per rendermi forte.
Gli ho chiesto la saggezza
e Dio mi ha dato problemi da risolvere.
Gli ho chiesto la prosperità
e Dio mi ha dato muscoli e cervello per lavorare.
Gli ho chiesto il coraggio
e Dio mi ha dato pericoli da superare.
Gli ho chiesto l'Amore
e Dio mi ha affidato persone bisognose da aiutare.
Gli ho chiesto favori
e Dio mi ha dato opportunità.
Non ho ricevuto nulla di ciò che volevo
ma tutto quello di cui avevo bisogno.

La mia preghiera è stata ascoltata.

Gradualmente riportiamo la nostra consapevolezza ad essere esteriorizzata, allungando il respiro e muovendo il corpo.

Ci riportiamo in posizione seduta..... Viviamo il Silenzio, eleviamo i nostri pensieri e uniamoli con Dio che manifestiamo attraverso la OM ripetendola per tre volte insieme, lasciando che al termine la sua vibrazione silente lasci la sua eco dentro di noi.....OM....OM....OM....

Pausa.

Ascolto del silenzio interiore.....

In silenzio davanti a Dio.....

La voce di Dio nel silenzio..... stato di quiete totale... di ricettività pura... che fa spazio a Dio... e alla sua azione in noi.

Pausa.

FRASE: Non è quello che sei, né quello che sei stato, ciò che Dio vede con i suoi occhi misericordiosi, bensì ciò che tu potresti essere.

Quando la mente smette di parlare, il cuore comincia a sognare e la vita inizia a schiudersi.

In cerchio prendendoci per mano, la mano destra prende, la sinistra accoglie, termino dicendo: lo Yoga è nel nostro cuore, ogni creatura è nel cuore dello Yoga. La pratica è finita ma lo Yoga continua. Śānti”.

Cantiamo insieme tre OM..... Pace..... Namasté..... Ignazio