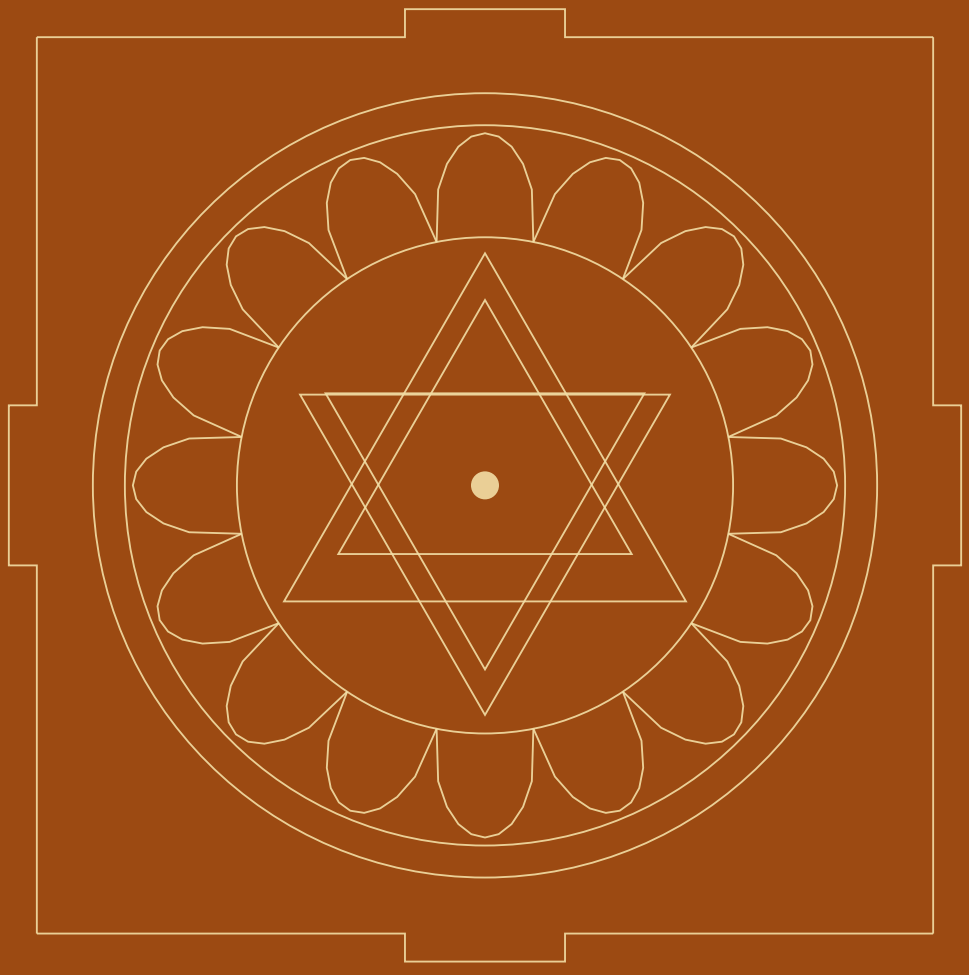
PRATICA

Meditazione per principianti in 21 giorni

Quattro metodi classici della tradizione dello yoga, da 5 a 20 minuti al giorno



ध्यान

dhyāna

YOGIDE

Estratto gratuito

Indice

Prima di iniziare 3

- Come usare questo libro 3
- Se salta un giorno 4

Capitolo 1. Che cos'è la meditazione nella tradizione dello yoga 5

- La parola dhyāna 5
- Tre gradi di un solo movimento 5
- Non svuotare la mente 5
- Pratyāhāra: la porta 6
- La meditazione nelle Upaniṣad 6
- A che cosa serve la meditazione, secondo i testi 7

Solo per uso personale dell'acquirente; condivisione e rivendita non consentite. Questo libro informa e non sostituisce né un insegnante qualificato né il parere del medico. Domande: administration@lacangel.fr

Prima di iniziare

La meditazione è il cuore dello yoga. Molto prima che le posizioni diventassero famose in tutto il mondo, gli yogi dell'India sedevano immobili, con la colonna eretta, e volgevano l'attenzione verso l'interno. Le Upaniṣad la descrivono, la Bhagavad Gītā le dedica un intero capitolo, e lo Yoga Sūtra di Patañjali, il manuale classico dello yoga, è fin dalle prime righe un trattato sulla mente.

Eppure la maggior parte dei principianti trova la meditazione sorprendentemente difficile. Si siedono, chiudono gli occhi e vengono accolti da un torrente di pensieri, da un prurito al naso, da una schiena rigida e dalla convinzione di «sbagliare». Questo libro è scritto per quel momento. Le offre un percorso di ventun giorni, da cinque a venti minuti, costruito su quattro metodi che la tradizione indiana usa da secoli: l'osservazione del respiro, la ripetizione di un mantra (japa), lo sguardo fisso (trāṭaka) e il rilassamento guidato che oggi si chiama yoga nidrā. Ogni giorno è descritto per intero: quanto dura, che cosa fare, che cosa notare, e una domanda su cui scrivere dopo.

Che cosa promette questo libro, e che cosa no. Promette istruzioni chiare, fedeli alla tradizione, con le loro fonti. Promette che al ventunesimo giorno saprà restare a sedere per venti minuti, avrà provato quattro metodi classici e scelto quello che le si addice, e capirà che cosa intendono i testi per concentrazione e meditazione. Non promette l'illuminazione, effetti terapeutici né una calma assicurata. La meditazione è una pratica; i suoi frutti maturano con il tempo, e i testi classici stessi mettono in guardia dal rincorrere i risultati.

A proposito delle fonti. Le citazioni dello Yoga Sūtra, della Bhagavad Gītā, delle Upaniṣad e della Haṭha Yoga Pradīpikā sono nostre rese e parafrasi dal sanscrito, con il numero del verso, oppure vengono da traduzioni di pubblico dominio elencate alla fine. Questo libro non contiene affermazioni scientifiche. Quando una pratica è un adattamento moderno, lo diciamo.

> **Questo libro informa; non sostituisce le cure di un professionista.**
>
> La meditazione è in genere una pratica dolce, ma può far affiorare emozioni o ricordi difficili. Se convive con uno stress post-traumatico, una depressione grave, un disturbo psicotico, un disturbo bipolare, un disturbo dissociativo, o se sta attraversando una crisi acuta, ne parli con il suo medico o il suo terapeuta prima di cominciare, faccia sedute brevi e si fermi se avverte un senso di destabilizzazione. Non pratichi il trāṭaka (lo sguardo sulla fiamma di una candela) se ha l'epilessia o una malattia degli occhi. Se dovesse avere pensieri di farsi del male, contatti subito un servizio di ascolto o i servizi di emergenza: il 112, numero unico di emergenza in Italia, in Svizzera e in tutta l'Unione europea; in Italia Telefono Amico risponde allo 02 2327 2327, tutti i giorni, 24 ore su 24; in Svizzera Telefono Amico risponde al 143, giorno e notte.

Come usare questo libro

Legga i capitoli da 1 a 3 prima del primo giorno: spiegano che cos'è la meditazione nella tradizione dello yoga, come sedersi e i quattro metodi. Il capitolo 4 contiene i ventun giorni. Il capitolo 5 è dedicato alle

difficoltà: ci torni ogni volta che incontra un blocco. Il capitolo 6 mostra come portare la meditazione nella vita quotidiana, e il capitolo 7 che cosa fare dopo il ventunesimo giorno.

Le serviranno: un cuscino o una sedia, una coperta, un timer con un suono dolce, un quaderno e, per la seconda settimana, una candela e, se lo desidera, una mālā (un filo di 108 grani).

Se salta un giorno

Non cerchi di recuperare facendo due sedute. Prosegua semplicemente con il giorno successivo del programma. Se salta tre giorni o più, ripeta l'ultimo giorno completato. La regolarità conta più della velocità; Patañjali dice che la pratica diventa salda quando è coltivata a lungo, senza interruzione e con dedizione (Yoga Sūtra 1.14).

Capitolo 1. Che cos'è la meditazione nella tradizione dello yoga

La parola dhyāna

La parola sanscrita che si traduce di solito con «meditazione» è dhyāna (ध्यान), dalla radice dhyai, pensare a, contemplare, riflettere su. La stessa parola ha viaggiato con il buddhismo fino in Cina, dove è diventata chan, e in Giappone, dove è diventata zen. Nella tradizione dello yoga, il dhyāna è il settimo delle otto membra descritte da Patañjali, tra la concentrazione e l'assorbimento.

Tre gradi di un solo movimento

Patañjali definisce insieme le ultime tre membra, e si capiscono meglio come tre gradi dello stesso movimento verso l'interno:

> **Yoga Sūtra 3.1.**
>
> deśa-bandhaś cittasya dhāraṇā — «La concentrazione (dhāraṇā) è il legare la mente a un solo luogo». (Nostra resa.) **Yoga Sūtra 3.2.** tatra pratyaya-ekatānatā dhyānam — «La meditazione (dhyāna) è il flusso continuo della consapevolezza verso quell'oggetto». (Nostra resa.) **Yoga Sūtra 3.3.** tad evārtha-mātra-nirbhāsaṃ svarūpa-śūnyam iva samādhiḥ — «L'assorbimento (samādhi) è quando quella stessa meditazione risplende come il solo oggetto, come vuota della propria forma». (Nostra resa.)

Nella concentrazione, lei pone l'attenzione su un oggetto (il respiro, un mantra, una fiamma) e continua a riportarla lì quando vaga. Nella meditazione, l'attenzione scorre verso l'oggetto senza bisogno di essere riportata: c'è continuità. La Bhagavad Gītā dà l'immagine classica: come una lampada in un luogo senza vento non vacilla, così è la mente disciplinata dello yogi assorto in meditazione (6.19, parafrasi). Nell'assorbimento, il senso di un meditante separato svanisce e soltanto l'oggetto risplende nella consapevolezza. Patañjali chiama le tre insieme saṃyama (3.4).

Per un principiante è un'ottima notizia. Ciò che farà soprattutto in questi ventun giorni è il dhāraṇā: porre l'attenzione, accorgersi che è andata altrove, riportarla. Non è un fallimento della meditazione; è il primo grado della meditazione, come la definisce la tradizione stessa.

Non svuotare la mente

Un'idea molto diffusa è che meditare significhi «svuotare la mente» o «fermare i pensieri». I testi classici non la descrivono così per un principiante. Patañjali definisce lo yoga come l'acquietarsi dei movimenti della mente (1.2), ma descrive un cammino graduale verso quella quiete, e il metodo che indica è portare la mente a posarsi su un oggetto alla volta.

La Bhagavad Gītā è realistica sulla difficoltà. Quando Arjuna obietta che la mente è irrequieta, turbolenta, forte e ostinata, e difficile da dominare quanto il vento, Kṛṣṇa non lo nega:

> **Bhagavad Gītā 6.34-35 (parafrasi).**
>
> Arjuna: «La mente è irrequieta, turbolenta, potente e testarda; dominarla mi sembra difficile quanto dominare il vento». Kṛṣṇa: «Senza dubbio la mente è irrequieta e difficile da tenere. Ma con la pratica e con il distacco la si può tenere».

La pratica (abhyāsa) e il distacco (vairāgya): le stesse due parole che Patañjali usa nello Yoga Sūtra 1.12. Sono tutto il metodo in due parole.

Pratyāhāra: la porta

Prima della concentrazione viene il pratyāhāra (प्रत्याहार), il quinto membro, il ritiro dei sensi. Patañjali lo paragona ai sensi che seguono la mente verso l'interno, come se ne imitassero la natura (2.54). La Bhagavad Gītā usa l'immagine della tartaruga: il saggio ritira i sensi dai loro oggetti come la tartaruga ritira le zampe (2.58).

In pratica, il pratyāhāra è ciò che accade nei primi minuti di una seduta: i rumori della strada diventano meno invadenti, il corpo si assesta, l'attenzione comincia a volgersi verso l'interno. Non deve forzarlo; lo permette restando immobile a sedere, chiudendo gli occhi e dando alla mente qualcosa di interessante all'interno.

La meditazione nelle Upaniṣad

Le Upaniṣad, i testi filosofici che chiudono i Veda, contengono alcune delle più antiche descrizioni della meditazione in India. La Śvetāśvatara Upaniṣad dà istruzioni che si potrebbero quasi leggere oggi:

> **Śvetāśvatara Upaniṣad 2.8-10 (parafrasi).**
>
> Tenendo il corpo stabile, con le tre parti superiori (petto, collo e testa) erette, raccogliendo i sensi e la mente nel cuore, il saggio attraversa i fiumi spaventosi con la barca del Brahman. Trattenendo il respiro, muovendosi con dolcezza, espiri dalle narici con il respiro ridotto. In un luogo pulito e piano, libero da ciottoli, fuoco e ghiaia, gradevole alla mente per i suoi suoni e le sue acque e non sgradevole all'occhio, al riparo dal vento, in una grotta o in un luogo protetto, pratichi lo yoga.

E la Muṇḍaka Upaniṣad offre un'immagine della meditazione su Om:

> **Muṇḍaka Upaniṣad 2.2.4 (parafrasi).**
>
> Om è l'arco, il sé è la freccia, il Brahman è detto il bersaglio. Lo si deve colpire con un'attenzione senza distrazioni; si diventa una cosa sola con esso, come la freccia con il bersaglio.

A che cosa serve la meditazione, secondo i testi

Lo scopo della meditazione nella tradizione dello yoga non è il rilassamento, anche se il rilassamento arriva spesso. Lo scopo di Patañjali è il kaivalya, l'isolamento della pura consapevolezza dai movimenti della mente. Lo scopo della Gītā è l'unione con il divino e l'equanimità che ne deriva. Le Upaniṣad mirano alla conoscenza del Sé (ātman) come uno con l'assoluto (brahman).

Non deve condividere nessuno di questi scopi per praticare. Ma aiuta sapere che, nella sua tradizione, la meditazione non è una tecnica per essere più produttivi; è un cammino di libertà interiore. Patañjali avverte perfino che le esperienze straordinarie che possono accompagnare una concentrazione profonda sono ostacoli all'assorbimento, anche se alla mente ordinaria sembrano poteri (Yoga Sūtra 3.37). Non rincorra le esperienze. Si sieda.

Fine dell'estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine accompagnino già la Sua pratica e che mostrino come è costruito il resto del libro: passi chiari, testi citati con la loro fonte, niente di inventato.

Il libro completo ha 26 pagine.

Lo trova qui: https://yogide.com/it/libri/meditazione-per-principianti-21-giorni/

Pagamento unico, PDF subito.