07/02/22 MEDITAZIONE

**Cos’è lo yoga**

Da Yoga Sutra di Patanjali, cap I sutra 2:

YOGA CITTA VRITTI NIRODHAH = Yoga è l’acquietamento dei vortici della mente. Una condizione perché possa avviarsi un processo diretto all’esperienza di meditazione, nel caso più fortunato di “unione”.

**ASTANGA YOGA** = Le 8 “braccia” (o sentieri) dello yoga, che sono:

1. **YAMA** (comportamenti non opportuni): **Nascono dallo studio della natura dell’uomo e dall’esigenza di creare una vita e una pratica in armonia con noi stessi e con gli altri**.

**AHIMSA** (non violenza): non forzare la pratica, cercare di risolvere i problemi con la parola e la riflessione, adottare in ogni situazione un comportamento ponderato. Trattare gli altri e anche se stessi con attenzione, considerazione e gentilezza. Si applica anche ai nostri doveri e responsabilità’. Significa anche però difenderci se la nostra vita è minacciata. **Chiedersi se sensazioni negative di odio e intolleranza siano veramente generate da comportamenti ostili nei vostri confronti o se sia il nostro ego a vederli come tali. Non negare un sorriso, che fa bene agli altri ma soprattutto a noi stessi. Non pensare male di una persona, non agire spinti dall’odio o dalla rabbia.**

**SATYA** (verità): essere sinceri con se stessi e non fare o assecondare ciò che non riteniamo essere giusto; non cercare scuse; comportarsi come si è veramente e non a seconda della circostanza o dello scopo di quel momento. In alcuni casi la verità’ non è necessaria, se danneggia inutilmente un altro. Soppesare il valore, il peso di ciò che fuoriesce dalla nostra bocca ed è prodotto della nostra mente.

**ASTEYA** (onestà): non appropriarsi né essere gelosi delle cose e delle capacità altrui; se qualcuno ci dà la sua fiducia non dobbiamo avvantaggiarcene per fini personali. Consideriamo ciò di cui abbiamo veramente bisogno e non lasciamo che il desiderio ci convinca a prendere di più. Non essere gelosi delle capacità altrui.

**BRAHMACHARYA** (ritenzione dei sensi): non sprecare energia vitale ma vivere nella spiritualità. Invito ad instaurare relazioni che aiutino a camminare verso la verità. Evitare di dissipare la nostra energia attraverso un uso improprio dei sensi, tutto ciò che disturba la mente e il corpo disturba la vita spirituale: è un’unica energia. Considerare come la spendiamo questa energia. Nella pratica degli asana dobbiamo imparare a regolare il nostro sforzo in modo da non spingere e forzare, in modo da non dissipare la nostra energia inutilmente.

**APARIGRAHA** (assenza di avidità): non legarsi troppo agli oggetti o alle proprietà, prendere solo ciò che è necessario e non sfruttare a nostro vantaggio le situazioni. Non identificarsi con la ‘nostra roba’, perché tutto va e viene. Riconoscere l’abbondanza e praticare la gratitudine. Nella pratica: non volere il progresso a tutti i costi.

1. **NIYAMA** (comportamenti opportuni): le regole e la disciplina del praticante di yoga = *sadhaka, chi segue una sadhana, una pratica spirituale volta ad ottenere in questo caso il samadhi*

**SAUCA** (pr. Saucia): purezza, pulizia (interna ed esterna, eliminazione delle tossine) che consente il funzionamento di tutti gli organi, la chiarezza mentale, in conclusione l’armonia. Oltre alla pratica degli asana, del pranayama e della meditazione ci sono i 6 *shatkarma* o *kriya* (*nauli* con i muscoli addominali, *neti* per le cavità nasali, trataka per gli occhi, *kapalabhati* per i polmoni, *dhauti* per la lingua, *basti* per l’intestino). Inoltre purificazione dalle emozioni che possono disturbare quali odio, ira, avidità, orgoglio…

**SANTOSA** (pr. Santoscia): contentezza, capacità di accontentarsi, modestia. Prendendo nota di ciò che si ha di buono e, nei momenti “bui”, utilizzando il ricordo di quando si è stati bene.

**TAPAS**: letteralmente calore. Quindi ardore e passione nella pratica, austerità, il prefiggersi una meta ragionevole e raggiungerla con dedizione e costante disciplina.

**SVADHYAYA**: studio di sé e approfondimento dei testi, ricerca interiore.

**ISVARA**(pr. Ìshvara) **PRANIDHANA:** letteralmente rivolgere il proprio pensiero a Isvara, abbandonarsi al Divino, alla Natura. Un invito alla contemplazione, alla preghiera, alla “resa” verso tutto ciò che è superiore alle nostre abilità.

1. **ASANA** (YS II,46: STHIRA SUKHA ASANAM = le posture siano stabili e senza sofferenza)
2. **PRANAYAMA** (cura e purificazione del corpo e dei canali energetici)

(distaccare i sensi dal loro oggetto, evitando le distrazioni)

1. **PRATYAHARA**,
2. **DHARANA** (concentrazione della mente): continuando a mantenere l’attenzione rivolta all’oggetto prescelto, ad un certo punto si sviluppa una qualità di relazione diversa, una risonanza con l’oggetto e si passa automaticamente allo stadio successivo
3. **DHYANA** (meditazione) (III,2: TATRA PRATYAYA EKATANATA DHYANAM = la meditazione è l’esperienza del flusso continuo di attenzione su un singolo punto)
4. **SAMADHI** (beatitudine=assorbimento del sé col tutto)

Un percorso di purificazione fisica e mentale, con uno spirito di rinuncia allo sforzo volitivo (YS II,47: PRAYATNA SAITHILYA ANANTA SAMAPATTIBHYAM = è necessario rinunciare allo sforzo), che richiede una costanza eroica; un processo di apprendimento durante il quale scopriamo la possibilità di liberarci dai modelli attraverso cui di norma interpretiamo le cose: YS I,32 dice che per sottrarsi alla sofferenza occorre fondare la propria pratica su una percezione che non separa, che non crea dualità (la nostra percezione usuale è centrata su noi stessi, separati da ciò che ci circonda).

**Meditazione**

Non cerchiamo di sedare i pensieri, ma con la pratica costante dei diversi “anga” cerchiamo di raggiungere una nuova consapevolezza, non selettiva, una diversa dinamica della percezione che non contrappone il nostro modo di pensare a ciò che ci circonda. Sviluppiamo la consapevolezza del “Sé”.