

CORSO DI MEDITAZIONE DI IDA PEZZINI: LEZIONE 4

Niyamas – Se gli yamas sono auto-limitazioni, niyamas sono assunzioni di impegni responsabili. Mentre si tenta di migliorare nel non essere violenti e nell'essere sinceri, onesti, capaci di controllo nel sesso e nel possesso dei beni, l'individuo responsabilmente passo dopo passo, inizia a tracciare il suo percorso avvalendosi dei niyamas.

Primo – **Purezza:** Occasionalmente un giorno sul vocabolario ho scoperto che cosmo vuole dire 'ordine' prima ancora che universo e mi è venuto spontaneo associarlo al fatto che microcosmo e macrocosmo sono regolati, secondo gli antichi yogis, dalle stesse leggi. L'uomo quindi se vuole vivere in stato ordinato deve rispettare l'ordine delle leggi naturali. Facile capire la necessità di ordine/purezza dell'igiene del corpo, cibo e bevande, ma più importante è capire l'ordine/purezza della mente.

Per liberare la mente da pensieri inutili e dannosi ci sono diversi strumenti. Esempio sostituirli con pensieri positivi; ma lo strumento più importante è la tecnica di ripetizione del 'mantra'. Mantra significa 'strumento della mente' appunto e serve a tenere la concentrazione generando calma e rilassamento. Nella scienza occidentale c'è una legge della termodinamica che dice: *"Diminuendo l'attività, aumentano l'ordine e la purezza"*. Patanjali con questo niyama prepara in modo dolce alla tendenza verso l'introspezione, elemento fondamentale della ricerca sia fisica che spirituale.

Secondo – **Contentezza:** essere pago. La contentezza rientra nelle possibilità dell'uomo, ma è difficile raggiungerla: non si è mai contenti perché si pretende riconoscimento esterno. Senza accorgermene praticando yoga, ho messo in atto prima di tutto l'impegno per ottenere stabilità di umore. Si trattava di controllare i momenti di euforica felicità, quando c'era, ma anche la vacuità della malinconia ed osservare i rispettivi risultati. La sorpresa fu che in tutto questo ci giocava tanto la mia mente: era quindi necessario non perdere di vista la essenza dello yoga.

Lo yoga dice, la Coscienza è la vera natura della mente, calmare la mente porta gioia. Non cercarla nelle situazioni esteriori – *se guadagnassi di piùquando sarò in pensione.....-*

bensì nelle profonde capacità interiori. Un' ostacolo che si incontra spesso a questo proposito è la pretesa di riconoscimento come prova della considerazione altrui. Sicuramente Patanjali la sapeva lunga sull'argomento e anche tenendo presente che parlava a studenti dell' Ashram, la sua indicazione è tuttora valida. A noi del 2000 è stato dato come Ashram il mondo, e non ci è più concesso di vivere spensieratamente sia per la vita materiale che spirituale.

Terzo – **Austerità:** Nell' Ashram di Patanjali si digiunava e si praticava il silenzio, oggi non si parla più di digiuno, tanto meno di silenzio, anzi 'austerità' è una parola che rifiutiamo. Personalmente intendo questo niyama come esercizio per rafforzare la volontà. Da adolescente, studiavo presso un istituto di suore e i 'fioretti' erano di casa. Ci insegnavano a rinunciare a qualcosa per un periodo di tempo ad esempio per la quaresima, per guadagnare il paradiso. Ho scoperto da adulta che quelle 'mortificazioni' sono servite ad incrementare la volontà che ora mi ritrovo a disposizione ogni volta che ne ho bisogno. Le austerità, sviluppano resistenza, sono un punto fondamentale dello yoga, donano energia. Rafforzare la volontà conviene perché è lo strumento di controllo della mente.

Quarto – **Lettura dei Testi sacri:** Generalmente oggi si ritiene che i testi siano superati e si considerano le pratiche spirituali con sospetto; le si pensano non più adatte alle ultime scoperte scientifiche, ma soprattutto, si teme di dover cambiare qualcosa e si preferisce consultare per i nostri bisogni lo psicologo o l'astrologo. Personalmente i testi sacri non mi sono così ostili: non vogliono dimostrare la Verità assoluta, piuttosto danno indicazioni o propongono rituali da usare come prescrizioni per vivere meglio. Mi è chiaro che sono prescrizioni, come quelle dei medici dopo una diagnosi, se ci si cura con metodo e disciplina si può sperare di guarire. Anche qui viene richiesta da parte dell'uomo una cooperazione cosciente.

Quinto – **Abbandono – Resa:** è per me la più alta virtù spirituale, difficile ma non impossibile: ci vuole pazienza, continuità di pratica, ma già lungo il cammino si sperimentano gli aiuti dell'energia che carica a non demordere. Si passa molto tempo della vita a costruire sicurezze, protezioni come reputazione professionale, beni materiali, notorietà e fama, ma per tutti arriva il momento in cui si

scopre di non sapere cosa fare, di non avere sufficiente forza. E' il momento del problema esistenziale. Se ci si arriva preparati, grazie anche a Patanjali, arrendersi all'energia della vita diventa una pratica magica, fiduciosamente si chiede protezione senza cadere in crisi. Semplicemente è un sintonizzarsi con l'energia universale che è 'amore' incondizionato magicamente in grado di stravolgere le situazioni e risolverle. Non c'è bisogno della ragione, intuitivamente si convalida che poteva essere solo così e non altrimenti e si è contenti. Disciplina è soprattutto camminare gradualmente secondo il proprio passo. E' inutile forzare. Riconoscere gli errori, assumerne la responsabilità gratifica di molta energia per continuare.