

## **CORSO DI MEDITAZIONE DI IDA PEZZINI: LEZIONE 1**

Benvenuti al corso, sia a chi vi approda per la prima volta che ai ripetenti. Per tutti il mio plauso perché penso al regalo che state facendovi, partecipando. Io medito regolarmente da vari decenni e a voi, porto la testimonianza di quanto sia conveniente assumere responsabilmente questa pratica.

La meditazione è qualcosa di cui molti hanno sentito parlare, pochi ne hanno una vera idea e pochissimi l'hanno realmente sperimentata: in tutti c'è il desiderio di trovare qualcosa che li renda felici. C'è un bisogno di utilizzare le facoltà mentali a livelli più profondi, gli yogis direbbero più sottili, controllando la mente a livello di ragione ed immaginazione, lasciando più spazio alla intuizione e alla creatività.

La tecnica della meditazione è quanto serve per tentare un approccio; costringere la mente ad essere 'ricettiva' arrestando il flusso dei pensieri e ponendosi in ascolto. Non è certo per persone timide o incerte, ma piuttosto un lavoro essenziale per sviluppare le potenziali energie umane. E' per la spiritualità ciò che è un laboratorio per la ricerca scientifica.

Sono giunta al bisogno di meditare dopo dieci anni di 'hata yoga' (per semplificare, esercizi per il corpo) praticata regolarmente. Ho praticato sempre con intento scientifico: il risultato doveva potersi applicare a fini pratici e così è stato per me. Nel corso degli anni ho avevo scoperto che una 'disciplina' per essere tale, doveva correlarsi alla mia vita, fare luce sulla condizione umana e sollevarla dalla sofferenza. All'inizio non mi ponevo domande, era un'attività fisica possibile per me, che essendo portatrice di un handicap al braccio sinistro, avevo sempre dovuto rinunciare a sport che mi piacevano.

Comunque lo yoga è un sapere completo e in uno dei primi seminari cui partecipai per la prima volta ho sentito parlare di Kleshas (Klesha- ciò che affligge da dentro; toglie tranquillità e produce turbamento psichico) cause di sofferenza. Fu più di una sorpresa, è stata una verifica. Gli antichi yogis affermano che si soffre a causa di a) ignoranza spirituale – b) ego – c) attrazione – d) repulsione – e) paura della morte.

Per ignoranza spirituale si intende una conoscenza limitata della realtà: l'uomo non è solo corpo ma anche spirito. La sacralità della vita non si limita a rituali religiosi, bensì è esperienza diretta di energie quali l'intelligenza per capire, la volontà per agire, amare per superarsi. Lo scopo della vita sulla terra è ritrovare la qualità più elevata della natura intima dell'energia universale che regge tutto il cosmo, l'uomo compreso.

L'ego è causa di sofferenza per la sua identificazione con il corpo, che è materia corruttibile e pertanto non può essere garante di felicità eterna. Piuttosto il corpo, se l'uomo è attento, è il veicolo per una più ampia visione della vita superando la dualità materia/spirito.

Altra causa di sofferenza è l'attrazione per il mondo fisico. L'uomo si attacca a tutto quanto gli appartiene moglie, figli, beni, fama, potere e dimentica di riservare più attenzione a ciò che qualificerebbe la sua vita come le emozioni, i sentimenti e lo stare bene con se stesso. Ugualmente soffre per il rifiuto o l'ignavia di mettersi in gioco: la felicità non è qualcosa che proviene da fuori, persone, fatti, cose, la felicità è già dentro lui, deve solo darle spazio. Da qui la necessità di impegnarsi in prima persona per vivere meno faticosamente e non soffrire.

Ultima, la paura della morte. In una più ampia visione della vita, dove lo spirito semplicemente si libera dal corpo, la morte non incute più timori. Lo spirito individuale continua a vivere in altra dimensione, ma è sempre lo stesso spirito che prima abitava il corpo. E' come il sole visto come 'alba' da una parte dell'emisfero terrestre e come 'tramonto' dall'altro emisfero: ma è sempre lo stesso immutabile sole. Se l'uomo pensasse allo spirito come suo sole, non parlerebbe più di nascita e morte, ma solo di due aspetti importanti della vita.

Il corso consiste di dieci incontri dove insieme si praticano meditazioni guidate, come allenamento per la mente a restare concentrata su un solo punto senza pensieri. Poi per un paio di incontri, la meditazione si farà con un mantra, sempre lo stesso, che diventerà l'oggetto delle future, continue meditazioni nella vita di ognuno, Per me è stato come trovare un compagno sempre presente, sempre disponibile e vi pare poco?