



MEDITAZIONE
YOGA

SOMMARIO

INTRODUZIONE

CHE COS'È LA VERA FELICITÀ? 8

Lo Yoga della meditazione 10

Il Kriya Yoga e l'importanza della meditazione 12

Il viaggio interiore 14

CAPITOLO 1

LE OTTO MEMBRA DELLO YOGA 16

Introduzione alle otto membra 18

Yama – Auto restrizioni 18

Niyama – Osservanze 20

Asana – Posizioni dello yoga 22

Pranayama – Controllo della forza vitale attraverso il respiro 23

Pratyahara – Ritiro della mente dai sensi 24

Dharana – Concentrazione 25

Dhyana – Meditazione 27

Samadhi – Unione divina 27

CAPITOLO 2

IL SISTEMA ENERGETICO

INTERNO 28

I tre corpi e i cinque involucri 30

Il corpo fisico 32

Il corpo astrale 32

Il corpo causale 33

I *chakra* 34

L'energia cosmica 36

I sette *chakra* 38

Le *nadi* 42

Sushumna 44

Ida e *Pingala* 44

Kundalini 46

CAPITOLO 3

PREPARARSI ALLA PRATICA 48

Preliminari alla pratica 50

L'arte di sedersi in meditazione 52

Mudra 58

Bandha 60

CAPITOLO 4

PRATICA DI ASANA 62

Riscaldamento 64

Sequenza del Saluto al sole 68

Sequenza energizzante del mattino 72

Sequenza stimolante della sera 76

Sequenza calmante 80

CAPITOLO 5

PRATICA DI PURIFICAZIONE 84

Nadi Shodhana: Respirazione a narici alternate 86

Agnisara Kriya: Attivazione del fuoco digestivo 88

Kapalabhati: Respiro purificante del cranio 92

Ashvini Mudra: Gesto del cavallo 93

CAPITOLO 6

PRATICA DI PRANAYAMA 94

La respirazione yogica completa 96

Ujjayi pranayama: Respiro vittorioso 98

Bhastrika pranayama: Respirazione a mantice 100

Bhramari pranayama: Respirazione dell'ape 102

Kundalini pranayama: *Nadi Shodhana* e mantra Om 104

CAPITOLO 7

PRATICA DI MEDITAZIONE 106

Focalizzare la mente 108

Respirazione 110

Visualizzazione 110

Mantra e canto 112

Fissare lo sguardo 113

Maha Mudra: Risvegliare l'energia nella colonna. 114

Canto dei *Bija* mantra: risvegliare i *chakra* 118

Canto del mantra Hum: aumentare il prana 120

Meditazione *Hong So*: Io sono Lui, l'assoluto 122

Nabhi Kriya: risvegliare il prana nel centro ombelicale 126

Jyoti Mudra: risvegliare la luce interiore 128

Significato del mantra Om 130

Meditazione della somma beatitudine 134

CAPITOLO 8

APPROFONDIRE LA PRATICA 138

Vivere con consapevolezza 140

Fare della meditazione yoga una realtà quotidiana 144

Routine mattutine 146

Routine serali 150

Bibliografia 154

Indice analitico 156

Ringraziamenti 158

CHE COS'È LA VERA FELICITÀ?

Consapevolmente o inconsapevolmente, siamo tutti in cerca di una felicità duratura: un senso di calma, equilibrio e completezza, la vera gioia di una realizzazione totale, e la libertà dalla sofferenza, dal dolore e dalla tristezza. Eppure, a volte, ci sentiamo fuori sincrono, privi di gioia, sopraffatti dalla vita o con la sensazione che 'manca qualcosa'.

Possiamo avere tutti i comfort materiali che la vita è in grado di offrirci — una casa, una macchina, dei bei vestiti, le più moderne tecnologie, un buon matrimonio o una buona relazione, sesso, famiglia, amici, una carriera di successo e una buona salute — tutte le cose che la maggior parte della gente ritiene portino felicità e sicurezza. Ma la felicità può comunque sfuggirci o apparire sin troppo fugace — oscurata da momenti di preoccupazione, insoddisfazione o insicurezza. E a cosa serve il successo nel mondo esterno se non abbiamo trovato soddisfazione, pace e vera gioia in quello interiore?

Non capendo la distinzione tra piacere (un attributo dei sensi) e felicità (un attributo della mente), spesso cerchiamo di dare alla nostra vita uno scopo e un significato rivolgendo la mente all'esterno. Così, riempiamo il tempo di eventi, attività e oggetti — occupazioni che possono portare soltanto una felicità passeggera.

Se, al contrario, scegliamo di volgere la mente e i sensi all'interno grazie alla pratica della meditazione yoga, così come viene descritta in questo libro, abbiamo la possibilità di superare i limiti esterni da cui siamo trattenuti ogni giorno e di unirci con il nostro vero, più profondo, gioioso Sé. Ciò viene definito in sanscrito *Sat-Chit-Ananda*: una beatitudine sempre cosciente, sempre esistente, sempre nuova. Incoraggiando la mente pensante a calmarsi attraverso la meditazione, permetteremo alla luce del vero Sé di iniziare a splendere da dentro.

In tal modo, saremo in grado di raggiungere — e iniziare a prendervi dimora — la consapevolezza di quella che, in termini yogici, viene spesso definita la nostra natura divina, che riconosce l'unione del Sé individuale, o coscienza,

con la Coscienza assoluta, o suprema. Ciò ci consente di sperimentare un senso di unità insita nel mondo e di vibrante connessione con tutto.

Quando tutto ciò che facciamo nella vita è espressione di questo *interiore* stato divino di gioia, ritroviamo equilibrio, libertà e contentezza, e sperimentiamo la vera felicità ogni giorno. Ecco perché dedicare regolarmente un po' di tempo alle pratiche di meditazione yoga descritte nelle pagine che seguono è un saggio investimento, che non solo vi guiderà in questo percorso di scoperta emotiva e spirituale, calmando la vostra mente, aumentando la vostra lucidità, accrescendo la vostra gioia e risvegliando il vostro spirito interiore, ma vi permetterà anche di realizzare il vostro massimo potenziale nell'ambito del pensiero e dell'azione creativi.

Che cos'è la meditazione yoga?

Per comprendere appieno l'espressione 'meditazione yoga', è utile capire innanzitutto il termine *yoga* nel suo vero, più ampio significato, andando al di là del contesto puramente fisico dello yoga 'sul tappetino', che ha finito per prevalere in Occidente.

La parola *yoga* deriva dalla radice sanscrita *yuj*, che significa 'aggiungere, congiungere o unire'. Il significato ultimo è quindi l'*unione* tra il Sé individuale e il Sé universale. Si tratta in sostanza di stabilire un'*unità* tra il finito e l'Infinito, tra l'essere interiore e l'Essere supremo. Dunque, oltre a favorire ottime condizioni di salute fisica e calma mentale, lo yoga è anche uno strumento che porta alla realizzazione dell'io e, in definitiva, alla liberazione spirituale e a un senso di unità con il Sé.

*La gioia divina è come milioni di gioie terrene
condensate in un'unica gioia.*

Paramhansa Yogananda



CAPITOLO 1

LE OTTO MEMBRA DELLO YOGA

IL CAMMINO SUPREMO VERSO LA LIBERTÀ E LA GIOIA INTERIORI

Prima di iniziare a esaminare gli esercizi pratici e le meditazioni presenti nel libro, è utile capire il concetto degli otto stadi o ‘membra dello yoga’, *ashtanga Yoga* in sanscrito (*ashta* significa ‘otto’, *anga* ‘membra’). Queste otto membra interdipendenti, descritte dal saggio Patanjali nei suoi *Yoga Sutra* (200 a.C. circa, vedi p. 11), ci preparano per il viaggio interiore dalla nostra consapevolezza limitata di identificazione verso l'esterno con il nostro corpo-mente, a uno stato sottile, superiore, in cui possiamo sentirci più in sintonia con noi stessi e con l'universo. Ci forniscono le risorse per la libertà dalla sofferenza e il vero risveglio del nostro sempre gioioso spirito interiore.

Le otto membra, che analizzeremo ancora e in maniera più approfondita in questo capitolo, sono:

- *yama*: autorestrizioni
- *niyama*: osservanze
- *asana*: posizioni yoga
- *pranayama*: regolazione della forza vitale attraverso il respiro
- *pratyahara*: ritiro della mente dai sensi
- *dharana*: concentrazione
- *dhyana*: meditazione
- *samadhi*: unione divina



INTRODUZIONE ALLE OTTO MEMBRA

Le otto membra dello yoga sono metodi di purificazione quotidiana consigliati dal saggio Patanjali per aiutarci nel nostro percorso verso una vita più appagata. Tali membra includono i principi etici, le pratiche fisiche e le tecniche di meditazione che ci preparano per gli stadi finali, superiori, del risveglio spirituale.



«Dalla pratica sostenuta delle membra dello yoga, le impurità della mente vengono distrutte, portando all'illuminazione della saggezza discriminativa».

Yoga Sutra, II, 28

YAMA — AUTORESTRIZIONI

Yama è la prima delle otto membra dello yoga. La parola sanscrita *yama* significa 'limitazione', 'restrizione' – che, nel contesto delle otto membra, indica l'astenersi da azioni, parole e pensieri che possono arrecare dolore o danno a noi stessi o agli altri. I cinque *yama* sono: non violenza; sincerità; non cupidigia; conservazione dell'energia vitale; non attaccamento.

Ahimsa: non violenza

Radice di tutti gli *yama* e *niyama*, *ahimsa* significa essere gentili e rispettosi verso tutti gli esseri viventi, noi compresi, non solo nelle azioni, ma anche nei pensieri e nelle parole. Per esempio, dovremmo esprimerci in maniera

onesta e sincera, senza spettegolare o screditare gli altri. Il nostro approccio alla pratica di meditazione yoga dev'essere gentile, pacato, non carico di aspettative irrealistiche.

Saty: sincerità

Dal punto di vista dello yoga, esagerare, fingere, ingannare, travisare o mentire a se stessi o agli altri, oppure manipolare le persone o le situazioni per i nostri interessi egoistici, è contrario alla nostra vera natura divina. La nostra natura essenziale è vivere nella verità. Ciò significa non solo non mentire agli altri o a noi stessi, ma anche essere sinceri con i nostri sentimenti e opinioni.

Asteya: non cupidigia

Praticare *asteya* significa non desiderare ciò che non ci appartiene. Il desiderio, l'invidia e la cupidigia ci costringono a guardare continuamente al futuro per sentirci appagati, invece di renderci conto che la perfezione è raggiungibile nel presente, con quello che siamo già abbastanza fortunati ad avere.

Brahmacarya: conservazione dell'energia vitale

Con il termine *brahmacharya* ('camminare in presenza del divino') si intende l'uso sapiente della nostra energia in tutti i modi, poiché ogni eccesso – che si tratti di eccesso di cibo, di eccesso di sonno, del troppo parlare o del troppo esercizio fisico – porta alla dispersione di energia ed esaurisce la nostra vitalità.

Aparigraha: non attaccamento

Praticare *aparigraha* significa non essere troppo attaccati agli oggetti e agli eventi esterni, o alle conseguenze che potrebbero derivarne. Significa non essere possessivi nei confronti degli oggetti e non accumularli, non cercare di controllare le altre persone e non restare aggrappati in maniera rigida a pensieri, idee e opinioni. Anche all'interno della pratica di meditazione yoga, è importante praticare *aparigraha* provando a non fissarsi troppo sui risultati desiderati; al contrario, accettare e andare avanti con quel che capita.



CAPITOLO 3

PREPARARSI ALLA PRATICA

GLI STRUMENTI FONDAMENTALI

Scopo di questo capitolo è procurarvi le informazioni necessarie per affrontare agevolmente e in maniera efficace gli esercizi e le pratiche di meditazione descritti nel resto del libro.

In primo luogo, capirete quant'è importante stabilire un orario regolare e uno spazio per la vostra meditazione yoga, e così pure mantenere il giusto atteggiamento mentale per raggiungere i vostri obiettivi.

In secondo luogo, scoprirete che è fondamentale riuscire a star fermi in una posizione comoda e stabile, in modo da rimanere rilassati e vigili per un considerevole periodo di tempo senza distrazioni. Vi verranno dunque spiegate diverse posture sedute, fra cui potrete scegliere quando sarà il momento di meditare.

Infine, vi verrà fornita una spiegazione su una serie di *mudra*, cioè gesti yogici delle mani, e sui *bandha*, 'sigilli' o 'blocchi' interni del corpo. Mudra e bandha possono entrambi contribuire ad aumentare la potenza della vostra energia, trattenendola e dirigendola verso l'alto attraverso i centri energetici (chakra), in modo da rendere più intensa la pratica meditativa.



Posizione del fulmine – *Vajrasana*



Questa posizione di meditazione in ginocchio, variante della postura seduta tradizionale, è quella utilizzata da musulmani e buddhisti Zen per la preghiera e la meditazione. Inginocchiarsi in *Vajrasana* calma e armonizza il corpo e la mente, attiva il prana nella *sushumna* e re-indirizza l'energia sessuale al cervello per scopi spirituali.

- 1 Inginocchiatevi su un tappetino yoga o su un cuscino, con le ginocchia unite e i glutei sui talloni.
- 2 Unite gli alluci e separate i talloni, in modo che i glutei poggino sulla superficie interna dei piedi e i talloni tocchino i lati del bacino.
- 3 Mantenete il corpo in posizione eretta, con la testa, il collo e la colonna vertebrale naturalmente allineati e rilassati.
- 4 Portate le mani in *Chin mudra* (vedi p. 58), con i palmi verso l'alto, e appoggiatele sulle ginocchia o sulle cosce.



ATTENZIONE: Se soffrite di problemi alle ginocchia, siate particolarmente cauti con questa posizione e, se avvertite dolore alle cosce, divaricate leggermente le ginocchia.

Posizione perfetta – *Siddhasana*



Il termine sanscrito *siddha* significa 'perfezionato' o 'compiuto'. Non sorprende dunque che *Siddhasana* venga considerata la postura di meditazione ideale tra gli yogi esperti. Ciò perché calma la mente, ha un effetto equilibrante sulle nadi e attiva l'energia spirituale dei chakra a causa della pressione esercitata dalla posizione dei piedi.

- 1 Sedetevi a terra, sul bordo di un cuscino duro o di una coperta ripiegata. Se siete più esperti, può darsi non vi servano né il cuscino né la coperta. Piegare la gamba sinistra e portate la pianta del piede contro l'interno della coscia destra, con il tallone che preme contro l'inguine, in modo da trovarvi praticamente seduti sul tallone sinistro.
- 2 Piegare la gamba destra e posizionate il piede destro davanti al sinistro, in modo che le ossa delle caviglie si tocchino. Il tallone sinistro può premere sull'osso pubico, subito sopra i genitali.
- 3 In alternativa, premete il bordo esterno e le dita del piede sinistro tra il polpaccio destro e i muscoli della coscia. Afferrate le dita del piede destro e tiratele verso l'alto, tra il polpaccio sinistro e la coscia.
- 4 Mettete le mani in *Chin mudra* (vedi p. 58), con i palmi verso l'alto, e appoggiatele sulle ginocchia o sulle cosce.



Posizione del loto – *Padmasana*



In *Padmasana*, che significa ‘posizione del loto’, la seduta classica per la meditazione yoga, i piedi poggiano sulla coscia opposta. Poiché le gambe sono in posizione legata, il flusso di sangue in questa zona è ridotto, con il conseguente aumento del flusso sanguigno al cervello, che purifica il sistema nervoso. Questa posa ha una funzione di equilibrio su tutti i chakra e dona un’impareggiabile sensazione di calma mentale.

- 1 Sedetevi sul pavimento, con le gambe distese davanti a voi. Poi, lentamente e con attenzione, piegate la gamba destra, tenendo il piede destro con le mani.
- 2 Ruotate il piede in modo che la pianta sia rivolta verso di voi e posizionate il collo del piede in alto sulla coscia sinistra, mentre abbassate il ginocchio destro verso il pavimento. Il tallone destro dovrebbe trovarsi vicino all’osso pubico.
- 3 Piegate la gamba sinistra e, tenendo il piede sinistro con le mani, posizionate il collo del piede sulla parte alta della coscia destra. Trovate comodità nella postura.
- 4 Mettete le mani in *Chin mudra* (vedi p. 58), con i palmi verso l’alto, e appoggiatele sulle ginocchia o sulle cosce.



Loto adattato con supporto



Questa versione semplificata della posizione del loto, difficile da assumere, è una buona alternativa per tutti coloro che, per un motivo qualsiasi (per esempio, ginocchia rigide o mal di schiena), trovano le posizioni sedute a terra scomode, ma non vogliono sedersi su una sedia. Per provarla, avrete bisogno di cinque o sei coperte morbide.

- 1 Sedetevi su quattro o cinque coperte ripiegate, con la schiena dritta e contro un muro, se sentite che i muscoli della schiena non riescono a reggersi.
- 2 Piegate le gambe, incrociandole una davanti all’altra, in modo che gli stinchi siano in contatto fra loro, e ogni piede poggi sul pavimento sotto il ginocchio opposto.
- 3 Regolate l’altezza delle ginocchia finché le rotule non sono rivolte verso l’esterno.
- 4 Posizionate una lunga coperta arrotolata intorno alla parte anteriore delle tibie e sopra il dorso dei piedi, in modo che vi sorregga le gambe.
- 5 Inclinate il bacino in avanti e sedetevi in posizione eretta. Ruotate all’indietro le spalle e appoggiate la testa contro il muro.
- 6 Con testa, collo e colonna allineati, tenete il petto sollevato e rilassate i muscoli di addome e diaframma, respirando in modo lento e ritmico.
- 7 Portate le mani in *Chin mudra* (vedi p. 58).

