

CORSO DI MEDITAZIONE DI IDA PEZZINI: LEZIONE 11

Il Se è la parte più intima e profonda dell'uomo, è la fonte dell'energia che consente alla persona di vivere. Perché si trasformi da energia istintiva in energia cosciente e responsabile, è necessario lo strumento di 'prajana': in parole chiare è necessario meditare, ossia trasferire l'attenzione dal piccolo se individuale (corpo) al Se infinito (spirito).

La difficoltà a fare questo passo, oltre agli ostacoli culturali, è anche l'ostinata sensazione di 'indegnità' che l'uomo avverte. Spaventa la grandezza d'essere una incarnazione dell'energia universale, mentre si è fortemente coscienti dell'incapacità a risolvere i relativi piccoli problemi quotidiani. Ma la strada è ben definita: per percepire il grande valore di essere uomo, si deve conoscere ciò che è dentro l'uomo, il piccolo se deve potere dimenticare l'attaccamento al corpo e alle sue necessità e ritrovare la propria vera natura di grande Se. Dalai Lama dice: *"Esiste uno spazio interiore che è sempre invariabilmente presente e accessibile. Tutto quello che dobbiamo fare è ricordarlo e tornare alla sua consapevolezza. Così si entra nel mondo interiore"*. Tutto chiaro, ma non siamo monaci e per noi persone comuni, come può essere possibile?

Sotto l'ispirata guida di Yogananda ho tentato di mettere in pratica la suggerita 'via sociale'. Yogananda dice che il cammino spirituale si misura non tanto enumerando le possibili esperienze di visioni avute in meditazione, quanto aumentando la capacità a cambiare in meglio la relazione con i propri famigliari, vicini, colleghi e la partecipazione impegnata nell'ambito sociale. Anche qui mi è stato di sostegno una legge detta 'di transizione' della cultura scientifica occidentale che afferma: *"Una piccola percentuale di elementi in stato ordinato, può determinare lo stato di tutto il sistema"*. Io ho considerato 'sistema' la mia famiglia: potevo essere la piccola percentuale in stato ordinato, dovevo sperimentare se influenzavo l'ambiente. Sono quindi passata alla pratica, meditando ogni giorno e capivo che miglioravo in tolleranza, rispettando di più le idee altrui, ed inoltre che non dovevo cambiare gli altri ma me stessa se volevo stare bene. Mi è stato di aiuto pensare alle belle qualità di mio marito e delle figlie, più che fare il punto sui loro ritenuti errori. La loro risposta è stata di rispetto per me che mi ero messa in gioco con qualcosa che a loro non diceva niente.

Yogananda indica anche la via della 'disciplina' che per me ha voluto dire 'metodo' (ho tenuto fede alla meditazione quotidiana) e 'ricerca' di felicità duratura. Il suo ultimo suggerimento era la via 'spirituale'. Uno pensa chissà cosa ed invece sono semplicemente esercizi con l'energia: a livello fisico, rilassare e tendere i muscoli – provare per credere, se fatto per alcuni minuti ad esempio in un braccio, poi si avverte una energia più vitale nel braccio. A livello mentale, il pensiero è energia e Yogananda suggerisce di spostare l'attenzione del pensiero dentro/fuori il cuore ed infine terzo esempio, concentrarsi su un chakra e questo è già un esercizio sulla energia sottile. Noi conosciamo bene il senso di valore per quanto riguarda l'ego (piccolo se); lo attingiamo da principi esteriori spesso imposti dalla tradizione come benessere, abilità, fortuna o no in amore, condizione di salute, mentre il vero senso del nostro valore sempre lo stesso, è in noi – siamo incarnazioni di energia divina.

Forse è per questo che dà felicità duratura, non cambia mai, è uguale per tutti ed è sempre stato sperimentato con successo fin dagli albori dei tempi.