

CORSO DI MEDITAZIONE DI IDA PEZZINI: LEZIONE 5

L'esercizio di meditazione guidata resta sempre il momento più importante del nostro corso, ma conoscere qualcosa in più circa la storia delle sue origini e della cultura Indiana in cui si è sviluppata, ritengo non sia del tutto vano ne superfluo.

Lo yoga è una disciplina da millenni consolidata e come tale si fa carico della salute fisica, mentale e spirituale dell'uomo. Al riguardo l'Occidente commette due errori; a) ritenere non possibile che una pratica psicoterapeutica come lo yoga, derivi da una concezione filosofica, b) ritenere la cultura Indiana o Orientale, una cultura idealista. Tuttavia l'affermazione del principio di *'coesistenza non distruttiva'* annulla questi errori. Dice il principio *'Sostanze a diverso livello frequenziale possono occupare lo stesso spazio, nello stesso momento, senza disturbarsi'*. E' quanto sperimentarono gli antichi yogis descrivendo le componenti grossolane e sottili della persona 'uomo'. Gli yogis sostengono che ciò che è vero per le leggi del mondo fisico, lo è anche per i mondi mentale e spirituale. Servendosi solo dell'introspezione (leggi meditazione) hanno appurato la relazione delle energie che concorrono a formare la persona umana.

La prima forma di energia è il corpo fisico **Annamaya Kosha**, che per gli yogis è la parte meno interessante e per di più soggetta al deperimento – il corpo fisico nasce, cresce e muore. Secondo involucro o **Pranamaya Kosha**, è il corpo pranico. Prana è il nome dell'energia universale presente ovunque quindi anche nell'uomo, e come tale presiede alla funzionalità del corpo fisico: è il livello del respiro. Segue la mente **Manomaya Kosha**, è il livello psicologico: per capirlo bene gli yogis spiegano che la mente è un'insieme di pensieri e desideri, la paragonano ad un canovaccio i cui fili di trama sono i pensieri e quelli dell'ordito sono i desideri e aggiungono, se sfilassimo tutti i fili che cosa resterebbe della mente? Per me, questa è stata una spinta ulteriore a continuare a praticare, io volevo capire! Posso assicurare e testimoniare che la costanza nella pratica è stata un valido strumento a trattenermi sul cammino. C'è poi **Vijnanamaya Kosha**, il livello intellettuale o meglio la facoltà di discriminare e scegliere. Infine **Anandamaya Kosha**, beatitudine, felicità – il livello dell'essere, il nostro Se interiore. Il corpo perciò è il veicolo per fare esperienza dell'ignoto o energie sottili.

Gli yogis tutt'altro che idealisti. Indicano anche quali siano gli strumenti a portata di mano per sperimentare e conoscere. L'uomo è un essere pienamente sviluppato e può divenire perfetto e percepire gli stati superiori. Due sono gli strumenti della conoscenza **Vijnana** o ricerca esteriore e **Prajnana** o ricerca interiore: gli yogis hanno dato la preferenza alla seconda. Mi è piaciuto pensarli alle prese di una ipotesi di vita da verificare, hanno accolto la sfida e sono passati all'azione con caparbia e costante pratica fino a definire i cinque involucri che danno forma all'uomo.

Quali sono le difficoltà per noi Occidentali per ritentare l'esperienza? Dapprima i condizionamenti culturali: abbiamo privilegiato l'indagine esteriore, trascurando totalmente l'indagine interiore. Il pensiero laico-razionale teme il pensiero induttivo di Prajnana, perché non conduce sempre a risultati precisi e attesi e per questo gli scienziati Occidentali hanno deciso di ignorarlo. Altra difficoltà è l'ignoranza spirituale: la spiritualità non va limitata alla religione, è prioritario conoscere le energie di cui dispone l'uomo che sono 'intelligenza' per capire, 'volontà' per agire e 'amore' per superarsi. E' necessario conoscerle per trasformarle da energie potenziali in poteri attivi. Intelligenza, volontà e amore sono attributi della divinità che si manifesta in forme e denominazioni molteplici: io la chiamo energia perché in tal modo mi è facile riconoscerle anche in me e usarle coscientemente.