

Meditazione. Allenare la mente per abbandonarsi all'Infinito.

Forse è capitato anche a voi di sedervi a meditare con le migliori intenzioni e ritrovarvi poi a pensare per tutto il tempo: “ormai i minuti saranno quasi passati” o “questo timer dev'essere rotto”... Per poi lanciare uno sguardo di sottocchi all'orologio e accorgervi che sono trascorsi solo due minuti!

È una situazione molto comune e non significa che la meditazione non faccia per voi; come qualsiasi altro organo, la mente deve essere allenata a meditare e –come sempre- ci sono semplici ma fondamentali consigli per sostenervi nel vostro percorso.

Innanzitutto è bene chiarire l'equivoco per cui meditare consisterebbe nel fermare la mente: se la mente è un organo, come posso chiederle di smettere di funzionare? Immaginate se il fegato si fermasse, anche solo per tre minuti al giorno, e sospendesse il proprio lavoro di processare i nutrienti ed eliminare tossine.

Mettiamola così: la meditazione è l'arte di rompere abitudini sedimentate per purificare la mente e permetterci di prenderci cura delle nostre faccende quotidiane con maggiore lucidità e consapevolezza.

Se provate a chiudere gli occhi in un qualsiasi momento della giornata, vi sorprenderete per il numero di pensieri che affolleranno la mente desiderosi di ricevere le vostre attenzioni. Si dice che siano addirittura 1000 per ogni battito di ciglia. Se li lasciate passare ed evitate di lasciarvi coinvolgere, questo è meditazione; tutti questi pensieri non si sedimenteranno nel subconscio ma si scaricheranno dalla vostra mente. Più o meno come succede con i sogni.

La meditazione è sempre un'esperienza privata e personale, anche quando meditiamo in gruppo. Tuttavia, esistono alcuni elementi che ci aiutano a creare uno scenario ideale per vivere l'esperienza nel migliore dei modi.

Il primo è l'**ambiente**: scegliete un luogo in cui difficilmente verranno a disturbarvi. Dovrebbe essere un posto tranquillo, bello. Sedetevi su un appoggio, come una coperta, un cuscino oppure una sedia. È probabile che all'inizio il corpo cerchi di distrarvi lanciandovi segnali come dolore, prurito o formicolii vari per distogliervi dall'intento. Ma se la vostra posizione è comoda e l'allineamento perfetto, difficilmente riuscirà nell'intento.

Ricorda che il tuo corpo è come un trono per la mente: se lo mantieni immobile e stabile, la mente verrà volentieri a sedersi e riposarsi, prima di riprendere le sue peregrinazioni.

Il secondo elemento è il **momento** della giornata che scegliete per meditare: qualsiasi ora va bene, ma l'ideale è senz'altro la mattina dalle 4 alle 7, nel periodo chiamato *Amrit vela* (l'ora dell'ambrosia), quando l'energia dell'universo è interamente a vostra disposizione. Un altro buon momento è dalle 16 alle 19, quando il sole sta scendendo, oppure prima di andare a dormire, per calmare la mente e liberarla dai ricordi e pensieri della giornata che sta per concludersi.

Durante la meditazione è consigliabile indossare **abiti** comodi, di fibra naturale e possibilmente bianchi, il colore che espande il campo elettromagnetico. Per affinare l'esperienza, provate a coprire anche il capo: la testa è un luogo energeticamente molto sensibile e coprirlo aiuta a concentrare l'energia nel chakra corona e rendere così più semplice meditare senza distrazioni provenienti da fonti esterne.

Un'altra buona dritta è quella di meditare a **stomaco vuoto** (o almeno di lasciar trascorrere un po' di tempo dall'ultimo pasto) e di non bere troppo subito prima; questo permetterà alla tua mente di mantenersi lucida e sarà particolarmente utile nelle meditazioni che prevedono, ad esempio, di sostenere il respiro o muovere l'ombelico!

Prima di iniziare a meditare chiudi gli occhi e sintonizzati con l'Adi mantra: **Ong Namō Guru Dev Namō**, per entrare nel tuo spazio più intimo e connetterti con l'energia divina che è in te.

Poi fai qualche **esercizio** di yoga o qualche minuto di **pranayama**: la stimolazione delle energie sottili del corpo e il riequilibrio del sistema nervoso che si ottengono anche con qualche minuto di questa pratica, infatti, facilita il processo di meditazione.

Assicurati che, in qualunque modo tu sia seduto, la colonna sia retta e la postura equilibrata. Mantieni il mento raccolto per distendere le cervicali e sommergiti nel flusso del respiro, lento e profondo; vibra mentalmente il mantra Sat all'inspirare e Nam all'esprire e rilassa così qualunque tensione tu avverta nel corpo.

Ora sei pronto per abbandonarti all'Infinito...

A cura di Siri Narayan Singh