

CORSO DI MEDITAZIONE DI IDA PEZZINI: LEZIONE 6

Nell'ultimo incontro abbiamo visto la complessa personalità umana composta da cinque corpi, così identificata dagli antiche Rishis con la tecnica della ricerca interiore. La cultura Occidentale afferma da parte sua, un principio di coesistenza non distruttiva quando dice: *'Sostanze a diverso livello frequenziale possono occupare lo stesso spazio nello stesso momento senza disturbarsi'*. E' difficile alla mentalità Occidentale pensare l'uomo composto da cinque corpi anche se, a livello inconscio li usi da sempre; ma l'affermazione appena citata ne ammette la possibilità. I cinque corpi sono cinque diverse frequenze vibrazionali dal grossolano (corpo fisico) al più sottile (il Se). Per me, la citazione suddetta è stata fonte di felicità: era quanto andavo sperimentando con la pratica di meditazione. In più questa affermazione risuonava nella mia coscienza come una verità provata.

Se questa è l'ipotesi l'uomo per stare bene con se stesso, dovrà nutrire tutti i cinque corpi. Il corpo fisico con l'igiene del corpo, del cibo e bevande e già qui richiederebbe un discorso più dettagliato per recuperare gli errori devianti commessi dall'uomo, ma non è qui la sede. Il corpo pranico controllandone l'energia con il respiro; dicono gli yogis semplificando, un respiro lento e calmo trasmette calma a tutto il corpo. Il corpo mentale; se è un fascio di pensieri e desideri il nutrimento sarà l'osservanza dei codici morali – yamas e niyamas per lo yoga, i dieci comandamenti o i valori dell'etica civile per la nostra cultura. Il quarto corpo è la coscienza che va nutrita con la concentrazione, lasciando all'automatismo solo lo spazio necessario per non disperdere energia.. Infine il Se va nutrito con la meditazione che porterà, se praticata con costanza, alla scoperta di un più ampia visione della vita.

Perché dubitare di trasformare le nostre energie potenziali sviluppandole in poteri attivi, quando in natura abbiamo espliciti esempi? Un fiume che scorre possente, con la sua massa d'acqua ci rimanda l'immagine di una energia potenziale che diventa energia cinetica o di movimento, quando il fiume incontra un dislivello e si fa 'cascata'. L'uomo con la sua intelligenza ha imbrigliato questa energia e l'ha trasformata in forza elettrica con cui ha illuminato la notte. Così è anche per l'uomo dotato di energia potenziale, come abbiamo visto configurarsi con l'ipotesi dei cinque corpi. Le varie situazioni della vita sono lo stimolo per svilupparla, il risultato potrebbe essere la sua illuminazione. Il condizionale è d'obbligo per come userà il libero arbitrio di cui è dotato.

Che cosa vuol dire? L'uomo ha bisogno più di ogni altra cosa di libertà; ne ha bisogno più del respiro. Per questo è triste. Lotta freneticamente come un pesce in un bacino asciutto per ritrovare la felicità che è il suo elemento. Dicono i saggi yogis 'che vantaggio c'è avere un corpo se non si conosce perché l'abbiamo?' Ecco perché lasciarsi spronare scegliendo almeno di provare. E' necessario non affidare soltanto alla mente razionale la soluzione del problema della felicità, ma consentire un margine al 'mistero' dando spazio allo stupore per scoprire ciò che esiste dietro la mente razionale.