

# La meditazione

## - *Il frutto maturo* -

La pace, o la distrazione, la calma, o l'ansia, sono sempre il prodotto dei pensieri e delle azioni e dipendono dalle attitudini e dal comportamento tenuto, sia in proprio, che in società. Alcuni, che si affidano al processo di Dhyana, ossia ad una regolare Meditazione sul Nome e la Forma di Dio, sono in grado di acquietare le agitazioni del cuore e di aprire la via alla realizzazione interiore.

Ma la Meditazione non dovrebbe vacillare od oscillare da un ideale all'altro: non va ridotta ad una meccanica formula da manuale, ad una schematica tabella di marcia per la respirazione a narici alterne, o ad un insignificante fissare lo sguardo sulla punta del naso.

È una rigorosa disciplina che controlla i sensi, la corrente nervosa e i voli della fantasia. Ecco perché si dice che la Meditazione è la valle della pace che si stende oltre un'immensa catena montuosa, le cui vette sono conosciute come i sei nemici:

**Lussuria, Ira, Avidità, Attaccamento, Orgoglio, Odio.**

Per raggiungere la pianura sottostante, bisogna scalare queste vette. Bisogna squarciare i veli, perché risplenda la luce. Si deve rimuovere la cataratta dagli occhi, per poter vedere la verità. Maya, ossia l'Illusione, è il nome di quella nebbia di ignoranza, che tormenta la mente, il cui unico anelito è tuffarsi nelle profondità del Sé.

Questa bruma è l'intricato viluppo delle tre componenti qualitative, che turbano l'originaria serenità dell'Universo: il bianco, il rosso e il nero; il sattvico, il ragiasico ed il tamasico; l'inattaccabile, l'attivo e l'ottuso; il distaccato, il passionale e l'indolente. Il velo di Maya costituito da questi tre elementi dev'essere, o spazzato via, o lacerato, o sollevato, in modo che la Realtà possa rivelarsi. Il sentiero della devozione lo solleva, perché Dio, che lo ha disteso, è pietoso. Il sentiero dell'azione lo lacera per mezzo dell'attività, che tende a scomporre la sua trama. Il sentiero della conoscenza lo spazza via, in quanto procede come se non esistesse realmente; lo ignora come parto della fantasia! E il velo scompare, dimostrando quanto siano validi quei sentieri.

Alcuni negano l'esistenza di Dio, perché, a causa della miopia di cui sono affetti, non percepiscono la Sua Presenza; allorché un abile chirurgo corregge il difetto, possono vedere da soli l'evidente

Onnipresenza della Sua Grazia e della Sua Maestà.

L'amalgama dei tre guna, ossia delle tre qualità di cui abbiamo già detto, se spalmato come un unguento sulla chiara visuale, fa brancolare l'uomo, gli fa scambiare una cosa per l'altra e gli cela la verità, a cui attribuisce tutte le sfumature o gli orrori del falso! La mente è lo strumento interiore di cui si serve Maya per confondere e truffare. Sotto il suo influsso, la mente salta da un capriccio all'altro e non si arresta mai su ciò che ha raggiunto. Maya tiene la mente impegnata su oggetti esteriori, oppone resistenza al viaggio interiore dell'intelletto, al processo di autoanalisi e di autodisciplina. Ma, non appena l'uomo riesce, sia pure per poco, a svincolare la propria mente dalla sua presa per mezzo della Meditazione, si illumina la strada che incammina all'illuminazione finale.

### **La Meditazione è la disciplina mediante la quale la mente si allena all'analisi interiore e alla sintesi.**

Il fine della Meditazione è l'Uno, in cui tutti gli "Io" si trovano riuniti nella forma più pura.

Nella Gita, l'Uno(Dio) viene descritto con otto attributi:

- 1) è cosciente del passato, del presente e del futuro;
- 2) è senza tempo fin dal Suo principio;
- 3) detta ogni legge;
- 4) è più piccolo del più piccolo corpuscolo;
- 5) è alla base di tutto;
- 6) è di forma inesplicabile;
- 7) è splendente;
- 8) è al di là delle tenebre.

Scoprire questi attributi del Divino è un compito che può essere eseguito solo mediante una irriducibile Meditazione.

La Meditazione, inoltre, deve andare di pari passo con il controllo dei sensi. I sensi bloccano la via che porta al paradiso, perciò, nessuno di essi dev'essere lasciato a briglia sciolta. Nei tempi attuali, alcuni divulgatori dello Yoga diluiscono le discipline insegnate predicando accanto alla Meditazione libertà assoluta per i sensi, perché temono, insistendo su doveri difficili, di perdere la loro clientela e i loro introiti! Lo Yoga è, per definizione, "Citta vritti nirodha", cioè il dominio sul vagabondaggio della mente. In che modo si potrà praticare dello Yoga, se si lascia alla mente la libertà di giocare birichinate e trucchi di ogni genere? Essa trascina l'uomo nella selvaggia foresta dei desideri e lo tuffa nella ricerca dei piaceri esteriori.

La prima lezione di Yoga consiste nella conquista di Kama, ossia del Desiderio. La Volontà deve essere foggata come uno strumento per

l'azione benefica e l'azione deve sottomettersi alla necessità di raggiungere la Saggezza, la quale conferisce in un batter d'occhio la consapevolezza della Realtà. Una mamma non può muoversi in casa per le sue faccende quotidiane, come lavare e cucinare, finché il bambino urla e piange nella culla. Prima deve farlo addormentare, così potrà dedicarsi ai lavori più importanti. Così pure voi dovete mettere fuori servizio la mente, prima di intraprendere il viaggio verso il regno al di là del dualismo. Fate che il Nome di Dio sfolgori sempre sulle vostre labbra e nella vostra mente: ciò servirà a tenere sotto controllo le stravaganze mentali. Quando si mantiene accesa la lampada, l'oscurità non riesce ad offuscare l'ambiente circostante. Nella Gita si dice che se un morente recita la sillaba di Brahman, e cioè OM, mentre esala l'ultimo respiro, ottiene la grazia di riunirsi a Brahman. Ma soltanto chi si è abituato a ripetere costantemente quella sacra sillaba nel corso della propria vita può, con fiducia, pronunciarla nell'estremo istante. Una mera giaculatoria sul punto di partire non vi salverà: la OM finale deve essere il fiore che sboccia sul rampicante che si è avvinghiato a Dio per tutta la vita. Nella Gita questo viene chiamato "Rajavidya", ossia la via regale al successo spirituale, ed anche "Rajaguhyam", il mistero regale, un insegnamento che deve essere impartito dal maestro al discepolo, dopo lunghi esercizi preparatori, in un'atmosfera seria e sincera. Vyasa (Saggio Indiano) mise tutto questo in versi. La Gita spiega il processo di Dhyana mediante una chiara formuletta: "Mam anusmara yuddhya ca!"

### **Tienimi nella tua memoria e combatti!**

Si suggerisce di combattere la battaglia della vita con Dio che risiede quale auriga nella coscienza. Non è un'indicazione valida solo per Arjuna ( il fedele devoto); è una direttiva per tutta l'umanità.

"Fissa la tua mente su di Me e combatti!

Io sarò la Volontà dietro la tua volontà, sarò l'occhio dietro il tuo occhio, il cervello nel tuo cervello, il respiro dentro il tuo respiro. La lotta è Mia, la potenza è Mia, le prove e i trionfi sono Mie, i frutti della vittoria sono Mie, l'umiliazione della sconfitta è Mia. Tu sei Me ed Io sono te".

Questo è il coronamento della Meditazione: identità, negazione di ogni differenza.

### **"Mam anusmara": nella memoria con Me, per sempre!**

Non fate distinzioni fra l'azione del Bhajan (canto sacro), quella del Bhojan (mangiare) e quella della Puja (adorazione di Dio). Tutte le azioni sono adorazione, perché il cibo è da Lui donato, da Lui consumato, per Lui mangiato, allo scopo di mantenervi in forze per Lui. Ogni attimo ha il suo valore, perché è Lui

che lo dà, Lui se ne serve, Lui lo colma, Lui lo modella, Lui lo completa.

Giacchè Egli è fuso in ogni vostro respiro, voi potete compiere l'impresa suprema di immergervi in Lui; ne avete la possibilità. L'Essenza divina (Atma) non può essere conseguita da chi è debole, non vi potete arrivare finché la fonte del potere non è in voi, finché voi stessi non lo sarete diventati completamente, finché rimarrete delle creature fragili, inadatte alla sublime avventura, questa possibilità vi sarà preclusa.

"Mam anusmara", lo "smarana", il ricordo diventerà stabile solo quando sarete liberi dalle catene dell'invidia e del rancore. "Anasuya", senza tracce di orgoglio, o invidia, malizia, o odio, egoismo o presunzione. Questo è il modo di mantenere il cuore puro, perché Dio vi Si stabilisca. Il dolore vi ferisce perché credete di esservi meritata la felicità che non avete raggiunto; ma c'è un dispensatore imparziale di gioia e di dolore, che vi dà ciò che vi occorre, non quello che desiderate. La sventura potrebbe essere un rimedio adatto alla vostra salvezza, e Il Misericordioso, l'Eterno, l'Onnisciente Iddio, conosce bene ciò di cui avete bisogno. Accogliete le sciagure e combattete la vostra battaglia armati della corazza del Ricordo Divino.

Come tutti i fiumi corrono verso l'oceano, così lasciate che la vostra immaginazione sia tutta rivolta verso Dio.

Il Dramma è Suo; la parte che si recita è un Suo dono;  
il copione è stato scritto da Lui;

Lui decide i costumi e la scenografia, i gesti e lo stile, l'entrata e l'uscita. Sta a voi recitare bene la vostra parte e ricevere la Sua approvazione quando cala il sipario. Guadagnatevi il diritto di ottenere parti sempre migliori con la buona volontà ed l'entusiasmo; questo è il significato e lo scopo della vita.

Non siate troppo attaccati al mondo e non fatevi avviluppare dai suoi tentacoli. Tenete sempre a bada le vostre emozioni. L'onda agita solo lo strato superficiale del mare; sotto, in profondità, c'è calma. Anche voi sarete liberi dall'agitazione delle onde, se vi sprofondate nella vostra interiorità. Sappiate che molte cose non hanno valore durevole e possono perciò essere scartate. Tenetevi saldamente aggrappati alla sostanza solida. Usate la vostra discriminazione per discernere quale sia lo scrigno e quale il tesoro.

Il "Pranavajapa", ossia la recitazione della OM e la contemplazione di quella mistica sillaba, vi servirà a calmare le onde ruggenti. OM è la somma di tutti gli insegnamenti vedici su Dio e di tutti i

sistemi di culto alla Divinità: "OM ithi ekaksharam Brahma" - OM, quell'unica sillaba è Brahman! OM si compone di tre suoni: A, che parte dalla regione ombelicale; U, che scorre attraverso la gola e la lingua; M, che va spegnendosi sulle labbra chiuse. Deve essere pronunciata in crescendo, il più lentamente possibile, diminuendo lentamente, fino a che dopo la M rimarrà l'eco del silenzio ripercossa nella cavità del cuore. Non eseguitela a strappi, adducendo che il vostro respiro non resiste più a lungo. Resistete finché riuscite ad esaurire l'inspirazione e l'espiazione con il silenzio che ne segue. Questi momenti rappresentano gli stati di veglia, di sogno e di sonno ed il quarto stato, quello che va oltre i tre. Rappresenta anche il fiore dell'individualità che cresce e diventa un frutto pieno del dolce succo della propria essenza interiore, ed infine si stacca dall'albero. (SSS VII, 264-270)

Dopo essersi seduti in una posizione confortevole e stabile ed aver rallentato il respiro, è necessario staccare i sensi dalla percezione sensoria ("Pratyahara") e purificare tutti gli organi del corpo ("Anga Nyasa"). La luce è purificatrice per eccellenza, perché disperde tutte le tenebre. Si dirige la luce attraverso il corpo, per purificare gli organi ed i sensi, e la si colloca nel loto

Va custodita gelosamente l'immagine prediletta della Forma del cuore, dove va custodita gelosamente quella del Signore, su cui bisogna concentrarsi (Dharana) per giungere alla Meditazione (Dhyana) e quindi al "Samadhi", ossia allo stato di immersione in Dio, il Supremo Sé.

Quando vi accingete alla Meditazione, recitate anzitutto alcune preghiere inneggianti a Dio, per dar modo alla mente agitata di calmarsi. Poi, mentre recitate il Nome di Dio (Japa), disegnatelo adagio adagio con l'occhio della Forma Cio' che quel Nome rappresenta, e riportatela nella vostra mente. Lasciate che vada soavemente a posarsi sull'uno o sull'altra. Così guidata, la mente potrà essere domata facilmente. La figura prodotta dalla vostra immaginazione si trasformerà nel "Bhavacitra", ossia in un simulacro emozionante, caro al cuore, e si fisserà nella memoria.

Pian piano diverrà il "Sakshatkaracitra", ossia la Forma che Dio assumerà per esaudire le vostre aspirazioni. Questa Sadhana si chiama "Japasahithadhyana" ed Io ve la consiglio, perché, per i principianti, è la migliore tecnica di Meditazione.

In pochi giorni vi abituerete e apprezzerete la gioia che essa procura. Dopo dieci, o quindici minuti circa nella fase iniziale e più a lungo negli stadi più avanzati, richiamate alla memoria la gioia di cui avete fatto l'esperienza: vi sarà di sostegno nella vostra fede e nella serietà del vostro impegno. Quando avete finito, non alzatevi di scatto per riprendere subito le vostre occupazioni; rilassate i muscoli adagio, gradualmente e ponderatamente prima di dedicarvi al lavoro abituale.

Se all'inizio non sapete rimanere concentrati a lungo, non perdetevi d'animo. Quando si comincia ad andare in bicicletta, non si acquisisce subito l'abilità di mantenersi in equilibrio: si spinge la bicicletta verso un campo aperto, si sbanda di qua e di là e si cade rovesciandosi addosso la bicicletta, e così si fanno molti tentativi prima di riuscire a padroneggiare il mezzo senza più il timore di perdere l'equilibrio. Poi, automaticamente si imparano anche i movimenti necessari per mantenere l'equilibrio, non è vero? E dopo esser diventati esperti, non si ha bisogno di spazi vasti; si può scorazzare in bici per i vicoli più stretti ed anche per i viali più affollati. In modo analogo, la pratica vi fornirà la concentrazione necessaria a resistere negli ambienti più chiassosi e nelle situazioni più difficili.

Per quanto riguarda la Meditazione, insegnanti e istruttori consigliano tecniche diverse. Ma Io ora vi darò la forma più universale e più efficace. È il primo passo nella disciplina spirituale. Destinate ogni giorno alcuni minuti per questo e, man mano andate avanti, prolungatene la durata, finché sentirete la beatitudine propria di quello stato. Fatelo alle prime ore del mattino, prima dell'alba. È il momento più propizio, perché il corpo è ristorato dal sonno e le vicende della giornata non vi opprimono ancora. Tenete davanti a voi una lampada con una fiamma viva, fissa e non vacillante, oppure una candela accesa.

Sedetevi davanti alla candela nella posizione del padmasana, od in qualche altro modo, purché sia comodo. Continuate a fissare stabilmente la fiamma e, ad occhi chiusi, cercate di sentirla dentro di voi, nel punto fra le sopracciglia. Fatela scorrere verso il loto del cuore, mentre la sua luce lascia una scia dove passa. Quando essa entra nel cuore, immaginatelo come un fiore di loto che dischiude i suoi petali ad uno ad uno, irrorando di luce ogni pensiero, ogni sentimento, ogni emozione e dissipando l'oscurità che non trova più spazio per nascondersi. La luce della fiamma diventa sempre più ampia e

luminosa. Fatela penetrare nelle membra, che ora non possono più essere immischiate in attività losche, ambigue e dannose: sono diventate strumenti di Luce ed'Amore.

Quando la Luce raggiunge la lingua, la menzogna si dilegua. Fatela salire sino agli occhi ed alle orecchie, perché bandisca i cupi desideri che li infestano e vi inducono a cercare cose ignobili e conversazioni sciocche. Fate che la testa si inondi di Luce, così che tutti i pensieri immorali ne siano scacciati. Immaginate che la Luce sia sempre più intensa, poi che risplenda tutt'intorno a voi e che da voi venga effusa in cerchi via via più grandi, racchiudendo nella sua sfera tutti i vostri cari, i parenti, gli amici e compagni, i nemici e i rivali, gli estranei, tutti gli esseri viventi, il mondo intero.

Dal momento che la Luce ogni giorno illumina profondamente e sistematicamente tutti i sensi, verrà presto il momento in cui non supporterete più il buio e le visioni diaboliche, non amerete più ascoltare racconti lugubri e sinistri, non sarete più attratti da ciò che è spregevole, dannoso, da cibi e bevande tossiche e mortali, non vorrete più occuparvi di cose losche e degradanti, né frequentare ambienti equivoci e malfamati, né tramare insidie contro qualcuno. Mantenete viva l'entusiasmante consapevolezza di vedere la Luce dovunque. Se adorare Dio sotto qualche forma, cercate di visualizzarla in questa Luce onnipresente. Infatti, la Luce è Dio, Dio è Luce.

Praticate ogni giorno con regolarità la Meditazione come Io vi ho consigliato. Negli altri momenti della giornata ripetete il Nome di Dio (qualunque Nome richiami la fragranza delle Sue molteplici Glorie), tenendo sempre presenti la Sua Potenza, la Sua Misericordia e la Sua Munificenza.

*Sri Sathya Sai Baba*