

## Meditazione di Pasqua 2011 – Pasqua e Meditazione un passaggio, andare oltre

La lezione inizia disponendosi in cerchio ed eseguendo un saluto, rivolto allo spazio di pratica ed ai praticanti, che sta a significare l'abbandono, per il tempo della lezione, di tutti i pensieri quotidiani ed il porsi in modo ricettivo nei confronti del lavoro proposto, chiudete gli occhi ..... **ascoltate con gli occhi, guardate con le orecchie**.....

*“L'essenziale è invisibile agli occhi. Non si vede bene che col cuore”* (Antoine de Saint Exupéry)

### Una storia

Tu vieni a sapere che dall'altra parte del fiume c'è un maestro di cui tutti dicono meraviglie. Lo vuoi vedere ad ogni costo. Ti metti in cammino. Ecco il fiume. Non lo si può guadare, e attraversarlo a nuoto è troppo pericoloso. Sulla riva si presenta un traghettatore con la sua barca. Gli domandi di portarti all'altra riva. “D'accordo” ti dice, “ma per cominciare getta il tuo fardello. Traghettando soltanto gli uomini, non i loro affari”. “Ma non posso abbandonare il mio fardello. Come farei senza i miei affari? Qui dentro ho il mio cibo per il viaggio, la mia coperta per la notte, ho fiori e frutta da offrire al maestro. Ho i miei testi sacri, che leggo ogni giorno. Dopo tutto il mio fardello non è poi così pesante. Orsù, traghettatore, sii ragionevole! Traghettami così come sono, con quello che porto. Ti pagherò adeguatamente”. Risponde il traghettatore: “Prendere o lasciare. Senza fardello ti traghettano. Col fardello ti lascio qui. Che cosa scegli tra i due? Vedere il maestro o i tuoi vecchi stracci?”. Allora tu lasci cadere il sacco e passi...e hai la visione di te e di Dio.....  
Principalmente soffermati sul significato della parola “**Pasqua**”, uguale a “**Passaggio, andare oltre**” (in ebraico **Pesah**), per prepararti ad essa con spirito rinnovato.

La meditazione allo stesso modo non è una fuga dal mondo, ma un passare oltre. Viene spesso considerata una tecnica di rilassamento, che ci permette di bilanciare le nostre tendenze, generate dalla nostra personalità e dal nostro stile di vita. Ma la meditazione è molto di più, è l'esperienza dello Yoga, cioè l'unione tra il nostro Spirito (**Atman**) e lo Spirito Cosmico (**Paratman**), la connessione con il Potere Onnipervadente dell'Amore Divino, l'energia cosmica che permea l'intero universo (**Paramchaitanya**). Lo Yoga può essere realizzato solo con l'aiuto della **Kundalini** che attraversa tutto il sistema sottile fino al settimo chakra. Il primo passo per poter meditare è ottenere la Realizzazione del Sé. La meditazione non è un'azione, ma uno stato e si riconosce fondamentalmente dall'esperienza della consapevolezza senza pensieri: la mente interrompe il suo solito rumore di fondo e diventa assolutamente tranquilla. Per ottenere questo stato ci sono vari procedimenti che vanno a risvegliare l'energia Kundalini, la quale essa stessa ci guida in questo processo. Si può sperimentare il Silenzio interiore ed i problemi, le preoccupazioni della vita di ogni giorno vengono affrontate con maggiore serenità. Progredendo nello Yoga si comincia a sentire nel cuore una grande gioia ed un grande amore, che riconosciamo come manifestazione del nostro Spirito, del nostro Sé. I vari metodi e tecniche disponibili nello Yoga hanno l'obiettivo di pulire il sistema sottile, la cui percezione affiora nella meditazione. Tali metodi diventano via via più profondi ed efficaci permettendo ad ognuno di conoscere se stesso e di sviluppare una totale armonia con l'esistenza. **La meditazione è il solo modo di crescere. Perché quando meditate siete nel Silenzio, siete nella consapevolezza senza pensieri, allora ha luogo la crescita della consapevolezza.**

### Yoga-Nidra

#### Posizione

Sdraiatevi sulla schiena a terra su di un tappetino in posizione **shavasana**, appoggiate la testa su di un piccolo cuscino, asciugamano arrotolato o a terra, copritevi con una copertina, le braccia lungo i fianchi con il palmo delle mani rivolto verso l'alto, le gambe leggermente divaricate con la punta dei piedi abbandonata verso l'esterno cadente al suolo.

**Yoga-Nidra** è un metodo naturale che permette di ridurre lo stress e di migliorare la qualità della vita in modo semplice e naturale. Questa tecnica permette di rilassarsi facendo sì che l'organismo

migliori da solo il proprio benessere, il grande potere di questa tecnica è quello di auto rigenerarsi attraverso la concentrazione e la meditazione. Attraverso questa tecnica si riesce a entrare in uno stato totale di rilassamento del corpo e della mente; praticandolo tutti i giorni con metodo riduce l'ansia, favorendo un aumento della concentrazione e dell'efficienza in tutte le situazioni della giornata.

### **Esercizio n. 1 - Esperienza della calma e della pesantezza**

Chiudete gli occhi ed evocate una situazione di calma e benessere...ripetete mentalmente: **“sono molto calmo e pesante”**...respirate lentamente, mentre la concentrazione cade sul braccio destro, o sinistro per i mancini, pensate che il vostro braccio sia pesante e rilassato, voi siete pronti a cadere in un rilassamento profondo...ora spostate l'attenzione sull'altro braccio, cercando di concentrarvi sul rilassamento che v'invade...passate alle gambe, anche qui vi concentrerete nel sentirle riposate, rilassate, pesanti...visualizzate queste immagini diverse volte per parte fino a sentirvi completamente immersi nel pavimento...

### **ESERCIZIO n. 2 – Esperienza del calore**

Ripetete ora mentalmente: **“sono molto calmo e pesante, caldo”**...sentite un gran calore diffuso in tutto il corpo, pensate a quando siete immersi in un bagno di acqua calda...così come l'esercizio della pesantezza tende a far rilassare i muscoli, questo interessa il rilassamento dei vasi sanguigni, agendo sulla circolazione...si procede come nell'esercizio di prima, solo che ora ci si deve concentrare sul calore che deve permeare dappertutto facendoci avvampare...respirate lentamente, mentre la concentrazione cade sul braccio destro, o sinistro per i mancini, pensate che il vostro braccio sia caldo e rilassato, ora spostate l'attenzione sull'altro braccio, cercando di concentrarvi sul rilassamento e sul calore che v'invade... passate alle gambe, anche qui vi concentrerete nel sentirle riposate, rilassate, pesanti, calde... visualizzate queste immagini diverse volte per parte fino a sentirvi completamente immersi nel pavimento come se foste in una vasca di acqua calda...sentite il vostro corpo galleggiare...ora il vostro corpo è caldo e leggero...ripetete mentalmente **“leggero”**...

### **ESERCIZIO n. 3 - Esperienza del battito cardiaco**

Questo terzo esercizio **che va eseguito dopo gli altri due**, consiste nel focalizzare l'attenzione sullo spazio del cuore cercando di sentire da dentro il battito, pensando che esso batte in modo calmo e ritmico, attenzione a compiere questo esercizio dopo aver imparato a padroneggiarsi bene con gli altri due...ripetete mentalmente: **“sono molto calmo e pesante, caldo, leggero, il cuore batte quieto e ritmico”**...riposiamo nello spazio del cuore ascoltandone il ritmo calmo e tranquillo...stiamo creando il presupposto che rende possibile un **“distacco”** in ogni momento, il ritrovare la calma e il benessere e l'attingere nuova energia calandosi in se stessi...ciò si compie apparentemente da sé.....

### **ESERCIZIO n. 4 - Esperienza della respirazione**

Portiamo ora l'attenzione al respiro, cominciamo la fase respiratoria con una profonda espirazione, sulla cui fase ci concentriamo, percependo che cosa sia il **“lasciar accadere, in sé e per sé”**, facciamo una pausa dopo l'espirazione, che non significa trattenere in modo contratto e improvviso il respiro, ma lasciar sfumare, lentamente e consapevolmente, l'espirazione...la pausa è un momento di riposo nella respirazione...prolungate la pausa senza forzare, finché non avvertite di nuovo l'impulso a inspirare...permettiamo all'inspiro di sorgere spontaneo, non alimentiamolo, ma permettiamo al corpo di chiedercelo quando ne sente il bisogno...ora viviamo l'esperienza del respiro rilassato, involontario, spontaneo...per aiutarci nella visualizzazione che ci rende l'esercizio più facile, pensate a un campo di grano dolcemente sospinto dal vento che lo accarezza dolce e morbido, non nominate mai mentalmente **“io”**, ripetete mentalmente **“sono molto calmo e pesante, caldo, leggero, il cuore batte quieto e ritmico, respirazione silenziosa”**...il respiro tende ad essere sentito come il ritmo della natura, la frase che viene spontanea è **“mi respira”**...**“non respiro, ma sono respirato”**...ricordiamo le parole di Goethe: **“Nel respirare ci sono due doni: il tirar dentro l'aria e liberarsene...la prima cosa opprime, la seconda ristora, tanto stupendamente è varia la vita...RingraziaLo, Dio, quando ti preme, e rigraziaLo, Dio, quando di nuovo ti scioglie”**.

### **ESERCIZIO n. 5 - Esperienza del plesso solare**

Portiamo ora la consapevolezza al plesso solare...il plesso solare è la denominazione orientale per definire la zona del corpo immediatamente sopra l'ombelico, gestisce l'energia di tutti gli organi... rilassate e create un'immagine di calore in questa zona...date il tempo ai vasi sanguigni di dilatarsi... questo esercizio se abbinato a corrette abitudini di vita può ridurre disturbi psicosomatici, svolto con padronanza ci aiuta a combattere lo stress...ripetete mentalmente **“sono molto calmo e pesante, caldo, leggero, il cuore batte quieto e ritmico, respirazione silenziosa, plesso solare irradiante calore”**...vivate l'esperienza di un sacchetto caldo di semi di grano tra lo stomaco e l'ombelico avvertendo progressivamente un calore radiante connesso con la dilatazione d'origine vegetativa dei vasi della regione addominale...sentite questa massa calda e pesante...siete perfettamente calmi, distesi, perfettamente ossigenati e irrorati di sangue...

### **ESERCIZIO n. 6 - Esperienza della testa**

Yoga-Nidra si conclude con il rilassamento della testa, all'inizio quando non si è molto esperti eseguite l'esercizio dell'esperienza della testa fresca per non più di un minuto, l'esercizio consente di sentire sulla fronte una piacevole carezza fresca, questo esercizio fatto correttamente aiuta a percepire una sensazione di freschezza spirituale, aiutandoci a compiere con allegria i compiti quotidiani...ripetete mentalmente **“sono molto calmo e pesante, caldo, leggero, il cuore batte quieto e ritmico, respirazione silenziosa, plesso solare irradiante calore, la fronte è piacevolmente fresca”** ...immaginate una corrente d'aria fresca, tiepida...o un fazzoletto umido sulla fronte come quando fa molto caldo, dando un piacevole sollievo, vi sentite rilassati, distesi, distaccati da tutto e concentrati in modo d'avere la mente lucida, presente, chiara.....ora siete perfettamente calmi, pesanti, caldi, leggeri, il cuore batte quieto, sento il respiro che **“mi respira”**, il plesso solare irradia calore, la nuca leggera, la testa libera, la mente chiara..... portando ora la consapevolezza a riposare nello spazio del cuore, seminiamo la nostra risoluzione positiva...il *sankalpa*: **“sono e resto calmo...ho coraggio, sono autonomo e libero...ho un atteggiamento positivo...sono di buon umore...mi abbandono alla Vita”**

### **L'Amore per la Vita**

*Ama la Vita!*

*Ma amala pienamente.....Non soltanto per i grandi piaceri e le grosse soddisfazioni, ma soprattutto per le piccole gioie.*

*Ama la Vita!*

*Quanto tempo perdi a pensare come sarebbe bella la tua vita, se fossi più in gamba, in ottima salute, in miglior fortuna, mentre potresti dedicare il tuo tempo ad amare la Vita?*

*Ama la Vita!*

*Così com'è....anche se non è come vorresti, anche se in essa non vi è tanto amore.*

*Ma se desideri avere più Amore, non t'affannare a chiederlo agli altri, chiedilo alla Vita.....*

*La Vita può darti tutto l'Amore che vuoi, devi soltanto riuscire ad amarla.*

*L'Amore per la Vita è l'amore più strano che esista: più ami la Vita, meno hai bisogno d'Amore, perché l'Amore sei tu!*

*“Ogni istante della mia giornata ricorderò la grande fortuna che ho di vivere... e ringrazierò Colui che mi ha creato del grande dono che mi ha fatto... e ringrazierò sempre la grande Madre Terra dei beni che mi elargisce”.*

**Questi esercizi semplici e molto naturali ci aiuteranno a trovare noi stessi, a combattere il nervosismo e le nevrosi quotidiane, facendoci acquisire maggiore sicurezza in noi stessi**

### **Conoscere se stessi**

Conoscere se stessi oggi è sempre di più sottovalutato. Questa profondità di pensiero sembra così scontata da essersi addormentata nella quotidianità, e dunque il comprendere cosa attrae la nostra attenzione e dove vogliamo arrivare sembrano banali e scontate riflessioni. Mentre la maggior parte di noi ad una domanda precisa non risponde altrettanto precisamente, altri invece, celandosi dietro

alla pignoleria banale che li porta a credere di avere tutto e tutti sotto controllo, si chiudono appiattendolo il Sé, la propria Anima. La frenesia del fare offusca la mente annebbiando l'inconscio, questo è chiamato da qualcuno “*vivere quotidianamente*”, e altri, subendo il caos, lo nominano stress... ma poi, in fondo a noi stessi, sappiamo veramente relazionarci di fronte agli eventi? Sappiamo chi siamo, cosa ci interessa e soprattutto dove vogliamo andare? Conoscere il proprio limite o il perché di un comportamento, è il primo passo per migliorarsi e vivere più serenamente!

### **Meditazione sui chakra per il risveglio della Kundalini**

...Sentite la pace profonda dentro di voi...ora focalizzate la vostra attenzione sulla vostra schiena, scapole, centro tra le scapole, parte alta della schiena, centro della schiena, parte bassa della schiena, parte destra, parte sinistra, tutta la schiena, tutta la colonna vertebrale, non solo le vertebre, ma anche il delicato midollo spinale all'interno...visualizzate tutta la colonna vertebrale come una bacchetta ondulata che poggia sul pavimento...è come una catena costituita da anelli di ossa vive che sono state poste sul pavimento in una linea dritta...sentite il vostro corpo dall'attaccatura delle gambe al centro del capo...cominciando dal **chakra della radice Muladhara** dirigete l'attenzione al perineo, tra gli organi sessuali e l'ano, e immaginate che quel punto si trovi al centro di una **sfera di colore rosso, luminoso e brillante**...se avete l'impressione di avere difficoltà a visualizzare il colore, rilassatevi, accettate la difficoltà, notate se al posto del rosso emerge un altro colore, e con calma riprovate (questa osservazione sarà ripetuta per ogni chakra)...sentite il corpo che si rilassa all'interno della sfera rossa...**realizzate la forza interiore, la sicurezza nella vita quotidiana**...portate poi la vostra attenzione al **chakra sacrale Svadhisthana**, nella regione pubica, tre dita sotto l'ombelico... immaginatelo avvolto da una **sfera di luce arancione**...**realizzate la serenità**...procedete con il **chakra dell'ombelico Manipura**, sopra l'ombelico, vicino allo stomaco: il vostro plesso solare è avvolto da una **sfera di luce gialla, brillante, trasparente, luminosa**... godetevi il colore, rilassate il corpo, lasciatevi andare... **realizzate la consapevolezza dell'Io e le vostre aspirazioni**...ora il **chakra del cuore Anahata**, nello sterno, regione cardiaca: il vostro cuore è al centro di una **sfera di luce verde smeraldo**...sentitela mentre vi avvolge, rilassate il petto, e lasciatevi andare... **realizzate l'altruismo, il calore umano, la comprensione**...andate al **chakra della gola Vishuddha**, poco sotto la laringe: visualizzate una **sfera di luce azzurro brillante** intorno alla vostra gola...godetevi il colore, rilassatevi e lasciatevi andare...**realizzate la comunicazione verbale, la creatività, la coscienza della propria individualità**...portatevi al **chakra della fronte Ajna**, tra le sopracciglia: una **sfera di luce indaco** avvolge il punto tra le sopracciglia, sede del chakra...godetevi il colore, rilassatevi e lasciatevi andare...salite al **chakra della corona Sahasrara**, al centro del cranio, nel bregma...una **sfera di luce viola** è intorno al vostro chakra della corona...godetevi il colore, rilassatevi e lasciatevi andare...ora dalla sommità del capo visualizzate il chakra della corona aperto...è un chakra non fisico, che si può in buona sostanza definire collegamento tra la coscienza individuale e quella cosmica, universale...visualizzate una luce bianca brillante che proviene dal centro dell'Universo che entra nel chakra della corona e lentamente si avvolge come una spirale scendendo lungo la vostra spina dorsale...la luce bianca apre il chakra del terzo occhio...scende lungo il chakra della gola... potete udire canti e suoni...permettete ai toni di risuonare nella vostra gola...la luce bianca ora entra nel chakra del cuore...la luce bianca entra nel chakra dell'ombelico...la luce bianca ora entra nel chakra del sacro...la luce bianca entra nel chakra della radice e scioglie le nostre paure ed emozioni represses e purifica il corpo, portando via tensioni, blocchi, problemi...appena entrata, comincia ad attivare l'energia Kundalini...sentite improvvisamente l'energia emergere dal vostro chakra della radice...attorcigliandosi su per la vostra spina dorsale come fosse un serpente...il serpente attorcigliato rappresenta la spirale del DNA...che apre e attiva e vi porta verso i più alti livelli di consapevolezza...permettete all'energia di fluire attraverso i vostri chakra...visualizzate le ruote di energia mentre girano...rimanete in ascolto...

### **Sadguru: il maestro interiore**

Adesso sentite, ascoltate, visualizzate: state passeggiando in un prato meraviglioso, i fiori sono bellissimi e spargono nell'aria un incantevole profumo, una brezza leggera sfiora i sassi bianchi

facendovi sentire il suo fruscio, guardate voi stessi mentre camminate su questo prato bellissimo, in lontananza vedete una forma che si avvicina a voi, è il vostro **Sadguru**, il vostro vero maestro, il maestro interiore. Egli è il vero **Sadhu**, che può rivelare la forma dell'Informe alla visione di questi occhi. Che ci insegna il modo più semplice per raggiungere **Lui**, al di là di riti o cerimonie. Colui che non ci fa chiudere le porte, e trattenete il respiro, e rinunciare al mondo. Che ci fa percepire lo Spirito Supremo dove la mente si attacca. Chi ci insegna ad essere ancora in mezzo a tutte le tue attività sempre immerso nella beatitudine, non avendo paura nella nostra mente, egli ci aiuta a mantenere lo Spirito di unione in mezzo a tutti i godimenti. La dimora infinita dell'Infinito Essere è ovunque: in terra, acqua, cielo, aria, etere. Egli è fermo come il fulmine e la sua casa è nel vuoto. Chi è con sé stesso vede Lui e nessun altro.

### **Una storia**

C'era una volta una grande siccità in un paese nel sud del Sahara. La steppa era quasi totalmente secca, gli animali non trovavano più acqua, il deserto stava avanzando. Anche i grandi alberi e i cespugli abituati alla siccità stavano per arrendersi. I fiumi e i torrenti erano da tempo secchi. Solo un fiore resisteva alla siccità: si trovava vicino ad una piccolissima fonte. Ma anche la piccola fonte pensava ormai di non farcela più e, colma di tristezza, si domandò: "che senso ha fare tanta fatica per un fiore, quando tutto intorno è già secco?". Allora un vecchio albero si piegò verso la fonte e, prima di morire, disse: "Cara piccola fonte, nessuno si aspetta da te che tu faccia rinverdire tutto il deserto. Il tuo compito è quello di dare vita ad un unico fiore, di più non ti si chiede!".

O Maestro, invia molta compassione su di me  
Per favore vieni e dimora nel mio cuore.

Perché senza te, è solo dolore  
riempi questo vaso vuoto con il nettare dell'amore.

Io non conosco alcun Tantra, io conosco Mantra o rituali  
di venerazione e credo solo in te!

Io ti sto cercando in tutto il mondo  
per favore vieni e prendi ora la mia mano.

....Che ognuno sia il maestro di se stesso!....

...Quando siete pronti ritornate nel vostro corpo fisico...lentamente iniziate a muovere gli arti, ruotate sul fianco sinistro dove riposaste per qualche respiro, poi sollevandovi lentamente vi portate a sedere formando un cerchio.....Ripetiamo insieme per tre volte il mantra OM....

### **CHANTS OF INDIA**

Om  
Trayambakam Yajamahe  
Sugandhim Pushtivardhanam;  
Urvaarukamiva Bandhanan-  
Mrytor Muksheeya Mamritaam

Om  
Loka samastas sukhino bhavantu

Om  
Bhur Bhuvah swah;

tat savitur varenyam  
bhargo devasya dhimahi  
dhiyo yo nah prachodayat;

Om  
Jaya jaya sai ram  
jaya sai ram;  
jaya jaya  
jaya jaya  
jaya jaya;  
jaya sai ram

*“Quando un uomo si rende conto di non essere né l'attore né il fruitore,  
la perturbazione della sua mente si placa”. (Ashtavakra Gita, 18:51)*

Qualunque fiore noi siamo, quando verrà il nostro tempo sboccheremo.... e nel Risveglio la Fede vede l'invisibile, crede l'incredibile, ottiene l'impossibile...aprite lentamente gli occhi... massaggiandoli con il palmo delle mani...rilassate e armonizzate le vostre energie...Buona Pasqua

Om shanti  
Namasté  
Ignazio