



YOGA E MEDITAZIONE

Talvolta, più sovente di quel che si pensa, viene posta la domanda: ma nello yoga si fa anche meditazione?

Vediamo di chiarire un poco le cose.

Intanto mettiamoci d'accordo su quel che intendiamo parlando di meditazione. I nostri soci frequentatori sanno, ma è bene ribadirlo, che il termine "meditare" usato nel suo significato più comune nella nostra lingua vuol dire "riflettere su qualcosa".

Dunque vuol dire che per un qualche tempo la mente è mantenuta rivolta verso un determinato oggetto e che è impegnata in un'attività di pensiero. Se si cerca di mantenere l'attività mentale rivolta su un solo oggetto o attività, senza permetterle il vagabondaggio a lei così caro, dovremmo dire che stiamo cercando di applicare una certa concentrazione.

Nello yoga, quando si tratta di mantenere la mente nel suddetto stato di concentrazione, parliamo di DHARANA, cioè tenere, sostenere l'attenzione.

Uno stato di attività.

La meditazione, termine ambiguo con cui si traduce la parola sanscrita DHYANA, indica invece uno stato nel quale vi è semplice presa di coscienza di quel che si presenta, nell'istante, in noi e attorno a noi.

Uno stato di essere.

E' importante che ci rendiamo conto che il nostro cervello è condizionato, così come lo è l'insieme del nostro corpo, dal puro e semplice fatto di vivere, apprendere, adeguarsi, ecc.

La mente è condizionata, e soprattutto non si ferma mai, le sue anticipazioni sul futuro ci tuffano inesorabilmente nel passato, non facciamo altro che proiettare il passato nel futuro. Voler tenere a bada con uno sforzo di volontà tutto questo meccanismo è illusorio e frustrante, perché il pensiero associativo non si stanca mai, ritorna costantemente. I miliardi di connessioni sono in incessante attività, e magari ci si aspetterebbe da tutto questo chissà quale brillantezza. Invece constatiamo una eccezionale povertà di contenuti: in genere i nostri pensieri girano e rigirano sempre sulle solite cose, per questo accogliamo con gioia un bello spettacolo o un bel libro, o farsi una bella cantata anche se stonati, o un bel concerto, o preparare un delizioso piatto assaggiando continuamente se va bene, o un contatto fisico appagante, insomma qualcosa che ci "assorba" diversamente.

In genere, l'adepto che si accinge a voler "vuotare la mente" constaterà un

incremento dell'attività che cerca di fermare, se utilizza la stessa modalità, che è il pensare. Sostituire pensieri negativi con pensieri positivi, certo, è lecito e va bene fino a un certo punto.

Poi la fatica è sproporzionata al risultato.

Fin qui parliamo avendo l'immagine di un tizio che si siede e medita.

Nello yoga, il fatto di arrivare a stare seduti praticamente immobili è preparato dalla immobilità tenuta durante gli asana. Una preparazione necessaria e già benefica di per sé, quella dell'asana, e accade che praticanti non desiderino andare oltre.

In asana semplici abbiamo la possibilità di far emergere l'altra nostra componente di esistenza, cioè la percezione, la sensorialità.

Il cervello non può "sentire" e "pensare" nel medesimo tempo.

Se ci liberiamo dell'idea di "meditare" in quanto attività, possiamo scoprire che è uno stato che si presenta quando ci mettiamo sulla modalità "sentire", cioè ascoltare col corpo, che ci possiamo aprire a questo in qualsiasi momento.