

Trovare la quiete in ogni respiro

Esposizione di Swami Akhandananda

Prāṇa, il termine sanscrito per “forza vitale”, può essere tradotto il *respiro della vita*. Noi tutti possiamo osservare che l’aria che respiriamo sostiene la nostra vita in ogni istante. L’aria, mentre fluisce dentro e fuori il nostro corpo, collega il nostro mondo interiore con quello esteriore. Inoltre, quando respiriamo in modo cosciente e libero, è più probabile che ci sentiamo a nostro agio nell’ambiente che ci circonda, che ci sentiamo collegati con esso. Sperimentiamo che questa tranquillità è nutriente come il respiro stesso.

Nel Satsang *Una dolce sorpresa* di quest’anno, Gurumayi ha affermato che le persone di ogni angolo della terra desiderano la pace, *śānti*. Gurumayi ha proseguito spiegando che per portare nel mondo la pace che desideriamo, dobbiamo iniziare dal coltivare la pace dentro noi stessi.

La tranquillità alla quale Gurumayi ci guida benevolmente può essere scoperta nel nostro respiro. Secoli fa, gli yogi compresero che il modo in cui respiriamo — la consapevolezza del respiro e della forza vitale che sta alla base del respiro — è uno strumento essenziale per rendere la mente tranquilla e stabile. Lo *Haṭhayogapradīpikā* afferma che il respiro ha effetti sulla mente: quando il respiro è stabile e costante, la mente segue naturalmente.¹

Provate per un momento. Portate la consapevolezza al respiro. Lasciate che l’inspirazione e l’espirazione siano fluide e tranquille, di modo che il flusso dell’aria si percepisca costante e stabile mentre entra ed esce dal corpo. Non guardate lo schermo e concentratevi così per tre cicli completi di respirazione. . .

Bene. Ora osservate lo stato della vostra mente. È probabile che notiate che la mente è diventata più calma e concentrata, come risultato dell’aver reso costante il flusso del respiro.

Prāṇāyāma e Messaggio di Gurumayi per il 2018

Il saggio Patañjali chiarisce l'interconnessione tra il respiro e la mente nel suo *Yogasūtra*, una raccolta di aforismi che espongono un sistema di pratica yogica per calmare prima e dissolvere poi le onde dei pensieri della mente. Questa disciplina yogica culmina in uno stato di totale assorbimento in meditazione (*samādhi*), nel quale il cercatore ha l'esperienza diretta della Verità suprema, la Coscienza, senza la mediazione della mente. In alcune sezioni di questo testo, il saggio introduce il *prāṇāyāma*, la regolazione del respiro, come uno degli strumenti per concentrare e quietare la mente.

Durante il satsang *Una dolce sorpresa* di quest'anno, Gurumayi ha inserito un esercizio di *prāṇāyāma* per preparare i partecipanti a concentrarsi interiormente. Il *Prāṇāyāma* è uno dei modi con cui i Siddha Yogi studiano e praticano il Messaggio di Gurumayi per il 2018: *Satsang*.

Tenendo questo a mente, seguiamo il nostro studio e la nostra pratica del Messaggio di Gurumayi, considerando il seguente aforisma dello *Yogasūtra*, che afferma:

[La mente può] anche [essere calmata] espirando e trattenendo il respiro.²

<i>pracchardana:</i>	espellere o prolungare
<i>vidhāraṇa:</i>	trattenere all'interno, trattenere o mantenere
<i>vā:</i>	o
<i>prāṇasya:</i>	del respiro (<i>prāṇa</i>)

In questo aforisma Patañjali dà un esercizio semplice di *prāṇāyāma* per rendere la mente calma e concentrata, preparandoci a entrare in contatto con la Verità che risiede all'interno. L'esercizio ha due fasi: prima, l'espirazione e, seconda, la sospensione del respiro prima della successiva inspirazione. Ora, esaminiamo più in dettaglio come queste due fasi del processo di respirazione si riferiscono a questo *sūtra*.

Espirazione

In questo *prāṇāyāma* l'espiazione è un lento e fluido rilascio dell'aria dei polmoni. Non c'è bisogno di espellere tutta l'aria. Invece, lasciate che l'espiazione termini quando sentite cessare il flusso dell'aria. Sebbene ci sia un'evidente energia nell'espiazione, non state spingendo forzatamente con i muscoli respiratori. Quando espirate in questa maniera, spesso sentite un senso di calma e di benessere durante tutta l'esalazione.

Sospensione

Sospendere o trattenere dolcemente il respiro è cosa che avviene naturalmente alla fine dell'espiazione, mentre termina il movimento dell'aria che fluisce all'esterno. La piacevole sensazione di quiete interiore e di benessere può continuare, mentre lasciate semplicemente che il respiro si fermi per pochi istanti, assaporando la quiete interiore. Non c'è bisogno di fare uno sforzo per mantenere la sospensione del respiro; va bene se la pausa nella respirazione è di soli uno o due secondi. Vi concentrate nel piacere di questa sospensione e lasciate che avvenga senza sforzo.

Inspirazione

Anche se il *sūtra* non fa riferimento all'inspirazione, Swāmi Hariharānanda Āraṇya³ afferma, nel suo commento, che si può semplicemente consentire che l'inspirazione avvenga in modo naturale, quando affiora l'impulso a inspirare.

Praticare questo *Prāṇāyāma*

Ecco alcuni passi da seguire nel praticare questo *prāṇāyāma*:

- Mantenete una postura allineata e comoda, libera da tensioni muscolari, per tutto l'esercizio.
- Sentite gli ischi connessi con la superficie sotto di voi, che siate seduti su una sedia o sul pavimento a gambe incrociate.
- Lasciate che la parte superiore del busto sia a proprio agio, e che la spina dorsale si rilassi verso l'alto, mentre le braccia e il collo abbandonano qualsiasi sensazione di trattenere.

- Rimanete allineati e bilanciati sugli ischi. Ciò consente al respiro di fluire liberamente fuori e dentro il corpo, e facilita la concentrazione sul respiro e sul calmare la mente.
- Se potete, respirate attraverso il naso—è preferibile per questo tipo di *prāṇāyāma*. Se questo vi crea disagio, tuttavia, potete respirare attraverso la bocca.
- Sia che facciate questo esercizio per prepararvi alla meditazione o che lo facciate in altri momenti della giornata, potete tenere gli occhi aperti o chiusi. Notate quale metodo funzioni meglio per voi. Se tenete gli occhi aperti, tenete lo sguardo morbido.

All'inizio, limitate questo *prāṇāyāma* da tre a cinque minuti alla volta. Ciò consentirà al corpo, specialmente ai polmoni e ai muscoli respiratori, di adeguarsi e sintonizzarsi con questa pratica. Una volta che vi siete abituati a questo esercizio, potete incrementarne la durata.

Un altro elemento dell'espirazione: quietare la mente

Il commentatore⁴ di questo *sūtra* spiega che in questo *prāṇāyāma* l'espirazione comprende due elementi. Il *primo* elemento, che avete appena imparato, implica il rendere chiara e fluida l'espirazione. Il *secondo* consiste nel concentrare la mente sul liberarsi dai pensieri durante l'espirazione. Questi due elementi sono *combinati* mentre espirate.

Ecco un modo per praticare ciò:

- Durante l'espirazione immaginate che nel far uscire l'aria dal corpo, allo stesso tempo, vi liberate dai pensieri.
- Quando completate l'espirazione, la mente è vuota.
- Come spiegato prima, una volta che l'espirazione è terminata, fermatevi dolcemente e sospendete il respiro per qualche istante.

Provate a farlo adesso per alcuni respiri, espirando agevolmente e regolarmente, e allo stesso tempo immaginando che la mente si liberi dai pensieri.

Trovate che concentrarvi sulla sensazione dell'aria che esce dai polmoni e dal naso vi aiuta a dissolvere i pensieri della mente?

Un altro metodo per liberare la mente dai pensieri è concentrarsi su uno spazio vuoto, un vuoto interiore, mentre esirate.

Potete percepire o immaginare questo spazio vuoto in vari modi; ad esempio, come un vuoto tranquillo nel petto o uno spazio di pace dietro la testa. Impegnandovi in questo esercizio nel tempo, scoprirete un centro o immagine che funziona meglio per voi nel dissolvere i pensieri.

Qualunque sia l'approccio che adottate, un principio essenziale di questo *prāṇāyāma* è che concentrare la mente per quietarla e regolare il respiro vanno insieme.

Provate questo adesso: esirate dissolvendo i pensieri e fate seguire una breve pausa, per alcuni cicli di respirazione. Qui lo sforzo è lasciar riposare l'attenzione nella quiete che esiste dopo l'espirazione, per il tempo che sentite naturale e piacevole. Riconoscete che la quiete che sentite e la gioia che può emergere in questo momento di pausa sono caratteristiche della Verità che è sempre presente in voi. Assaporate l'esperienza con tutto il vostro essere.

Suggerimenti per questo *Prāṇāyāma*

Ricordate, con ogni ciclo di respirazione, consentite all'inspirazione di avere luogo naturalmente. Fa bene anche compiere un dolce sforzo per mantenere, nell'inspirazione, la mente vuota e libera da pensieri.

Tenete presente che non è necessario fermare il respiro dopo *ogni* espirazione; potreste trovare più comodo praticare la sospensione del respiro a intervalli, per esempio una volta ogni tre cicli di respirazione, oppure ogni volta che lo sentite giusto per voi. Con il tempo e la pratica, sarete in grado di trattenere il respiro più frequentemente dopo l'espirazione. Infine potreste notare che l'inspirazione, l'espirazione e la sospensione si fondono insieme in un processo fluido. Quando la mente diviene più concentrata durante questo esercizio, potete ritrovarvi a entrare spontaneamente in meditazione.

Come è affermato nello *Yogasūtra*, la meta di questo esercizio di *prāṇāyāma* è aumentare gradualmente i periodi in cui la mente riposa in uno stato di quiete, uno stato libero da

pensieri. Sebbene sia una buona preparazione per la meditazione, una caratteristica speciale di questo *prāṇāyāma* è che può essere praticato quasi in ogni momento, ed è molto efficace per coltivare pace interiore e tranquillità. Potreste scoprire diversi modi di eseguire questo *prāṇāyāma* nella vostra giornata: quando sedete alla scrivania prima di iniziare a lavorare, mentre vi preparate a mangiare, mentre fate una passeggiata, prima di dormire. . .

Nel satsang *Una dolce sorpresa*, Gurumayi ci ha guidato a imparare come accedere alla Verità dentro di noi, creando il nostro *satsang*, in ogni luogo e in qualsiasi momento. Questo esercizio di *prāṇāyāma* è uno dei modi con cui possiamo farlo. Gurumayi ha incoraggiato ancora la nostra pratica quando ha affermato che più facciamo lo sforzo di connetterci con la Verità all'interno, più facile diventa farlo. Questo insegnamento di Gurumayi fa luce sui benefici di perseverare nella nostra *sādhana*. Patañjali chiama questo sforzo costante *abhyāsa* (pratica yogica), che definisce come “lo sforzo costante di essere fermamente stabili in quello [stato libero da pensieri]”.⁵

Studio ulteriore

Prāṇāyāma è un modo meraviglioso di studiare e praticare il Messaggio di Gurumayi per il 2018. Per sperimentare i pieni benefici di questa pratica, è preferibile impegnarsi regolarmente. Le Sessioni di Meditazione Siddha Yoga in diretta audio 2018 offrono ulteriori opportunità per impegnarsi con il Messaggio di Gurumayi attraverso la pratica di prāṇāyāma. Ogni sessione include un esercizio specifico di prāṇāyāma guidato da un insegnante di meditazione Siddha Yoga.



¹*Haṭhapradīpikā* 2.2, *chale vāte chalaṃ chittaṃ niśchale niśchalaṃ bhavet || yoghī sthāṇ utvamāpnoti tato vāyuraṃ nirodhayet ||*
Essendo disturbata la respirazione, la mente diviene disturbata. Trattenendo la respirazione, lo Yogi ottiene la quiete della mente. (*Hathapradipika* 2.2; Pancham Sinh, *Hatha Yoga Pradipika* (New Delhi: Munshirm Manoharlal Publishers, 1997) p.21).

²*Yogasūtra* 1.34; traduzione inglese © 2018 SYDA Foundation. Tutti i diritti riservati.

³Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patañjali* (Albany, NY: SUNY, 1983) p. 79.

⁴Swāmi Hariharānanda Āraṇya, p. 79.

⁵*Yogasūtra* 1.13; traduzione inglese © 2018 SYDA Foundation. Tutti i diritti riservati.