

Insegnamenti di Baba dal suo libro *Meditate*

letti da Paul Hawkwood

L'oggetto della meditazione

La prima domanda che nasce quando ci sediamo a meditare è: “Su cosa dobbiamo meditare?” La gente medita su ogni tipo di oggetto e raccomanda molte tecniche differenti. Maharishi Patanjali parla della concentrazione, o *dharana*, nella quale si focalizza la propria attenzione su un particolare oggetto per quietare e concentrare la mente. Ci si può concentrare sul cuore, sullo spazio tra le sopracciglia o su altri centri del corpo.

Ci si può anche focalizzare su un essere che si è elevato al di sopra della passione e dell'attaccamento; quando la mente si fissa su un tale essere, assume le sue qualità. In effetti, Patanjali afferma che ci si può concentrare su qualsiasi cosa dia appagamento alla mente.

Tuttavia, il miglior oggetto di meditazione è il Sé interiore. Se il Sé è la meta della meditazione, perché dovremmo scegliere un altro oggetto? Se vogliamo sperimentare il Sé, dobbiamo meditare sul Sé. Se vogliamo conoscere Dio, dobbiamo meditare su Dio. La mente diviene uguale a ciò su cui medita.

Il poeta Sundardas cantava:

La mente che pensa sempre a una donna prende la forma di una donna.

La mente che è sempre adirata brucia nel fuoco della collera.

La mente che contempla l'illusione cade nel pozzo dell'illusione.

La mente che prende sempre rifugio nel Supremo diviene infine Quello.

Per questo motivo dovremmo scegliere come oggetto di meditazione ciò che è la nostra vera natura. Quando meditiamo sul Sé, non solo sperimentiamo il Sé, diventiamo la stessa forma del Sé.

Una volta un veggente chiese a un saggio: "Chi è quel Dio su cui posso meditare?" Il saggio rispose: "Dio è il testimone della tua mente". Quel testimone è la meta della meditazione. Le Upanishad dicono: "Vive nella mente, ma la mente non può conoscerlo, perché la mente è il suo corpo". Il Sé è il testimone della mente ed è anche l'origine della mente. Nella *Kena Upanishad* c'è un'affermazione: " Dio è colui che fa sì che la mente pensi ma che non può mai essere compreso dalla mente." Ciò a cui la mente è in grado di pensare non può essere la Verità suprema, perché quel Sé è la forza motrice alla base di tutti i movimenti della mente.

Il Sé fa sì che la mente pensi, che l'immaginazione fantastichi e che l'ego ripeta scioccamente in continuazione: "Io, io, io". Allo stesso modo, Dio è colui che ispira la nostra meditazione.

Nella *Gita*, il Signore Krishna dice:

O Arjuna, Egli risplende attraverso tutti i nostri sensi, ma non ha sensi. Dà sostegno a tutti i sensi, tuttavia ne è separato. Sperimenta le diverse qualità della natura, ma ne resta distaccato.

Chi è quell'essere che conosce tutti i pensieri positivi e negativi che vanno e vengono nella mente? Durante la meditazione, quando abbiamo problemi interiori, quell'essere li percepisce tutti. Quell'essere ha la forma della conoscenza. È ciò che ci fa conoscere ogni cosa. Per esempio, durante la meditazione, qualcosa emerge dentro. All'inizio, ne diveniamo consapevoli, sentiamo che sta venendo fuori. Poi, sappiamo esattamente di cosa si tratta. Lo identifichiamo come un pensiero positivo o cattivo. A renderci consapevoli dell'esistenza di qualcosa, e di cosa sia esattamente, non è altro che il Sé.

Il Sé è quella pura consapevolezza, non i nostri pensieri positivi o negativi. All'interno e all'esterno, qualunque azione avvenga, qualunque cosa facciamo, è il Sé che ci rende

consapevoli di cosa sta avvenendo. Questa consapevolezza è sempre lì, al nostro interno. È la pura coscienza dell' "Io", senza forma né attributi, che conosce se stessa, come conosce ogni cosa all'interno e all'esterno. Conoscere questo conoscitore è vera meditazione.

Swami Muktananda, *Meditate*. 1^a ed.
(South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999), p.16-18.

Progetto grafico di Karan Bhullar



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

Cliccate qui per ascoltare Viju Kulkarni che canta il *bhajan Jo Mana Nāri Ki Aur* di Sundardas.

Il libro di Baba Muktananda *Meditate* è disponibile nel Bookstore Siddha Yoga