

Un approccio naturale alla meditazione

Una presentazione del Messaggio di Gurumayi per il 2015

di Swami Shantananda e Maitreya Larios

Il Messaggio di Gurumayi per il 2015 chiarisce un approccio diretto e naturale alla meditazione sul Sé, un insegnamento per praticare coscientemente seguendo i ritmi quotidiani della nostra vita:

Volgiti
all'interno
Medita
con naturalezza

Qualcuno potrebbe chiedersi: “Come posso realmente volgermi all'interno? Come posso meditare con naturalezza?”

A prescindere da ciò che stiamo facendo, indipendentemente da quello che avviene negli alti e bassi della nostra vita, possiamo mettere in pratica il Messaggio di Gurumayi. Veramente, non ci sono limiti; tutto ciò che esiste può aiutarci a praticare il suo Messaggio.

In tanti momenti della giornata diamo di proposito alla mente e ai sensi qualcosa su cui concentrarsi. Pensate a come un musicista si esercita con il suo strumento: il musicista presta attenzione ad ogni nota, assicurandosi che il suono sia chiaro e puro. Oppure considerate come un fornaio segue la ricetta passo passo, curando di aggiungere gli ingredienti al momento giusto e nella giusta quantità. Quando risolvete un'equazione matematica, quando guidate, quando piantate un chiodo nel muro, state raccogliendo l'energia della mente e dei sensi e la state dirigendo

all'attività delle mani. Vi state concentrando. State prestando attenzione. E, in un certo senso, state meditando.

Dobbiamo comprendere, nel contempo, che la meditazione sul sentiero spirituale è qualcosa di più che svolgere semplicemente un compito con concentrazione. Nella meditazione Siddha Yoga prendiamo la nostra capacità innata di concentrarci, un'abilità che spesso indirizziamo alle attività esteriori, e la volgiamo all'interno. Portiamo l'attenzione al nostro Sé, verso la meta della meditazione. E questa è una cosa che possiamo fare davvero naturalmente. La mente è sempre incline a ricercare ciò che la rende felice. È prontamente disposta a riposare nella dolce pace del Sé.

Oltre alla capacità innata di concentrarci, abbiamo il nostro respiro e il potente mantra del Guru che ci aiutano a meditare in qualunque momento. Possiamo sempre fare una pausa per portare l'attenzione al ritmo del respiro e unirlo alla ripetizione silenziosa del mantra: *Om Namah Shivaya, Om Namah Shivaya*. Quando lo facciamo ci volgiamo all'interno, anche se teniamo gli occhi aperti e siamo impegnati con il mondo che ci circonda. Così la meditazione può avvenire con naturalezza; può essere praticata in ogni momento e in qualsiasi luogo.

Attraverso la meditazione affiniamo la capacità di attenzione della mente e rafforziamo il muscolo della disciplina. Potremmo scoprire, praticando la meditazione, di avere più controllo sui pensieri e nel nostro modo di comunicare con gli altri. Possiamo applicare più facilmente la moderazione nel mangiare, nell'attività fisica e nel dormire. Una tale disciplina, a sua volta, sostiene la nostra capacità di meditare.

Da un punto di vista più elevato, la meditazione ci mostra come contemplare il nostro essere più intimo e comprendere pienamente chi siamo. Questa continua contemplazione nutre Kundalini Shakti, il potere che il Guru ha risvegliato in noi. Avanziamo sul cammino di trasformazione interiore che ci libera dai concetti e dalle emozioni limitanti, e riporta la mente alla sua natura divina di Coscienza.

Ogni volta che tocchiamo la luce del Sé, che risplende sempre, coltiviamo una nuova inclinazione della mente. Incoraggiamo la mente, con una pratica di meditazione regolare, a volgersi spontaneamente all'interno, al Sé. La nostra percezione diviene la visione di Shiva, *shiva drishti*, e riconosciamo la luce del Sé in tutto il creato.

Così diventa una pratica stabile e uno stile di vita fare ciò che Gurumayi insegna nel suo Messaggio per il 2015:

Volgiti
all'interno
Medita
con naturalezza

Avrete anche notato che il Messaggio di Gurumayi forma l'acronimo "TIME" (tempo). Il tempo è fondamentale per la pratica della meditazione. Attraverso la meditazione sperimentiamo l'atemporalità del Sé e sperimentiamo il Sé anche in ogni attimo di tempo. Il tempo emerge dall'eternità, e l'eternità pervade il tempo. Così, ogni istante è veramente un'opportunità per praticare il Messaggio di Gurumayi e sperimentare il Sé eterno.

Con la pratica costante, la meditazione diventa il nostro stato naturale, e ci aiuta a vivere al di là delle restrizioni che caratterizzano l'esperienza di essere al mondo limitata dal tempo. Viviamo in sintonia con il richiamo sottile del nostro desiderio più profondo: conoscere la nostra vera natura. E riconosciamo che non vi è nulla di più bello, di più trascendente del nostro stesso Sé.