

Pratica produttiva della meditazione

di Roy Eugene Davis

Produttiva: ... che manifesta risultati utili o favorevoli.

Meditazione: contemplazione concentrata e non disturbata.

Pratica: azione ripetuta abitualmente per acquisire abilità e ottenere risultati

Per avere risultati trasformanti e soddisfacenti al livello dell'anima:

- 1) Migliora la tua comprensione del processo.
- 2) Pratica con regolarità per avere esperienze personali e intuizioni.

Se sei un principiante della meditazione, per prima cosa impara a meditare per rilassare il corpo e calmare la mente. Quando riuscirai facilmente a farlo, vai in profondità ritirando e distaccando l'attenzione da preoccupazioni mondane e condizioni soggettive (emozioni, pensieri e fluttuazione della consapevolezza).

Cose utili da fare:

- ✧ Trova un posto specifico (una sorta di "posto sacro") per la pratica della meditazione, da usare solo per questo scopo, per pregare e per contemplare le realtà superiori.
- ✧ Inizia sempre la sessione in un modo specifico, in modo da procedere senza ritardo. Pronuncia un'invocazione o un'affermazione mentre rivolgi l'attenzione all'interno.
- ✧ Se la meditazione fluisce immediatamente, vai con essa. Se questo non succede, prega, afferma o usa una tecnica di meditazione (consapevolezza del respiro, mantra, pranayama del kriya). Quando non hai più bisogno della tecnica, smetti di utilizzarla.
- ✧ Mentre rimani seduto, osserva attentamente e aspetta. Può essere utile avere attenzione e consapevolezza nell'occhio spirituale (i lobi frontali del cervello) e nella parte alta della testa. Non affaticarti e non esercitare sforzo. Semplicemente "sii lì".
- ✧ Ascolta le frequenze sottili di suono nelle orecchie o intorno alla testa. Pensa ad esse come ad aspetti della vibrazione onnipresente di Om. Immergiti nel suono per un po', dopodiché vai oltre. Contempla l'essenza del tuo essere come pura coscienza.

Dopo aver incontrato Paramahansa Yogananda nel dicembre del 1949, meditai mattina e sera per trenta minuti. Durante qualche week-end meditavo per un'ora o più. Più avanti iniziai a meditare per una o più ore mattina e sera. Scoprii che la pratica attenta e regolare mi permetteva di acquisire familiarità con i cambiamenti sottili nei processi mentali e negli stati di consapevolezza che si manifestano durante la meditazione e potei avere percezioni occasionali e inaspettate che lasciavano comprendere barlumi delle realtà superiori.

Con il tempo, restare in meditazione per due o tre ore e rimanere (quasi sempre) vigile, fu più facile. Scoprii che ciò che apparivano essere percezioni astrali erano, invece, fenomeni prodotti dal cervello o fenomeni simili a sogni, ma più reali. Scoprii anche che ciò che sembrava essere un assorbimento profondo di attenzione e consapevolezza non era trasformante e non culminava in una prova evidente di illuminazione della coscienza dopo una sessione di meditazione. Il samadhi preliminare si sperimenta quando la consapevolezza si identifica con l'oggetto della percezione, come per esempio una luce

soggettiva, una frequenza sottile di suono, gioia o altri concetti mentali. Come succede per il sonno, non illumina mente e coscienza. Uno stato alterato di coscienza egocentrica può temporaneamente dare un punto di vista alternativo o permettere a qualcuno di dimostrare abilità insolite, ma non rende manifeste le qualità spirituali o la conoscenza innata del Sé.

Suscitando stati alterati di coscienza egocentrica alcune persone possono dimostrare capacità mnemoniche insolite o altri poteri mentali, oppure attraverso l'autosuggestione possono regolare la pressione del sangue, guarire – o comunque migliorare – problemi fisici (le malattie della pelle rispondono molto a queste cose), senza comunque sperimentare miglioramenti psicologici, avere comportamenti morali o crescita spirituale. Alcuni monaci cattolici producevano le stigmate su mani e corpo simili a quelle che immaginavano Gesù avesse patito durante la crocifissione. Anche le persone spiritualmente propense con caratteristiche "di santità" che sono praticanti abili della meditazione possono non essere tanto realizzate nel Sé o competenti in materia quanto pensano di essere o quanto gli altri credono che siano. Ho conosciuto alcuni praticanti dello yoga che pregavano e meditavano regolarmente e che, esteriormente, erano gentili e di buone maniere, per notare poi che erano anche provinciali (di vedute ristrette), nevrotiche, manipolative e arroganti.

Negli yoga sutra di Patanjali si descrivono gli stati avanzati di meditazione. E' da notare che concentrazione, meditazione e samadhi – descritti come pratiche interiori – sono esteriori quando vengono comparate al samadhi che non ha bisogno degli oggetti di percezione per essere supportato. Quest'ultimo tipo di Samadhi è liberante, perché dona la vera esperienza della propria essenza dell'essere e la conoscenza accurata delle realtà superiori che dissolve le false idee.

Il risveglio istantaneo dallo stato egocentrico di coscienza alla realizzazione del Sé e di Dio è raro. Prima di cercare di avere il samadhi con o senza il supporto dell'oggetto di percezione, sviluppa comunque la capacità di meditare facilmente a livello supercosciente. Così facendo avrai un fondamento solido a lungo termine per la meditazione che ti permetterà di risvegliarti progressivamente attraverso gli stadi della crescita spirituale.

James Lynn, un mio fratello discepolo che il mio guru definì "spiritualmente molto avanzato" sperimentò uno stato di estasi poco dopo essere stato iniziato nei primi anni trenta. Dopo pochi anni, molta pratica della meditazione e la guida di Paramahansa Yogananda, fu in grado di sperimentare stati trascendenti di Samadhi. Nonostante questo continuò a meditare molto profondamente per parecchi anni per purificare la sua coscienza ed essere libero al momento di lasciare il corpo, nel 1955. Nei primi anni cinquanta, quando mi trovavo ai raduni pubblici nel quartier generale della Self-Realization Fellowship (meditazioni di Natale, iniziazioni al Kriya e durante i compleanni di Yogananda) ed era presente anche il sig. Lynn, quest'ultimo era sempre calmo e radiante. In una occasione mi invitò a meditare con lui per parecchi minuti sul prato vicino all'eremitaggio della SRF davanti all'oceano.

Nella Bhagavad Gita (capitolo 18, verso 65) il personaggio allegorico Krishna (che rappresenta la coscienza illuminata) informa Arjuna (il cercatore della verità) come la coscienza dell'uomo può essere ristabilita nella sua completezza originale:

Meditando su di me, a me devoto,
abbandonato a me, verrai sicuramente a me.
Questo ti prometto, perché mi sei caro.

Significato esoterico (interiore)

Osservando in maniera meditativa la tua essenza pura e cosciente dell'essere con l'aspirazione sostenuta a conoscerla, dissolvendo pensieri ed inclinazioni in essa, abbandonando (completamente) il senso errato di identità indipendente, la realizzerai (conoscerai accuratamente a livello esperienziale) sicuramente.

Quando stai meditando e la tua mente è calma, contempla l'aspetto puro e cosciente dell'unica Realtà. Fa in modo che la tua attenzione sia attirata da esso. Rinuncia a sentimenti, pensieri e inclinazioni per conoscere direttamente ciò che aspiri a conoscere. A quel punto starai meditando con tutto il tuo cuore (essenza dell'essere). Quando la tua consapevolezza è distaccata da tutto ciò che non sei (corpo, mente, emozioni, caratteristiche della personalità e senso limitato del - piccolo - sé) dimori coscientemente nella conoscenza del - grande - Sé.

Per essere realizzati nel Sé è necessario crescere verso la maturità emotiva e abbandonare (o trascendere) atteggiamenti mentali, opinioni, caratteristiche psicologiche, comportamenti e relazioni incompatibili con i chiari stati di coscienza. Non è possibile essere spiritualmente illuminati e, allo stesso tempo, ignoranti dei fatti della vita, come non si può neanche vivere come esseri umani adulti, mantenendo atteggiamenti, umori e comportamenti infantili.

Afferma con convinzione:

Medito giornalmente per suscitare stati supercoscienti,
purificare la mente, chiarire la consapevolezza e
risvegliarmi completamente alla realizzazione del Sé

Traduzione a cura di
Furio Sciano
Marzo 2012



Roy Eugene Davis