

Gocce di Armonia

<http://www.goccediarmonia.it>



Anno XII — N° 101
Gennaio 2008
E-mail: goccediarmonia@goccediarmonia.it
No profit



Cos'è importante?

Desidero osservare il cammino che stiamo percorrendo, un "giro di consapevolezza" se mi passate il termine. Pasqualina, Bepi, Loretta, Emanuela e prima Renzo e Livia, con lo strumento dell'autobiografia hanno cercato di capirsi un po' di più e noi attraverso l'ascolto e il dialogo a migliorare la nostra capacità di relazionarsi con "l'altro".

Mediante questa tecnica noto almeno due obiettivi raggiungibili: il primo è riferito a chi si racconta, adoperando i termini usati dal dottor Lucio Pastrello negli incontri fatti qualche anno fa, lo identifico nelle seguenti tappe: a) riconoscere le dinamiche della mente: le infanzie hanno lasciate tracce così diverse nell'animo delle persone, che mi viene da affermare che non ha senso parlare di un modello delle "lezioni da imparare" del bambino. La Verità vissuta è così soggettiva e personale, è vero che hanno raccontato sinceramente la loro Verità ognuno di coloro che ha parlato. Che i bisogni del bambino siano stati soddisfatti o negati ci ha portato ad essere qui ora con un bagaglio psicologico ed emotivo unico, allora hanno avuto inizio le paure e gli attaccamenti che oggi mi impediscono di essere felice e forse già da quei momenti posso intravedere la gestazione della domanda esistenziale sul senso della vita; b) sviluppare la consapevolezza cogliendo in noi stessi l'attore ed il testimone. Mi

chiedo e vi chiedo: è possibile essere felici se in me abita la distinzione dall'altro? Perché esiste in me la necessità di differenziarmi? Che cosa invidio? Di cosa ho paura? In chi mi identifico? A che cosa sono attaccato? Infine c) abbandonare il proprio ego per lasciar fluire l'Amore che c'è nel nostro cuore. "La Verità è una terra senza vie" disse Krishnamurti, per me significa che esiste un altro livello, dove si può guardare a 360 gradi, dove l'Amore abbraccia tutto.

Il secondo obiettivo è per coloro che ascoltano e intrecciano il dialogo: imparare ad ascoltare, a stare zitti ed a dialogare. Nello yoga lo ritroviamo in Yama e Niyama, in altre parole è il buon senso, l'educazione. Le cinque re-

gole dell'ascolto, prevedono che ogni interpretazione psicologica non può essere fatta, va lasciata agli psicologi; che manipolare il dibattito per essere posti al centro dell'attenzione è un errore, ma anche essere assenti dal dialogo è un errore, Dante nella Divina Commedia descrivendo gli ignavi, coloro che non prendono parte, coloro che non scelgono, che non decidono, dice che nemmeno Dio li guarderà li giudicherà nel giorno del giudizio universale, a significare l'importanza del dono del libero arbitrio, che la vita è relazione.

E' importante comprendere che ognuno di noi ha le sue difficoltà in questo cammino. Criticare e/o giudicare non

serve a nulla, anzi è rivelatore di una tensione mentale, dell'attività di una "vritti", della necessità di sviluppare la relativa consapevolezza al fine di lasciar cadere questo impedimento.

È importante non arrendersi di fronte alle difficoltà. Quanti pensieri negativi possono svilupparsi in un momento di difficoltà, imparare a gestire le proprie emozioni, a non lasciarsi travolgere, a non chiudersi a riccio. Per ritornare alla casa Paterna è necessario superarle. E' come una salita in montagna, solo dopo potrai godere della bellezza della visuale.

È importante rialzarsi quando si cade. Nella scuola della vita sbagliando si impara, ci vuole una buona dose di umiltà, mettere da parte l'orgoglio. Non conosco nessuno

che non sia mai caduto. Nella nostra cultura religiosa si dice che la Misericordia di Dio è più grande dei nostri peccati. Accettare il cambiamento è una caratteristica umana che si scontra con un grande nemico: le mie convinzioni. Ravvedersi, cambiare idea è una possibilità, accettare le mie fragilità, le mie bassezze, le mie debolezze ne sono la premessa.

Ecco un altro regalo che ricevo dalla vita di gruppo: mi posso accorgere di essermi seduto e di non essere in cammino.

Renzo Sartorel



LE LEGGI DI YAMA E NIYAMA

LE LEGGI DI YAMA

- 1° YAMA: LA NON VIOLENZA (Ahimsa)
Non-violenza intellettuale (Baudhika Ahimsa)
Non-violenza verbale (Vachika Ahimsa)
Non-violenza fisica (Sharirik Ahimsa)
- 2° YAMA: IL NON-MENTIRE (Satya)
Verità intellettuale (Baudhika satya)
Verità verbale (Vachika Satya)
Verità fisica (Sharirik Satya)
- 3° YAMA: IL NON RUBARE (Asteya)
Non rubare intellettualmente (Baudhika Asteya)
Non rubare verbalmente (Vachika Asteya)
Non rubare fisicamente (Sharirik Asteya)
- 4° YAMA: LA NON SENSUALITÀ, IL CELIBATO (Brahmacharya)
Celibato intellettuale
Celibato verbale (Vachika Brahmacharya)
Celibato fisico (Sharirik Brahmacharya)
- 5° YAMA: LA NON-AVIDITÀ (Aparigraha)

LE LEGGI DI NIYAMA

- 1° NIYAMA: PUREZZA (Shaucha)
Purezza intellettuale (Baudhika Shaucha)
Purezza verbale (Vachika Shaucha)
Purezza fisica (Sharirik Shaucha)
Purezza fisica esterna
Purezza fisica interna
Gli Shat Kriya
- 2° NIYAMA: L'APPAGAMENTO (Santosh)
Appagamento intellettuale (Baudhika Santosha)
Appagamento verbale (Vachika Santosha)
Appagamento fisico (Sharirik Santosha)
- 3° NIYAMA: AUSTERITÀ (tapas)
Austerità mentale (Baudhika Tapas)
Austerità verbale (Vachika Tapas)
Austerità corporale (Sharirik Tapas)
- 4° NIYAMA: LO STUDIO DEI TESTI SACRI (Svaghaya)
Studio individuale intellettuale (Baudhika Svadhyaya)
Studio individuale verbale (Vachika Svadhyaya)
Studio individuale fisico (Sharirik Svadhyaya)
- 5° NIYAMA: ARMONIZZARSI CON DIO (ishvar-Pranidhana)

La Meditazione

(Vissuta da Tiziano Terzani – Tratto da “Un indovino mi disse”)

E così c'ero arrivato anch'io. Fermo come un sasso, seduto per terra a gambe incrociate, con le mani posate una sopra l'altra, all'altezza dell'ombelico, le palme rivolte all'insù, la schiena dritta, le spalle rilassate e gli occhi chiusi, a pensare alla punta del mio naso, a cercare quell'attimo in cui il respiro, fattosi leggero, entrando ed uscendo, tocca un punto preciso della pelle.

La meditazione: sentivo di gente che la faceva, che andava a questi corsi, ma mi pareva una cosa che non mi riguardava, una roba per disorientati, una risposta d'evasione ai problemi del mondo.

A che serve? Come la si fa? Qual è il suo senso?

Attratto dalla bellezza plastica delle statue, avevo accumulato diversi Buddha, ci ero vissuto assieme, ma non mi ero mai chiesto che cosa ci facessero lì, seduti nella posizione del loto, con quel sorriso magnanimo, gli occhi semichiusi, una mano in grembo e l'altra che toccava la terra. Davvero non me l'ero mai chiesto, come qualcuno che non si fosse mai domandato il senso di un Cristo sul

crocefisso che fin dalla nascita ha avuto sopra il letto.

Ma la vita è anche un continuo spreco. Come sempre occorre l'occasione giusta, un qualche caso; occorre qualcuno che ti fermi e che ti faccia prestare attenzione a questo o a quello. «Medita!» mi avevano detto in tanti. «Devi capire la meditazione, altrimenti che cosa ci sei stato a fare tutti questi anni in Asia?»

L'idea di imparare a meditare da un americano, mi pareva strana, ma è vero che spesso ci vuole un mediatore occidentale per arrivare a capire certe cose dell'Oriente. Il ritiro era a Pongyang, nel nord della Thailandia.

Il padiglione della meditazione era una terrazza di legno, poco lontano da una spumeggiante cascata d'acqua. La giornata cominciava prima del levar del sole con i colpi di un gong che rimbombava, gentile ma severo, attraverso la valle. Ciascuno prendeva posto sul suo cuscino quadrato e meditava per un'ora. Seguivano la colazione, due ore di meditazione guidata, un intervallo di un quarto d'ora, il pranzo—vegetariano—alle undici, due ore di riposo.

(segue a pagine tre)

La Meditazione

(Vissuta da Tiziano Terzani – Tratto da “Un indovino mi disse”)



(segue da pagina due)

e poi di nuovo ore di meditazione. Il gong ritmava le ore. L'ultimo suo tuonare, lento e caloroso, era alle nove, l'ora di andare a letto.

Mi c'erano volute dodici ore di treno e una di macchina per raggiungere Pongyang, ma sarei potuto ripartire l'attimo stesso in cui ero arrivato.

Vinsi la mia arroganza e restai.

Appena seduto, la posizione del loto mi pareva comodissima, ma dopo un quarto d'ora diventava insopportabile; dopo mezz'ora era una vera tortura: le ginocchia sembravano riempirsi di spilli, la schiena era tutta un crampo e il desiderio di muoversi diventava fortissimo. Mai, neppure per un secondo, riuscivo a “meditare”. Invece di essere là dove il respiro toccava la pelle, la mia mente era “una scimmia che saltava da un ramo a un altro”, e non ero capace, neppure per un attimo, di farne un “bufalo solido e forte, mettergli una corda al collo e legarlo a un palo”.

«Pensa solo a quel punto, senti solo quella sensazione del respiro che tocca la pelle. Pensa a quel punto...»

(...)«Nell'attimo in cui il respiro tocca la superficie della pelle, i tessuti nervosi rispondono con una sensazione, con l'esperienza del tocco... Sii cosciente di quella sensazione... Sii cosciente del respiro che entra, che esce... e i fuochi dell'ingordigia, dell'odio, dell'ignoranza, del desiderio, dell'avversione si

estinguono e la mente sarà calma, serena, libera dalla paura, dall'angoscia...»

Tenevo i piedi sotto le ginocchia, gli occhi chiusi, le mani ferme, ma la testa, quando non si fissava sul dolore nelle gambe o sulla voglia di alzarmi e di urlare, mi andava in tutte le direzioni: scappava e non riuscivo a richiamarla. Non la dominavo; non era mia. Inutile. Il dolore diventava insopportabile e ancor prima che annunciasse la fine dell'ora, interrompendo il silenzio col suo *amen* che era: «Possano tutti i nostri meriti essere condivisi da tutte le creature», io cedeva, mi muovevo, cambiavo posizione, aprivo gli occhi... ed ero frustrato a vedere come certi altri continuavano serenamente.

Varie volte fui sul punto di andarmene. Che senso aveva stare con gli occhi chiusi dinanzi a una bellissima natura? Che senso aveva pensare solo per negare ogni pensiero e impormi artificialmente del dolore di cui la

vita prima o poi dà a tutti—e certo anche a me—la sua dose?

Ascoltai i primi sermoni del tramonto, irritato dalla loro sostanza, «Tutto nella vita è sofferenza. Si nasce provocando sofferenza, si muore soffrendo. Si soffre per quel che si vuole, si soffre per paura di perderlo quando lo si ha...».

L'idea era che, passando i primi tre giorni solo a pensare a quel punto dove il respiro tocca la pelle, la mente si sarebbe calmata. Sia l'esercizio—chiamato *anapanaa*—sia la sua spiegazione mi parevano intellettualmente umilianti. C'eravamo impegnati a mantenere il Nobile Silenzio, cioè a non parlare e a non fare rumori che distraessero gli altri. E questo fu magnifico.

Durante le passeggiate fra una meditazione e l'altra si incontravano gli altri partecipanti e non c'era bisogno di fare conversazione; un cenno muto della testa bastava. A tavola non c'era bisogno di dire qualcosa tanto per riempire il vuoto, che a volte pare insopportabile, con banalità ancora più vuote. Ognuno era sempre solo con se stesso.

*«Possano tutti gli esseri avere pace e felicità.
Possano tutti gli esseri liberarsi
Dall'ignoranza, dai desideri, dalle avversioni.
Possano tutti gli esseri liberarsi
dalla sofferenza, dal dolore, dai conflitti.
Possano tutti gli esseri riempirsi di infinita
Amorevole gentilezza ed equanimità.
Possano tutti gli esseri raggiungere
la completa illuminazione».*

Il silenzio fu una grande scoperta perché senza quel primo piano delle parole altrui, mi accorsi che anche la grandiosa bellezza della natura era nel suo silenzio. Guardavo le stelle e sentivo il loro silenzio; la luna non faceva rumore e anche il sole si levava e tramontava senza nemmeno un bisbiglio.

Persino il fragore della cascata, i gridi degli uccelli o il fruscio del vento tra le fronde degli alberi mi parevano alla fine parte di uno straordinario, animato, cosmico silenzio di cui godevo, in cui trovavo pace.

Mi parve che, questo del silenzio, fosse un diritto naturale che ci era stato tolto. Pensai con orrore a quanta parte della vita se ne va, calpestata dalla cacofonia che ci siamo inventati con l'illusione che ci faccia piacere o compagnia. Ciascuno dovrebbe, ogni tanto, riaffermare questo diritto al silenzio e concedersi una pausa, una pausa di giorni di silenzio, per risentire se stesso, per riflettere e ritrovare un po' di sanità.

Un altro piacere veniva dallo sforzo.

Il fatto di essersi impegnati a rispettare le varie proibizioni acquistava sempre più valore e il mantenere l'impegno dava la sensazione di acquisire una forza. Quello sforzo

(continua a pagina quattro)



La Meditazione

(Vissuta da Tiziano Terzani – Tratto da “Un indovino mi disse”)

(segue da pagina tre)

serviva a «creare una base di moralità» per lo stadio successivo della meditazione. Ed era vero che lentamente, proprio per aver fatto lo sforzo, uno sentiva di meritarsi qualcosa come ricompensa. «Negli ultimi giorni capirete. Tutto avrà senso. Tutto troverà il suo posto».

A forza di concentrarsi su quel punto dove il respiro tocca la pelle, avremmo preso il controllo della nostra mente e con ciò ci si sarebbero aperti nuovi orizzonti.

Quella era la vera ragione per la quale ero lì. Durante tutto l'anno, passato in odore di indovini, in vari modi ero finito per trovarmi dinanzi a questa parola, «La mente», e per essere affascinato dalla possibilità dei suoi «poteri». M'era venuto da pensare che in Occidente, per varie ragioni, con il passare del tempo l'uso della mente era andato limitandosi e che con ciò s'era persa gran parte della sua capacità. M'interessava riscoprire, se davvero c'era mai stata, quella via dimenticata. Poteva la mente essere come un organo che si atrofizza perché non viene sfruttato in tutta la sua potenzialità?

Pensavo a me. Ogni giorno, da anni ormai, corro per qualche chilometro, faccio ginnastica e cerco di tenere in esercizio i muscoli che so essermi utili. Ma quando mai mi sono occupato della mia mente? Quando mai ho fatto degli esercizi per rafforzarla, per permetterle ciò di cui è capace? La mente è uno degli strumenti più sofisticati che abbiamo a disposizione, eppure non la trattiamo neppure con il riguardo con cui trattiamo i muscoli delle gambe! Non le insegnamo a concentrarsi, non la addestriamo più a sviluppare quei poteri che in passato altri le hanno attribuito.

Nel 1924 un giovane inglese, Paul Brunton, andò in India a incontrare yogi, eremiti e fachiri, cercando di capire come, attraverso l'esercizio della mente, fossero arrivati a una «sapienza» che, secondo lui, la modernizzazione stava facendo sparire.

Il primo passo di tutte le varie vie verso quella «sapienza» era la meditazione.

Il grande contributo del Buddha è d'aver capito che l'essenza del mondo è la sua instabilità, la sua non permanenza, *aniicca*. Da qui viene tutta la sofferenza. Prendere coscienza di *aniicca* è la sola via per uscire dal dolore.

E così, dopo tre giorni di *anapanaa*, di concentrazione sul punto appena sotto le narici dove il respiro tocca la pelle, per prendere coscienza delle sensazioni di contatto, di calore, di movimento dell'aria, si passò alla vera meditazione, *vippasanaa*, la meditazione interna.

La prima ora di meditazione, ancor prima che il sole si alzasse, era la più bella.

Mi pareva che il gruppo come tale sprigionasse una grande energia e che lo sforzo comune elevasse lo

sforzo di ciascuno.

La mattina dell'ottavo giorno elevò anche il mio. Le gambe mi facevano malissimo, stavo di nuovo per cedere, ma d'un tratto la sofferenza s'acquietò, il dolore non mi fece più paura, cominciai a sciogliersi e sparì. Ce l'avevo fatta. La mente non era più una scimmia che saltava di ramo in ramo. Era lì. Era mia. Fu un grande piacere. Poi sentii le parole: «Lascia andare...lascia andare...non attaccarti a niente...non desiderare niente». Anche quel piacere di aver domato la mente, d'aver dominato il dolore, era passeggero, era *aniicca* e lasciava che se ne andasse. Tornai al punto dove il respiro toccava la pelle e mi parve di vedermi separato: la mente, fuori di me, che guardava il corpo ridotto a uno scheletro insensibile, attraverso il quale sentivo, vedevo soffiare la brezza dell'alba. Una sensazione che non avevo mai provato prima.

Le ore successive non furono così belle, ma il tempo passava, senza che ne aspettassi più con impazienza la fine. Meditare era diventato quello che doveva essere: un esercizio di concentrazione. Ebbi l'impressione di aver «imparato» qualcosa, come a nuotare, a leggere. Ora toccava a me. Avevo messo la cavezza a questa bestia che era la mia mente; si trattava di decidere in che direzione cavalcare. Usai l'intervallo di mezzogiorno per andare a meditare in cima alla cascata. Dopo *anapanaa*, entrai nella pelle, mi persi in una cellula e mi si aprì il vuoto.

Mi vennero incontro immagini dorate di volti di gente che conoscevo: mia madre, mio padre, poi degli sconosciuti...poi dei bellissimi colori. C'ero arrivato! Ebbi di nuovo grandi crampi e difficoltà, ma ormai sapevo che passavano, che ero capace di tornare a quella porta e traversarla.

Una volta accettato anche il dolore, come tutto il resto, era passeggero, il grande passo era fatto.

Qui era la prova: il dolore non era soltanto un fenomeno fisico da mettere sotto controllo con una pasticca. Addestrando la mente si poteva arrivare allo stesso risultato. L'ultima ora di meditazione fu dedicata alla pratica «dell'amorevole gentilezza».

Ci si rivolge a tutti gli altri esseri per spartire con loro i meriti acquisiti con la pratica. Era un inno all'Amore e si concluse leggendo la sempre magnifica lettera di San Paolo ai Corinti: «Se avessi l'eloquenza degli uomini o degli angeli, ma parlassi senza Amore, sarei come un gong che rimbomba o un cimbalo che tintinna. Se avessi il dono della profezia, se capissi tutti i misteri e conoscessi tutte le cose e se avessi la fede da muovere le montagne, ma non avessi l'Amore, non sarei che un niente...». E niente hanno aggiunto venti secoli di pensiero.

