

CORSO DI MEDITAZIONE DI IDA PEZZINI: LEZIONE 8

Che cosa impedisce di avanzare nella ricerca interiore? Dapprima la mancanza di disciplina. Non si deve pensare a disciplina come sacrificio, se così fosse verrebbe subito avvertita come un peso e allora verrebbe meno la voglia di impegnarsi. Si deve invece pensare la disciplina come ‘ordine’, se così, immediatamente se ne percepirebbe la convenienza. Cioè si capisce che attuandola come metodo, i vantaggi ottenuti ripagano abbondantemente le necessarie piccole rinunce fatte. Inserire di punto in bianco la tecnica di meditazione nella vita di tutti i giorni, può rappresentare un problema. La vita è fatta di continue relazioni con noi stessi e gli altri, romperne la consuetudine si rischia la rottura. Bisogna allora fare delle scelte su chi favorire; l’impegno per la novità – in questo caso la meditazione – o la routine quotidiana?

Per esperienza so che prima della scelta il problema appare enorme e difficile, ma poi messo in atto, ci si accorge che il problema era tutto solo nella nostra mente. E’ opportuno, se vogliamo sperimentare, considerare come trascorre la nostra giornata, isolare i tempi morti, quindi eliminarli e riorganizzare il programma del giorno introducendovi il tempo per meditare. Allora la disciplina diventa ‘sadhana’ che significa ‘andare diretti allo scopo’. Il ‘sadhana’ libera da conoscenze sbagliate (ritenere la vita sulla terra la sola vita possibile) – libera dalla falsa idea di noi stessi (identificazione con il solo corpo) – libera dall’attaccamento a cose, persone, inibizioni ed avversioni.

La seconda causa d’impedimento a ricercare sono le abitudini. Yogananda le definisce così: “meccanismi mentali automatici insediati dalla persona, per esercitare economia nell’uso iniziale del potere di volontà”. Ci sono abitudini buone e abitudini cattive. Le buone rafforzano il potere di volontà, le cattive sono da estirpare anche perché non fanno parte della natura libera dell’uomo. La vita di ognuno di noi è il risultato della lotta tra le due. Le abitudini si formano nell’ambiente in cui viviamo, ma l’ambiente non è responsabile delle nostre azioni: è solo la circostanza in cui ci troviamo a vivere. La persona ha la possibilità di assecondarle o invece prenderne le distanze secondo il soggettivo punto di vista. Può essere facile o difficile, piacevole o doloroso, ma è un compito che spetta all’individuo.

Spesso dimentichiamo che è un processo di crescita; pertanto ci vuole pazienza. Come sappiamo attendere a mangiare una mela se non è matura (ecco la convenienza: ho atteso, ma era proprio buona) così è per il ‘sadhana’. Non va poi dimenticato ciò che diceva Gandhi “Il cammino è la meta”. Significa che mentre imparo a meditare sono anche già schierato a volere apprendere e, ancora più esplicitamente, significa vivere da subito l’organica intelligenza (strutturata per funzionare) e la presenza dell’energia. Ricordo che energia vuole dire azione.