

## 2ª Preghiera-Meditazione di Natale Olympia's 20/12/2011

### LE ALI DELLO YOGA DELLA GIOIA

Seduti, occhi gentilmente chiusi, colonna vertebrale diritta, presenza del corpo che respira. Ogni tanto durante la pratica cambiate l'incrocio delle gambe se ne sentite la necessità.

Om, figli dell'immortalità! Nella vita ognuno di noi diventa ciò che ama! E l'Amore contagia!!! Benvenuti a voi, che siete qui, che forse già mi conoscete da un po' o ancora non mi avete incontrato. Benvenuti a voi, che magari siete capitati qui per caso. Benvenuti a voi, perché indipendentemente da quello che siete, da quello che credete, da quello che vivete, voi possiate essere invasi da una Gioia immensa, quella Gioia che ogni Figlio di Dio incontra nella propria vita... quella Gioia che porta a rispondere alla propria chiamata d'Amore! Questa è la Via senza Via, dove i Figli di Dio si perdono e nel contempo si ritrovano. Nel vostro tempo di preghiera usate più il cuore che la mente. Santa Teresa d'Avila era solita affermare: *“La cosa importante non è pensare molto, ma amare molto”*. Fate questo e finalmente troverete la vostra strada attraverso un periodo di tentativi ed errori.

### Una Storia: Da dove comincerò?

Un giorno un saggio disse: “Seguirò la regola d'oro e convertirò tutti gli uomini. Ma... da dove comincerò? Il mondo è così grande. Comincerò dal paese che conosco meglio, il mio... Ma è così vasto il mio Paese! Comincerò allora dalla città più vicina, la mia... Ma è così grande la mia città! Allora comincerò dalla mia strada... No, comincerò dal mio caseggiato,... o meglio, comincerò dalla mia famiglia. No, finalmente ho capito che cosa vuole la regola d'oro... comincerò da me stesso”.

### Preghiera universale di Swami Sivananda

Oh adorabile Signore di misericordia e amore

Ti salutiamo e ci prostriamo davanti a te

Tu sei onnipotente, onnipotente e onnisciente

Tu sei Sat Chid Ananda

Tu sei esistenza, conoscenza e beatitudine assoluta

Tu sei l'essere intimo in tutti gli esseri

Donaci un cuore comprensivo, una visione serena, uno spirito armonioso, la fede, la devozione e la saggezza.

Donaci la forza spirituale per resistere alla tentazione e controllare la nostra mente.

Liberaci dall'egoismo, la lussuria, la collera, l'avidità, l'odio e la gelosia.

Riempi i nostri cuori con le virtù divine.

Fai che ti vediamo in tutti i nomi e tutte le forme

Fai che ti serviamo in tutti i nomi e tutte le forme

Fai che ti ricordiamo sempre

Fai che cantiamo le tue glorie

Fai che il tuo nome sia sempre sulle nostre labbra

Fai che viviamo in te per l'eternità. (Ascolto)

## **OM “A-O-U-M” Pranava, la vibrazione sonora nel corpo, la terapia del suono puro, purificazione corpo-mente**

La mente può essere calmata e protetta dalle aggressioni esterne attraverso la meditazione quotidiana. Abbiamo infatti l'abitudine di riposare il corpo ma non la mente. Meditare non significa sedersi nella posizione del Loto con una Mudra e chiudere gli occhi! E' uno stato sublime che si raggiunge dopo la concentrazione e la contemplazione. Anche solo due minuti di silenzio riescono a fornire alla mente la necessaria protezione. Vi sono alcuni Mantra o suoni mistici “Kavacham” (corazza) che proteggono il corpo e la mente da malattie psicologiche e psicosomatiche. Per intraprendere queste tecniche è però necessario l'aiuto di un maestro. Per purificare la mente (Chitta Shuddi), i saggi donarono al mondo un suono primordiale, l'AUM. La sua efficacia era così profonda che si cominciò a recitarlo prima di ogni attività allo scopo di pulire la sfera mentale (Chidakasha). Esso divenne la base di tutte le attività mistiche, in cui la pulizia interiore ed esteriore è di massima importanza.

**Ora lo cantiamo in modo libero per dodici volte AOUM, ascoltando la vibrazione interiore e nello spazio.**

## **Esercizio di Swara Yoga, suono e consapevolezza del respiro**

Nello Swara Yoga, la funzione respiratoria è presentata in maniera rigorosamente scientifica. Rivolta l'attenzione verso il suo fruscio, il respiro diventa il mezzo che permette d'attraversare gli strati superficiali della psiche e accedere alle esperienze superiori, sfuggendo all'influenza dei sensi.

Il respiro, secondo Yoga e Tantra, è animato dal Prana, che lo fa vibrare. Producendo, ogni vibrazione, un suono, anche il respiro ne produce uno, particolare, udibile su un dato piano della coscienza. Portarsi in posizione shavasana per yoga nidra.

### **Concentrazione: sensazioni respiratorie e ascolto della pace**

Prima di iniziare, decidete di non perdere la consapevolezza di ogni singolo respiro. Ma senza tensione! Iniziate questo esercizio con una specie di seria giocosità impiegando alcuni minuti per diventare consapevoli delle sensazioni nelle varie parti del vostro corpo... Ora spostate la consapevolezza sul vostro respiro. Diventate consapevoli dell'aria, quando entra e quando esce attraverso le vostre narici... Non concentratevi sull'aria mentre entra nei polmoni. Limitate la vostra consapevolezza all'aria mentre passa attraverso le narici... Fate attenzione a non controllare il respiro. Non tentate di renderlo più profondo. Questo non è un esercizio di respirazione, ma di consapevolezza. Perciò, se il respiro è poco profondo, lasciatelo così. Non interferite. Soltanto osservatelo. Ogni volta che vi distraete, tornate al vostro compito. Nel tentativo di essere consapevoli del vostro respiro, non tendete i muscoli. Decisione non dev'essere confusa con tensione. Dovete aspettarvi di essere notevolmente distratti all'inizio. Ma non importa quanto siate distratti, il semplice fatto di perseverare nel ritornare sempre di nuovo alla consapevolezza del vostro respiro, questo solo sforzo di perseverante ritorno, porterà benefici effetti che voi stessi gradualmente comincerete a vedere. Siate ora consapevoli della sensazione dell'aria che passa attraverso le vostre narici. Percepite il suo tocco. Notate in quale parte delle narici percepite il tocco dell'aria, mentre inalate, e in quale parte delle

narici percepite il tocco dell'aria, mentre esalate.... Diventate consapevoli, se potete, del calore o del freddo dell'aria... il suo freddo quando entra, il suo calore quando esce... Potete anche rendervi consapevoli che la quantità di aria che passa attraverso una narice è maggiore di quella che passa attraverso l'altra.... Siate sensibili e all'erta al più lieve, trascurabile tocco dell'aria nelle vostre narici, mentre ispirate ed espirate... Sostate in questa consapevolezza per alcuni minuti accompagnando l'atto respiratorio con la ripetizione mentale, ispirando "shanti-pace" ed altrettanto espirando, immergendo tutto il vostro essere in shanti-pace.... **La respirazione è la vostra più grande amica. Ritornate a lei in tutte le vostre pene e troverete conforto e guida.** Una asserzione misteriosa, con la quale sarete propensi a concordare, dopo aver investito una sufficiente quantità di tempo nel padroneggiare la difficile arte della consapevolezza.

### **Il sankalpa: la risoluzione - piantare il seme del cambiamento**

Ripetiamo mentalmente per tre volte: Nel sentire una vitalità profonda, mantengo una visione positiva della vita, di tutto e di tutti.

### **Realizziamo: Solo un Minuto**

- In solo un minuto il nostro cuore può spingersi verso un cuore altrui;
- in solo un minuto la scienza può fare una scoperta in grado di aiutare migliaia di persone;
- in solo un minuto è possibile comporre una poesia;
- in solo un minuto si può esser d'ispirazione a molti;
- in solo un minuto siamo in grado di distenderci e guardare alle nostre virtù più autentiche;
- in solo un minuto possiamo trovare la speranza e la pace.

L'idea di **Solo un minuto** è quella di stimolare un "effetto onda" in tutto il pianeta, per ricordare in modo permanente che la capacità di creare un futuro nuovo è nelle nostre mani. Solo-un-minuto, S-u-m, Sum in latino, Soham in sanscrito, Io sono in italiano, incoraggia a sperimentare la forza di una mente tranquilla, in pace, partendo da un solo minuto alla volta. Noi tutti siamo cercatori e la nostra meta è la stessa: ottenere pace interiore, luce e gioia, diventare inseparabilmente una sola cosa con la sorgente e condurre una vita piena di vera soddisfazione. Vivere nella gioia è vivere la vita interiore, la vita che porta all'autorealizzazione che è la realizzazione di Dio, perché Dio non è altro che la divinità che è in profondità in ciascuno di noi, che aspetta di essere scoperta e rivelata. Una persona spirituale dovrebbe essere una persona normale, una persona integra. Per raggiungere Dio, una persona spirituale deve essere divinamente pratica nelle sue attività quotidiane. Nella praticità divina condividiamo la nostra ricchezza interiore. Percepriamo la motivazione divina dietro ogni azione e ne condividiamo il risultato con gli altri. La spiritualità non nega la vita esteriore. La vita esteriore dovrebbe essere la manifestazione della vita divina in noi.

### **Meditazione: La viola ambiziosa di Kahlil Gibran**

C'era una bella viola profumata che viveva tranquilla insieme alle sue amiche e ondeggiava felice tra gli altri fiori in un giardino solitario. Una mattina, con la corolla ancora abbellita da stille di rugiada, sollevò il capo, si guardò attorno e vide una rosa alta e avvenente che si ergeva superba nello spazio, come una torcia ardente su una lampada di smeraldo. La viola schiuse le labbra blu e disse: “Quanto sono sfortunata tra questi fiori, e com'è umile la posizione che occupo rispetto a loro! La natura mi ha fatto piccola e povera... Vivo vicinissima alla terra senza poter levare la testa verso il cielo blu, o girare il viso verso il sole come fanno le rose”. La rosa udì le parole della sua vicina, scoppiò a ridere e commentò: “Che strano discorso il tuo! Sei fortunata, e non riesci a rendertene conto. La natura ti ha voluto conferire un profumo e una bellezza che non ha concesso a nessun altro... Lascia perdere questi pensieri e accontentati, e ricorda che chi si umilia sarà esaltato, e chi si esalta sarà schiacciato”. La viola rispose: “Tu mi consoli perché possiedi ciò che io desidero ardentemente... E tenti di amareggiarmi facendo la magnanima... Come suona dolorosa la predica del fortunato al cuore dell'infelice! E com'è spietato il potente quando si erge a consigliere del debole!”. La Natura udì la conversazione tra la viola e la rosa, si avvicinò e disse: “Che cosa ti è successo, viola, figlia mia? Le tue parole e le tue azioni sono sempre state umili e dolci. Forse la Cupidigia ti è entrata nel cuore e ti ha intorpidito i sensi?”. La viola rispose con voce supplichevole: “Madre grande e misericordiosa, piena d'amore e di comprensione, ti prego con tutto il cuore e con tutta l'anima, accogli la mia richiesta e consentimi di essere una rosa per un giorno”. La Natura rispose: “Tu non sai quello che vuoi, non ti rendi conto della sventura che si nasconde dietro la tua cieca ambizione. Se tu fossi una rosa ne avresti solo dispiaceri e te ne pentiresti, ma non servirebbe a niente”. Ma la viola insisté: “Trasformami in una rosa alta, perché voglio poter sollevare la testa con fierezza. Me ne assumo la responsabilità, non importa quale sarà la mia sorte”. La Natura acconsentì, dicendo: “Esaudirò la tua richiesta, viola ribelle e ignorante. Ma se ti colpirà la sventura, la colpa sarà solo tua”. E la Natura allungò le sue dita magiche e misteriose e toccò le radici della viola, la quale si trasformò immediatamente in un'alta rosa, sveltante su tutti gli altri fiori del giardino. Quella sera il cielo si gonfiò di nuvole nere, la furia degli elementi sconvolse il silenzio dell'esistenza col fragore del tuono e cominciò ad attaccare il giardino facendosi precedere da una fitta pioggia e da forti venti. La tempesta squarciò i rami, sradicò le piante e ruppe gli steli dei fiori più alti, risparmiando solo quelli piccoli che crescevano vicini alla terra amica. Il giardino solitario risentì particolarmente di quel clima belligerante, e quando la tempesta si placò e il cielo si schiarì tutti i fiori erano stati devastati: nessuno era sfuggito alla furia della Natura tranne la famiglia delle piccole viole, nascoste accanto al muro del giardino. Alzata la testa e vista la tragedia abbattutasi sui fiori e sugli alberi, una giovane viola sorrise felice e chiamò le sue compagne, dicendo: “Guardate cosa ha fatto la tempesta ai fiori altezzosi!”. Un'altra viola disse: “Siamo piccole e viviamo vicino alla terra, ma siamo al riparo dalla collera del clima”. E una terza aggiunse: “La nostra statura limitata non permette alla tempesta di sottometterci”. A quel punto la regina delle viole vide accanto a sé la viola trasformata in rosa,

scagliata a terra dalla tempesta e deturpata sull'erba fradicia come un soldato esausto sul campo di battaglia. La regina delle viole sollevò la testa e chiamò a raccolta la sua famiglia, dicendo: “Guardate, figlie mie e meditate su ciò che la Cupidigia ha fatto alla viola trasformata per un'ora in una rosa superba. Che il ricordo di questa scena vi rammenti sempre la vostra buona sorte”. La rosa morente sussultò, e facendo appello alle forze residue disse, con tono pacato: “Siete mansuete e soddisfatte della vostra ottusità: io non ho mai avuto paura della tempesta. Fino a ieri anch'io ero soddisfatta e appagata dalla Vita, ma l'Appagamento è stato come una barriera tra la mia esistenza e la tempesta della Vita, confinandomi in una pace malsana e indolente e in una stasi mentale. Avrei potuto vivere la stessa vita che vivete voi ora, solo che fossi rimasta attaccata alla terra per paura... Avrei potuto attendere che l'inverno mi ricoprisse di neve e mi consegnasse alla Morte, che certamente rivendicherà tutte le viole... Ma ora io sono felice perché mi sono spinta fuori dal mio piccolo mondo fin nei misteri dell'Universo... Una cosa che voi non avete ancora fatto. Avrei potuto guardare dall'alto la Cupidigia, la cui indole è superiore alla mia, ma prestando ascolto al silenzio della notte udii il mondo celeste parlare al mondo terreno e dire: “L'ambizione che va oltre l'esistenza è lo scopo essenziale del nostro esistere”. In quel momento il mio spirito si ribellò e il mio cuore cominciò a desiderare una posizione più elevata rispetto a quella della mia limitata esistenza. Mi resi conto che l'abisso non può udire il canto delle stelle, e in quel momento presi a combattere contro la mia piccolezza e a desiderare ardentemente ciò che non mi apparteneva, finché il mio spirito di rivolta si trasformò in una grande forza, e il mio desiderio in volontà creatrice... La Natura, che è il grande oggetto dei nostri sogni più profondi, accolse la mia richiesta e con le sue dita magiche mi trasformò in una rosa”. La rosa tacque per un istante poi, con voce flebile, mista di compiacimento e fierezza disse: “Ho vissuto un'ora come una rosa altera, per una frazione di tempo sono stata simile a una regina: ho visto l'Universo con gli occhi di una rosa, ho udito il mormorio del firmamento con le orecchie della rosa e ho toccato i lembi della veste della Luce con i petali della rosa. C'è qualcun altro, qui, che può rivendicare un simile onore?”. Ciò detto, chinò il capo e, con voce soffocata, disse: “Ora posso anche morire, poiché la mia anima ha conseguito il suo scopo. Finalmente ho esteso la mia conoscenza a un mondo che è al di là dell'angusta caverna della mia nascita. É questo il disegno della Vita... É questo il segreto dell'Esistenza”. La rosa fu scossa da un fremito, ripiegò lentamente i petali ed esalò l'ultimo respiro con un sorriso celestiale sulle labbra... un sorriso d'appagamento, di speranza e di fiducia nella vita... un sorriso di vittoria... un sorriso simile a quello di Dio..... Dio è un divino Giardiniere. All'interno di ogni fiore-anima Egli vede la Sua nuova ed unica Bellezza.

### **Io prego, io medito**

La preghiera ci dona una vita piena di pace.

La meditazione ci dona un cuore bellissimo.

Io prego. Perché prego? Prego perché ho bisogno di Dio.

Io medito. Perché medito? Medito perché Dio ha bisogno di me.

Quando prego penso che Dio sia molto al di sopra di me, sopra la mia testa.

Quando medito sento che Dio è profondamente dentro di me, nel mio cuore.

La migliore definizione di preghiera è praticarla giornalmente.

La migliore definizione di meditazione è sperimentarla con tutta l'intensità dell'anima.

La migliore definizione di Yoga è viverlo con sincerità.

La migliore definizione di Dio è amare Lui e Lui solo, incondizionatamente.

La preghiera eleva, la meditazione espande.

Non c'è Gioia più Grande di chi dona la vita per gli altri...questo ci ha insegnato Gesù donando tutto se stesso fino alla fine, rivelandoci che il Vero Paradiso per Lui...è il Cuore dell'uomo! La Bellezza e la Grandezza di Gesù è che non siamo noi a cercare Dio, ma è Lui che per primo cerca noi, con i nostri limiti, difetti, ma anche con i nostri doni e pregi che egli stesso ci ha Dato.

Il Figlio di Dio scoprirà allora che più spende la propria vita per gli altri, più si arricchisce, perché è negli altri che vede il Volto di Dio.

Dio non deve convincerti della Sua Esistenza, convinci te stesso che sei venuto al mondo per fare qualcosa di grande ed essere qualcosa di buono.

In piedi formiamo un cerchio prendendoci per mano o abbracciandoci.

***"La pienezza della vita  
Si trova nel sognare e manifestare  
Sogni impossibili".***

Om shanti, shanti, shanti.

Namasté. Ignazio