



Il Manuale

INSEGNANTI DI MEDITAZIONE

Rilascio Definitivo

Anno 2023/2024

Con la guida di Daniel Lumer e le mentor Manuela Zavan, Serena Porciani, Valeria Pompili, Diletta Marabini e Paola Castellani. Elaborazione del manuale curata da Elena Fumarola, coordinamento di Luca Gonzatto, impaginazione e grafica di Marco Auriemma.

INDICE

L'ACCADEMIA DHYĀNA	5
— I percorsi dell'Accademia Dhyāna	5
INTRODUZIONE	6
QUATTRO ELEMENTI DELL'INSEGNANTE DI MEDITAZIONE	11
— Compito	12
— Domande emerse durante gli incontri online	13
LE RAGIONI LOGICHE PER CONOSCERE E IMPARARE LA MEDITAZIONE	15
— LE CINQUE AREE DI RICERCA - EFFETTI SULLA SALUTE	15
— MEDITAZIONE ED EPIGENETICA	19
— LE APPLICAZIONI NELLA TERAPIA MEDICA	20
— MEDITAZIONE E SOSTENIBILITÀ	21
— L'ORIGINE DELLA MEDITAZIONE	22
MEDITAZIONE E BIOCHIMICA DEL CERVELLO: IL POTERE DI UNA MENTE ILLUMINATA SUI NEUROTRASMETTITORI	22
COSA NON È E COSA È LA MEDITAZIONE	24
— COSA NON È LA MEDITAZIONE	24
— COSA È LA MEDITAZIONE	25
LO STATO MEDITATIVO: LE 4 FASI DELLA MEDITAZIONE	25
— Domande emerse durante gli incontri online	27
MINDFULNESS E MEDITAZIONE	28
— Domande emerse durante gli incontri online	28
GINNASTICA ENERGETICA	29
PRATICA DI VISUALIZZAZIONE DEL POZZO	36
— Come si svolge	36
— Cosa rappresenta	38
PRATICA MEDITATIVA (PRIMA DEL RITIRO DI APRILE)	41
— Approfondimento	41
— Pratica guidata	46
PROTOCOLLO (SINO AL RITIRO DI OTTOBRE)	47
— Specificità della Sequenza	48
ESERCIZI CORPOREI	50
— Domande emerse durante gli incontri online	51
— Come si svolgono gli esercizi	51
— Postura corretta	55
— Domande emerse durante gli incontri online	57
APPROCCIO SCIENTIFICO ALLA MEDITAZIONE	57
— Domande emerse durante gli incontri online	60
APPROFONDIMENTO ALLA PRATICA MEDITATIVA	60
— Come si svolgono le due respirazioni	63
— Come praticare le due respirazioni	66
— Passaggi importanti del percorso di Daniel	68
STATO DI FLUSSO	70
DUE TIPI DI APPROCCI ALLA MEDITAZIONE	72

– Domande emerse durante gli incontri online	72
RIPASSO DELLA PRATICA (PRIMA DEL RITIRO DI APRILE)	76
– Sequenza:	76
– Come si pratica	77
– Domande emerse durante gli incontri online	80
SPUNTI SCIENTIFICI-PSICOLOGICI	81
RIFLESSIONI SULLA PRATICA MEDITATIVA	84
– Domande emerse durante gli incontri online	87
LA ROUTINE POST RITIRO DI OTTOBRE: DAI GIORNI SUCCESSIVI AL KALPA, SINO AL RITIRO DI APRILE	87
– Specificità della Sequenza “Pranayama avanzato con i suoni (AIM)”: sino al ritiro di aprile	88
– Specificità della Sequenza “28 Respiri”: sino al ritiro di aprile	91
– Specificità della Sequenza “So Ham Ham So”: sino al ritiro di aprile	92
– Specificità della Sequenza “Om So Ham”: sino al ritiro di aprile	93
TIROCINIO “COMMUNITY MEDITA ACADEMY”	94
– Come si svolge la guida della “Community Medita Academy”	94
IL RITUALE PER UN PASTO CONSAPEVOLE	97
IL VALORE DEL CIBO NELLA PRATICA MEDITATIVA	97
– Approccio al cambiamento alimentare	97
– Il cibo della Vita	98
– Riequilibrare la mente e la Vita attraverso l'alimentazione	99
CARATTERISTICHE DELLA TRASMISSIONE DELLA PRATICA MEDITATIVA	104
ATTITUDINE E CARISMA DELL'INSEGNANTE DI MEDITAZIONE	106
– Attitudine	106
– Domande emerse durante gli incontri online	113
– Carisma	117
LA VACUITÀ	118
LA RITUALITÀ	122
PRATICA DI CONSAPEVOLEZZA PER RECUPERARE ENERGIA E SVILUPPARE MAGNETISMO E CARISMA	124
ESSERE FACILITATORI NEL METODO MY LIFE DESIGN	125
SAPER STARE ATTRAVERSO LA CAPACITA' NEGATIVA	126
LOCUS OF CONTROL	129
CONSAPEVOLEZZA PERSONALE E CONSAPEVOLEZZA COSCIENZIALE	132
I 5 PILASTRI DEL METODO “MY LIFE DESIGN” PER INTEGRARE L'ATTITUDINE	132
OVERVIEW EFFECT	135
PRINCIPI DELLA COMUNICAZIONE: CARATTERISTICHE E QUALITA' DA INTEGRARE	136
– Empatia	136
– Ascolto attivo	137
– Sospensione del Giudizio e Accettazione incondizionata	138
– Gli stili comunicativi	139
– Gestione e comunicazione costruttiva di un rimando: Feedback	142
IL RUOLO DI CHI GUIDA	144
PRATICA PER LIBERARE LE IMPRESSIONI LIMITANTI	145
INDICAZIONI ESAME ONLINE 14-15/09/2024	146

KUMBHAKA: APPROFONDIMENTO	147
SEQUENZE ABILITATE (CON INDICAZIONI SPECIFICHE PER ALCUNI CICLI DEL FILO D'ORO)	148
LE MACRO FASI DEGLI INCONTRI E COME STRUTTURARE UN PERCORSO DI PIÙ LEZIONI	149
– Le macro fasi degli incontri	149
– Come strutturare un percorso di più lezioni	151
RESPIRAZIONE: APPROFONDIMENTO	152
INFIAMMAZIONE: APPROFONDIMENTO	154
SEQUENZA DELLE TECNICHE	155
DOMANDE E RISPOSTE EMERSE DURANTE GLI INCONTRI ONLINE	162
APPUNTI E DIARIO DI BORDO	174

Disclaimer

I contenuti My Life Design Academy e di questo programma non costituiscono consulenza medica e/o psicologica. Il contenuto non è destinato a sostituire, la diagnosi o il trattamento medico professionale. Chiedi sempre il parere di un medico o di un altro operatore sanitario qualificato per qualsiasi dubbio tu possa avere riguardo alla tua condizione di salute o riguardo al programma alimentare da seguire. Non ignorare mai il parere di un medico professionale o ritardare la ricerca a causa di qualcosa che hai letto in questo percorso.



Dhyāna è l'unica Accademia di Meditazione e Respirazione Consapevole con la guida di Daniel Lumer. Un'esperienza formativa professionalizzante nata dal percorso del Filo d'Oro, grazie al metodo My Life Design® e all'esperienza trentennale di Daniel Lumer.

L'Accademia Dhyāna nasce nell'ambito delle scienze della salute, del benessere e della qualità della vita, unendo le scienze moderne con la saggezza degli stili di vita consapevoli e delle pratiche delle antiche tradizioni sapienziali.

Un laboratorio di valori e di talenti: grazie a una metodologia pragmatica di grande impatto ed efficacia, l'Accademia ha come proposito quello di ampliare una rete di professionisti con solide basi scientifiche ed esperienziali che possano poi trasmettere il metodo e declinarlo in progetti sociali, nelle aziende e nelle istituzioni.

<https://accademiadhyana.com/>

— I percorsi dell'Accademia Dhyāna



1

INTRODUZIONE

Questo Manuale non intende sostituirsi agli appunti personali e allo studio individuale sui video e sulle registrazioni fornite.

La parola che deve caratterizzare questa formazione è “Disfruta”, che in spagnolo vuol dire Goditela.

Dobbiamo prendere da questa formazione ciò che risuona con noi.

In base a questo, dobbiamo creare il nostro modo di trasmetterlo alle altre persone, ognuno di noi nella propria unicità e bellezza.

Dobbiamo essere semplici quando trasmettiamo, cercare la purezza del nostro cuore e chiederci quali sono le nostre caratteristiche.

Potrà essere spiegare l’effetto del GABA (descritto nelle sezioni che seguono) oppure sarà semplicemente portare le persone all’esperienza, con un tipo di approccio e lavoro o altro ancora.

Non preoccupiamoci di come trasmettiamo e trasmetteremo.

Dobbiamo solo avere la preoccupazione di come **amiamo ciò che stiamo facendo e faremo**, come possiamo **godere di ciò che stiamo facendo**, come possiamo **stare bene in ciò che stiamo facendo**.

Da qui nasce la nostra unicità.

Alcuni di noi faranno meditazioni avanzate in determinati contesti, altri no, altri ancora magari si siederanno lì, apriranno il cuore e porteranno semplicemente le persone nel silenzio.

Dobbiamo solo preoccuparci di sperimentare bene le tecniche e di metabolizzarle, poi pian piano faremo esperienza della nostra capacità di trasmetterle.

Su questo verrà costruita tutta la narrazione di quello che faremo.

Trasformiamo la nostra paura di non farcela in un maestro straordinario.

Questo percorso rappresenta la formazione di una persona all’**Educazione dell’Essere**. L’Insegnante di Meditazione avrà quindi la possibilità di **educare quante più persone al Saper Essere**, alla sfera esistenziale che è quella che dà significato e proposito alla nostra esistenza.

Viviamo in un periodo storico di enorme distrazione per la **mente dell'essere umano**, completamente **estroversita**, nel senso che vive in un **costante stato di dispersione nel mondo**.

Proietta nel mondo le proprie insicurezze e necessità profonde senza esserne consapevole. Cerca stabilità, conoscenza al di fuori di sé stessa. Al di fuori della Coscienza.

Viviamo in un periodo storico in cui la definizione di sé stessi passa attraverso ciò che facciamo, ciò che abbiamo e la nostra forma, cioè come appariamo.

Noi attribuiamo il senso di identità al lavoro che facciamo (sono un medico, un giornalista, un mistico, un Insegnante di Meditazione).

Associamo il senso di identità alla forma che abbiamo.

Pensate quante persone si svegliano la mattina e adorano il Dio della forma, devono mantenere per esempio sui social un'immagine che hanno di loro stessi che non corrisponde a quello che sono in realtà. Pensate quanto si identificano con quei profili, con quel tipo di narrazione di sé stessi.

C'è gente che si ammala fisicamente perché si identifica a tal punto con ciò che fa e con ciò che mostra di sé stesso che quando queste cose non sono accettate o giudicate fallisce e si sente di morire.

Più è profondo il livello di identificazione con aspetti illusori di noi, più profonda sarà la ricaduta a livello psichico e comportamentale.

Le scienze della meditazione creano un enorme benessere in queste persone.

La chiave più importante per attraversare momenti di crisi e dolore è la consapevolezza.

Noi attribuiamo il senso di identità al nome, all'ego storico, alla famiglia (a tutto ciò che ci hanno detto che noi siamo, alle nostre radici), a un'appartenenza geografica ma nessuna di queste cose ci definisce davvero.

Nessuna. Non è ciò che siamo.

C'è un **nucleo centrale di consapevolezza**, scevro da forme, da nomi, da definizioni che invece rappresenta l'**esperienza reale di noi stessi**.

Questa esperienza ha delle caratteristiche ben particolari, di **gioia**, di **felicità**, di **beatitudine**, di **integrità**, di **luce**, di **pace**, di **conoscenza**, di **consapevolezza**, molto profonde.

L'oggetto di questo percorso da Insegnanti di Meditazione è proprio l'esperienza più profonda di sé stessi. Un'esperienza molto importante nel contesto sociale storico in cui viviamo.

L'Insegnante di Meditazione avrà il compito di educare le persone non solo alle scienze del benessere (scienze moderne e neuroscienze) ma anche alle scienze che hanno costituito il nucleo centrale dell'insegnamento e della creazione della coscienza umana, quindi **anche alle scienze meditative e contemplative antiche**. La capacità di questi saperi antichi sono attuali, necessari in tutto il processo di trasformazione sociale in un periodo storico caratterizzato da grande superficialità spirituale.

La **chiave del successo di un percorso di consapevolezza** sicuramente risiede nella **perseveranza e costanza nella pratica**.

Bisogna stare molto attenti che non si trasformino in rigidità.

C'è una **disciplina** da praticare, soprattutto per una ragione di **passione**. Quando la persona che sta guidando vive in maniera coerente la disciplina che trasmette, ti dà il compito di praticare ogni giorno questa tecnica (a parte i ricercatori del Filo d'Oro che hanno un'indicazione specifica).

La pratica quotidiana della tecnica, lo sviluppo di questa disciplina e la perseveranza ci mette di fronte a una scelta. Per riuscire a mantenere questa disciplina, dobbiamo fare delle scelte che riguardano il nostro stile di vita perché altrimenti non riusciremo a sostenerla.

Se dei giorni il nostro stile di vita sarà alterato, saremo appesantiti, confusi, stanchi, distratti, frettolosi, svogliati, arrabbiati, se questi stati interni o esterni che la nostra natura e il mondo ci propongono prenderanno il sopravvento, non riusciremo a mantenere la disciplina. Per mantenere la disciplina, **dovremo essere centrati, lucidi e presenti**.

Per essere questo, dovremo **mettere cura, amore e attenzione**.

Questo fa parte di quella **forza morale, integrità e straordinaria luce** che **devono essere presenti in un Insegnante di Meditazione**.

L'Insegnante di Meditazione non trasmette una tecnica, ma **insegna uno stile di vita**, è una responsabilità che deve vivere nella propria intimità. Per avere quella coerenza, pace ed essere realmente ispirativo. Le persone se ne rendono conto subito. Quando ci avviciniamo a qualcuno per trasmettere qualcosa e viviamo intimamente quell'essenza, che ci ha preso spazio, tempo, dedizione, passione, per cui abbiamo dovuto fare delle scelte, le persone riconoscono queste caratteristiche sottili, anche non consapevolmente. La tua presenza farà la differenza.

Dietro queste persone, quando guidano, non ci sono solo parole, emozioni, sentimenti ma c'è una scelta di vita, una devozione profonda, un ardore intenso, una scelta quotidiana, una costanza profondissima.

Tutte queste cose, a livello sottile vengono trasmesse dalla nostra presenza e sono queste le cose che trasformano le altre persone.

Quando nutriamo un amore sincero verso quello che stiamo facendo, quando abbiamo veramente sviluppato questo, al di là delle ondate di distrazione e fretta, quella centratura non è rigidità.

Per chi vuole trasmettere la meditazione, la costanza e la perseveranza nella pratica sono requisiti fondamentali.

Ogni giorno dovremo sederci ritualmente nella pratica meditativa.

Questo atto di sedersi, di ricercare quel silenzio e di esserlo presupporrà un amore sincero.

Un amore che si avvicina all'amore di una madre che è lì anche quando non ce la fa, quando non ne ha voglia e vorrebbe un momento di leggerezza.

Troviamo lì la leggerezza, in quell'amore, in quella profondità.

Pensiamo a 'sacrificare' che viene da 'rendere sacro'.

La disciplina non è una pena, è un ardore, una passione, una gioia.

Non deve essere forzatura, rigidità (perché ci violentiamo) o esaltazione (perché diventa un correre ciechi). Disciplina e costanza, nella meditazione rituale, consistono nell'avere l'**umiltà** di mettere la mente in silenzio, di arrendersi, di ritrovare quella forza, determinazione, volontà, chiarezza anche quando non abbiamo voglia, non ce la facciamo, abbiamo fretta e ci distraiamo in mille modi. Troviamo quella centratura, questa disciplina e perseveranza che, quando è figlia del discernimento, quando è figlia dell'essere stati capaci di fermarci, di ascoltarci e di darci, crea nella nostra Vita ancora più gioia in tutto il resto delle cose che faremo.

La qualità del tempo, della profondità, della consapevolezza, della gioia che si porta, quando nella propria vita è presente questa disciplina, è impagabile.

Meditare non è togliere tempo ai propri cari.

Lavorare per trovare il senso più profondo di sé stessi, che è presente in tutte le creature, conoscere la natura della consapevolezza che porta di per sé libertà, profondità, gioia, gratitudine, beatitudine, estasi, sensazione di integrità, di bellezza così profonda, è una ricchezza enorme, come facciamo a non dividerlo con le persone che amiamo?

Abbiamo il dovere di realizzare questa profondità in noi stessi perché questa profondità è il dono più grande che noi possiamo dare alle persone che amiamo.

Le spingeremo verso il senso autentico di sé stesse, perché lo avremo vissuto innanzitutto dentro di noi.

Costanza, perseveranza e disciplina sono le tre parole chiave di questa formazione, devono essere metabolizzate, vissute nel respiro, nella pratica, nelle sensazioni, nelle intenzioni in modo che possiamo trasmetterle in maniera corretta, integra, senza distorsioni e rigidità.

La meditazione è un'arte nobile. Non deve esserci una mercificazione di tutto questo.

Viviamo in un contesto estremamente incoerente e quello che vogliamo fare è vivere una coerenza più profonda. Viviamo in società che ragiona secondo logiche di convenienza, ci sono persone che sono squali durante il giorno, che magari sono grandi manager, ne fanno di cotte e di crude dal punto di vista etico, morale, spirituale però la sera fanno mezz'ora di mindfulness.

Cadremo tante volte ma ci risolleveremo insieme, ci ricorderemo di quello che stiamo facendo perché è un Noi che sta portando avanti questa iniziativa.

Il privilegio di lavorare insieme al risveglio, all'armonizzazione, all'innalzamento della frequenza della consapevolezza umana, alla comprensione di sé stessi è talmente grande che deve sviluppare dentro di noi un ardore nello studio, nell'applicazione, nell'umiltà, nell'amore che stiamo portando avanti e che può essere fatto solo attraverso una "famiglia spirituale".

Ricordiamoci che la spiritualità è un costrutto scientificamente quantificabile.

Lo si vede nell'accompagnamento al fine vita, a livello di salute.

Questa è una scuola, un Noi, un nucleo che porterà avanti insieme le iniziative, che lo ricorderà alle persone che avranno momenti di difficoltà, confusione, pesantezza e le riporterà a momenti di lucidità di quello che stiamo facendo, nel ricordo e celebrazione di tutto questo. Ognuno di noi può essere agente di apertura, di riconnessione e dobbiamo onorare questa possibilità attraverso la comprensione e consapevolezza di ciò che è e di ciò che siamo.

Se ognuno di noi si muove da una condizione di umiltà, se c'è passione e spirito di servizio, è possibile.

2

QUATTRO ELEMENTI DELL'INSEGNANTE DI MEDITAZIONE

I **quattro elementi** che caratterizzano un **Insegnante di Meditazione** sono:

1. Chiarezza dell'Origine. L'Insegnante di Meditazione deve avere chiarezza di quello che fa, del lignaggio, delle origini delle tecniche. Dobbiamo avere molto rispetto di quello che facciamo, non prendere un potpourri di cose e assemblarle ma avere una linea di ricerca chiara, che viene da una tradizione ed è vissuta con chiarezza.

2. Coerenza. Ognuno di noi, quando insegna, deve vivere delle situazioni coerenti sulla sua Vita. Devono esserci attenzione, cura, amore incondizionato e presenza. Ci deve essere purezza anche rispetto a quest'arte della meditazione e alle persone che verranno da noi, una cura così profonda che questo amore nutrirà, cambierà.

La coerenza si traduce in stile di vita, scelte e pratica meditativa (*se insegni la costanza, sii costante senza farti ingannare dall'ego nella pratica, che tenderà a dirci 'Non sono costante, non sono perfetto, non sono all'altezza'*).

Se sentiamo fragilità, condividiamola con gli altri, perché porteremo nell'onestà e nell'amore ciò che stiamo vivendo, lo rendiamo dono, ne facciamo esempio. Le persone si rispecchiano in questo, ci sentono vicini in quella autenticità, trovano insieme forza e condivisione. Con il bello e con il cattivo, questo farà la differenza in un Insegnante.

Non facciamoci prendere in giro dal nostro ego.

Dobbiamo essere umili, centrati e mantenete alta la nostra energia.

In questa coerenza, dobbiamo riconoscere l'importanza di vivere l'insegnamento quotidianamente. Anche se la nostra mente vorrebbe dirci che esiste una pratica meditativa dentro la stanza di meditazione e poi il mondo, non è così. La pratica meditativa è 24 ore su 24.

3. Costante attualizzazione nella ricerca scientifica. Dobbiamo avere un ponte che fa dialogare scienza e spiritualità, scienza e coscienza. Costantemente, perché il nostro compito è unificare. Non dividere. Noi non vendiamo Verità, non affermiamo Verità. Noi offriamo prospettive. Sarà molto importante documentarci, con periodi di aggiornamento per attualizzare il più possibile questo percorso.

Quando entriamo nei contesti universitari, nelle istituzioni e nelle carceri dobbiamo avere una base scientifica molto solida. Deve esserci uno studio. Dobbiamo sapere qual è il corrispettivo biologico, emotivo, psicologico di quello che stiamo facendo, nei corpi più sottili.

- 4. Vocazione sociale.** Dobbiamo nutrire un reale, profondo e autentico sentimento di servizio, che non è l'esaltazione di risvegliare il mondo, è un mettersi a disposizione. Alcuni progetti sociali nasceranno tutti insieme, alcuni di noi faranno un tirocinio magari nelle carceri, nelle scuole, negli ospedali. Cercheremo insieme di proporre un percorso, dei progetti che siano potenti e coerenti.

Quando si inizia a praticare seriamente la meditazione, ci si rende conto di quanto sia importante un luogo chiuso, protetto, silenzioso. Quando il silenzio in questo luogo sarà maturo, quando i nostri stati estatici, la nostra coscienza sarà espansa, la nostra quiete interiore e la nostra mente sarà purificata, allora la porta di quella stanza dovrà aprirsi.

Dovremo portare quel silenzio in giro per il mondo, fare di ogni luogo la nostra stanza di meditazione e trasformare ogni posto in una stanza di meditazione.

— Compito

Se possiamo e se abbiamo la possibilità nella nostra casa, trasformiamo un luogo meditativo in un piccolo tempio dove creare l'ambiente, come meglio crediamo per la nostra ritualità meditativa.

Può essere anche un posto che si monta e si smonta sul momento.

Si può mettere un'immagine, ad esempio il sole, o nessuna immagine, accendere una candela, prendere un incenso, un tappetino, un cuscino, dei fiorellini, gli elementi naturali.

Ognuno secondo quello che sente, l'importante è che si crei questo spazio di pratica che richiami il senso della disciplina, dell'umiltà, della purezza, del silenzio, della bellezza, della forza, dell'amore.

Un posto con odori, ossigeno e ordine. Soprattutto accoglienza e cura.

— Domande emerse durante gli incontri online

Come presentare l'esperienza della meditazione in una terra (come ad esempio Creta) dove si attivano molti giudizi e pregiudizi?

Cerchiamo le similitudini. Se siamo in una terra che si basa sulle tradizioni, ricordiamoci che la meditazione è una tradizione e questo è già un elemento che, chi abita in queste terre (come Creta, la Sardegna), capisce molto bene. Dobbiamo identificare elementi che creano ponti e non delle diversità. La meditazione è un'arte nobile millenaria, quindi appartiene alle tradizioni e come tale va rispettata. Stimoliamo innanzitutto nelle persone un sentimento di rispetto.

I greci hanno tradizioni che hanno parlato di stati meditativi, le tradizioni filosofiche. In greco c'è una parola che vuol dire 'piena presenza'.

Sono due tradizioni che parlano la stessa lingua. La meditazione può portare mantenimento e forza alla conservazione stessa delle tradizioni greche.

Pensiamo che, se stiamo già insegnando meditazione a preti, suore, missionari, se ci stanno chiamando da varie realtà e iniziando ad assorbire la meditazione, se alcune suore ci dicono che riescono a pregare meglio e noi facciamo questo come lo stiamo facendo, non come fede religiosa ma come elemento laico universale che rafforza già la nostra pratica spirituale, vediamo e noteremo che è una chiave universale.

Quando capiamo se i nostri cari sono pronti a ricevere la meditazione?

Nella nostra vita iniziamo ad avere successo in quello che facciamo quando ci focalizziamo sulla profondità del nostro donarci. Deve essere completo, autentico e profondo. Il dono di sé stessi, succeda quello che succeda, con un aspetto così umile, che non vuole spiegare come sono le cose, non vuole avere ragione o capire. Vuole solo darsi. Solo donarsi. C'è una frase molto bella che dice 'I fiori non cercano le api, sbocciano e le api arrivano'. Dobbiamo fiorire nella natura del nostro essere. La natura del nostro essere è il dono dell'amore che abbiamo dentro. Questo amore a volte presuppone onestà e autenticità. Se invece di nascondere la tua fragilità dimostrando di essere perfetti, ne facciamo un dono e facciamo della nostra fragilità il maestro che ci insegna l'umiltà, la condivisione, l'accettazione, l'accoglienza, la resa, la

capacità di saper chiedere, vedremo che è tutto molto più semplice di quello che crediamo.

Quando iniziamo a fiorire in questo donarci, quando andiamo veramente in profondità, abbiamo donato il tempo, l'attenzione, la cura, la presenza, la fragilità e abbiamo reso tutte queste cose un dono, allora quella freschezza, quell'umiltà che diffondiamo è contagiosa.

Se non ci portiamo completamente all'esperienza che stiamo facendo, se non ci doniamo in essa, non raggiungeremo mai la pienezza, la maestria e la prosperità. Cerchiamo di essere coerenti con noi stessi e questa fioritura automaticamente influenzerà le persone che ci sono vicine.

Dobbiamo essere coerenti al dono della luce del nostro cuore, che è tanto capace di portare chiarezza e pace alle persone.

Abbiamo detto che è molto importante avere chiarezza della tradizione e del lignaggio della pratica meditativa che andremo a trasmettere ad altri. Ci verranno date informazioni e istruzioni?

La meditazione che trasmettiamo arriva dal Sud dell'India, dal Kerala.

La tecnica sul "So Ham" deriva dalle Upanishad.

I nostri insegnamenti giungono dal maestro Anthony Elenjittam, un domenicano indiano che ha lasciato la Chiesa cattolica quando ha ricevuto il mandato Gandhiano interreligioso e ha insegnato tutta la sua Vita meditazione.

Il maestro di Anthony Elenjittam è stato Gandhi. Uno dei lignaggi viene quindi dalla famiglia Gandhi, tra le tradizioni dell'India più profonde.

La tecnica alla quale siamo abilitati, che viene trasmessa nel Filo d'Oro e più profonda rispetto al "So Ham", è conosciuta originariamente come pranayama, ha circa 5.000 anni e deriva dal Kerala.

3

LE RAGIONI LOGICHE PER CONOSCERE E IMPARARE LA MEDITAZIONE

Le ragioni logiche per cui una persona comune dovrebbe conoscere, imparare e praticare la meditazione in un contesto sociale storico nel quale viviamo sono le seguenti:

1. Sono **circa 19.000 gli studi su PubMed** che evidenziano **riscontri nel campo scientifico e medico della meditazione** ma **anche a livello di psicologia e neuroscienze**, quadruplicati negli ultimi 19 anni.
2. Il **CDC** (Centro per la prevenzione e il controllo delle malattie della sanità pubblica degli Stati Uniti) e l'**Organizzazione Mondiale della Sanità** dicono che **in America è la tendenza sanitaria in più rapida crescita** e tra il 2012 e il 2017 i **meditatori** si sono **triplicati**.
Inoltre la **meditazione** è già **applicata in ambito medico-sanitario**.
3. La meditazione è **tra le più forti tendenze** nel campo delle **scienze del benessere** e della **qualità della vita**.

Questo percorso significa investire su un'arte nobile e su qualcosa che nel prossimo futuro, e già adesso, rappresenta una grande risorsa per la qualità della vita e il benessere delle persone ed è contestualizzabile in tanti ambienti.

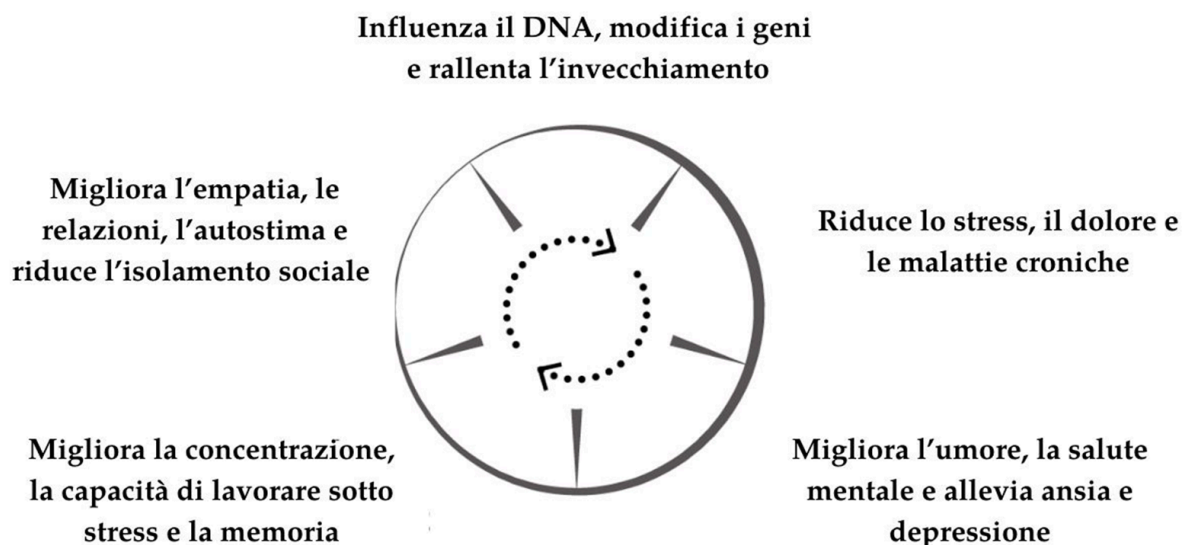
— LE CINQUE AREE DI RICERCA - EFFETTI SULLA SALUTE

Si tratta di aree di ricerca nelle quali sono stati introdotti gli studi che riguardano la meditazione. **Aree che dobbiamo monitorare costantemente per vedere quali sono gli sviluppi e i nuovi studi.**

È molto importante che ciascuno di noi possa fare proprio questo materiale, personalizzarlo e presentarlo al mondo.

È fondamentale che le persone che entrano in contatto con noi, oltre che un'esperienza spirituale ed emotiva profonda, oltre che toccare una purificazione del passato, capiscano quali sono gli **effetti collaterali positivi**.

Se dobbiamo presentare un progetto in una scuola, in un'istituzione, in un'azienda, dobbiamo parlare in un linguaggio molto comprensibile e concreto.



1. Influenza il DNA, modifica i geni e rallenta l'invecchiamento

Uno degli aspetti più affascinanti riguarda la modificazione dei geni. Tutte le linee di ricerca, **dal 2011** sono state sviluppate e inaugurate proprio dagli **studi sui telomeri di Elisabeth Blackburn, premio Nobel per la Medicina nel 2009**. Sappiamo che la pratica meditativa e gli stati contemplativi influenzano il DNA, modificano i geni a livello strutturale sui telomeri e rallentano i processi di invecchiamento. Da uno studio realizzato in collaborazione dal **Massachusetts General Hospital** e dal **centro di genomica del Beth Israel Deaconess Medical Center** sappiamo che **la nostra mente può incidere su circa 1.500 geni**. Uno studio che ha fatto scalpore. Ha verificato come una mente meditativa e contemplativa influenza e spegne 1.500 geni preposti ai processi di infiammazione. L'infiammazione cronica porta, come sappiamo, a tutte quelle patologie come tumore, alzheimer che ben conosciamo nell'epoca moderna. Sappiamo che **una pratica meditativa costante in cinque anni rallenta i processi di invecchiamento**, tanto che le persone hanno un'età biologica di circa cinque o addirittura dieci anni inferiore rispetto a quella cronologica. Le sequenze dei geni che determinano le malattie croniche possono accendersi, rimanere latenti, a seconda del nostro stile di vita.

Il nostro stile di vita riguarda non solo l'alimentazione, il luogo in cui viviamo, la purezza, la contaminazione dell'aria ma anche le emozioni che proviamo, i pensieri e altri aspetti sottili che interessano la qualità delle relazioni. Affascinante vedere come gli stati mentali influenzino la biologia del corpo e come il corpo (e gli stati connessi) sia l'espressione dell'intimità del nostro sentire.

2. *Riduce lo stress, il dolore e le malattie croniche*

Sappiamo dalla pubblicazione su **“La Biologia della Gentilezza”** di **Immacolata De Vivo**, scienziata di origini italiane, docente di Medicina alla Harvard Medical School e professoressa di Epidemiologia alla Harvard School of Public Health, che la meditazione incide sulla **capacità della riduzione dello stress**, delle **malattie croniche** e del **dolore**.

Lo studio ha dimostrato che un gruppo di donne dedite alla Loving-Kindness Meditation ha presentato telomeri più lunghi, maggiori difese contro lo stress, contro le malattie croniche e l'invecchiamento precoce grazie alla meditazione. Il Mahatma Gandhi aveva subito diverse operazioni rifiutando l'anestesia, perché riusciva a sostenerle. Al giorno d'oggi non fa più scalpore, pensate a quante persone usano l'ipnosi per il parto. La nostra mente ha la capacità di farci gestire dolore e stress in maniera pazzesca rispetto a quello che è una mente normale. Uno studio condotto presso la **University of Wisconsin-Madison** ha osservato come le **pratiche di meditazione** "open monitoring" o a campo aperto **riducono** la **densità** della **materia grigia** nelle **aree del cervello collegate all'ansia e allo stress**.

3. *Migliora l'umore, la salute mentale e allevia ansia e depressione*

Questa linea di ricerca riguarda l'umore, tutto quello che è la sfera della mente, depressione, stati ansiogeni, attacchi di panico e oscillazioni morali forti.

La meditazione è una medicina molto importante a patto che venga praticata con costanza e nella sua forma corretta.

Nel corso del tempo, dei mesi, degli anni apporta delle migliorie notevoli e le persone toccano questo con mano.

4. *Migliora la concentrazione, la capacità di lavorare sotto stress e la memoria*

Questa linea di ricerca riguarda le abilità cognitive. La meditazione migliora la concentrazione, la capacità di lavorare sotto stress e la memoria.

Tra i vari articoli scientifici nei test che sono stati fatti ce n'è uno molto affascinante di **Barbara L. Fredrickson**, professoressa statunitense nel dipartimento di psicologia presso l'**Università della Carolina del Nord**, ha dimostrato come, in tutti i casi, **la pratica meditativa migliora anche 10 volte le abilità cognitive degli studenti che meditano** rispetto a coloro che non meditano. Lo studio è stato fatto con soli 20 minuti al giorno di pratica. Pensiamo all'importanza di introdurre queste pratiche nelle scuole, di utilizzare questi studi scientifici per il bullismo, per l'abbassamento dell'aggressività, per la dispersione scolastica, per il deficit di attenzione e per l'iperattività.

La meditazione è incredibile.

5. *Migliora l'empatia, le relazioni, l'autostima e riduce l'isolamento sociale*

La meditazione è un **fenomeno sociale**, con impatti anche da un punto di vista relazionale.

La meditazione è un NOI e non un IO.

“Io non credo nella meditazione” è una posizione anacronistica al giorno d'oggi. Non è una questione di crederci, ma di sperimentare.

Non dobbiamo credere. Non è una fede. Non è una religione.

La meditazione è un'esperienza. L'esperienza dell'essere.

Durante l'esperienza *“La Mente Meditante: Art, Science and an Enlightened Mind”* al Museo MAXXI di Roma è accaduto che i cervelli delle due persone che meditavano si sincronizzassero.

Quindi la meditazione è un fenomeno sociale. Si contagia.

Anche gli stati contemplativi, rigenerativi e di silenzio contagiano.

Avere accanto una persona in profonda luce influenza i nostri corpi sottili, una persona vitale ci porta alla vitalità, al sorriso, alla leggerezza, alla voglia di fare. Così come chi ha sperimentato stati superiori di coscienza, che vive nella grazia, nella consapevolezza, nella luce, nella chiarezza, ti porta verso quella dimensione lì.

In uno studio pubblicato dall'**American Psychological Association**, i soggetti che hanno praticato anche solo pochi minuti di meditazione hanno manifestato un maggior senso di **connessione sociale** e **positività verso il prossimo**.

Tali risultati suggeriscono che la meditazione può contribuire ad aumentare le **emozioni sociali positive** e diminuire l'isolamento.

— MEDITAZIONE ED EPIGENETICA

- **Il cervello di una persona che medita non è come il cervello di una persona qualunque. C'è un grado di sincronizzazione tra i due emisferi, di cambiamento strutturale nel cervello** che è estremamente profondo rispetto al cervello di una persona che non medita. Quello che si sta formando è la creazione di una “nuova specie”, nel corso del tempo più evoluta. Sappiamo che gli stati più profondi di meditazione ci portano al riconoscimento dell'essenza della Vita, all'unità fondamentale della Vita che siamo Noi. Ci fanno vedere in ogni cosa quell'essere Vita, quell'essenza meravigliosamente pura e statica. Da questo si sviluppa un forte senso di empatia, di fratellanza, di compassione, di sorellanza con ogni forma di Vita, che ci fa accedere a Essere un essere umano più pacifico, ispirativo e pieno di amore.
- Sappiamo che il cervello dell'essere umano è uno degli organi che impiega e spreca più energia in assoluto. Pensavamo fosse addirittura il movimento fisico a garantire e determinare il maggior dispendio energetico in termini di vitalità. In realtà non è così. Dall'8 al 15% dell'energia che utilizziamo è dovuta alla digestione, una parte maggiore viene impiegata per il buon funzionamento degli organi vitali ma il valore più elevato deriva dal **cervello**. Pur rappresentando il 2% del peso totale del corpo, **consuma il 20% dell'energia vitale**. In una giornata media, **quando non siamo in ruminazione, per pensare sprechiamo dalle 320 alle 400 calorie**. Oltre al sonno, l'attività rigenerativa più importante è la meditazione. **Dati scientifici hanno dimostrato che, il cervello dell'essere umano comune passa il 47% del tempo a pensare a ciò che non sta accadendo**. Viviamo in uno stato immaginativo e l'immaginazione di quello che dovrebbe essere la realtà è uno degli aspetti più dispendiosi dal punto di vista energetico della nostra vita.

- Il concetto di **Riserva cognitiva, uno degli indicatori principali della nostra salute del nostro cervello, del nostro corpo e dell'equilibrio psicofisico** è nato all'**Università di Harvard**. Questa riserva cognitiva ci aiuta nella gestione dello stress, nei compiti della memoria, nei compiti cognitivi, nel problem solving e in generale in tutta la flessibilità mentale. La capacità rigenerativa della meditazione incide sulla riserva cognitiva, sull'abilità che abbiamo di rimanere in lucidità, in presenza, di avere accesso a stati ispirativi, logici, intuitivi e razionali.
- Grazie a uno studio della **Proceedings of the National Academy of Sciences USA**, sappiamo che **il costo della “manutenzione” del nostro cervello richiede 1/3 delle energie totali consumate dal cervello stesso**. Per questo la meditazione è uno di quei processi rigenerativi che preserva, potenzia la nostra riserva cognitiva, influenza enormemente su questo 1/3 delle energie consumate dal cervello per il suo costo di manutenzione, per la sua ruminazione e sul “rumore” cerebrale. La pratica meditativa incide sulla necessità che abbiamo di capire, di collegare, di avere stati di creatività che non sono dovuti al silenzio, alla contemplazione, all'intuizione ma a meccaniche di pensiero logiche, razionali, di interconnessione. Tutto questo può essere enormemente mitigato a uno stato di pace, benessere, centratura e di silenzio. Sappiamo che il nostro cervello spreca tante energie nonostante abbia una massa, un peso corporeo che è tra i minori di tutto il resto dell'organismo. Sappiamo che la riserva cognitiva è importante non solo per la salute del nostro cervello ma per tutta la nostra salute. Sappiamo che la meditazione, oltre il sonno, è il processo più importante e rigenerativo che incide su questa riserva cognitiva oltre che sulla manutenzione del cervello stesso e sulla riduzione della ruminazione e del rumore cerebrale. Le ragioni sono molto convincenti rispetto a quello che rappresenta un percorso meditativo.

— LE APPLICAZIONI NELLA TERAPIA MEDICA

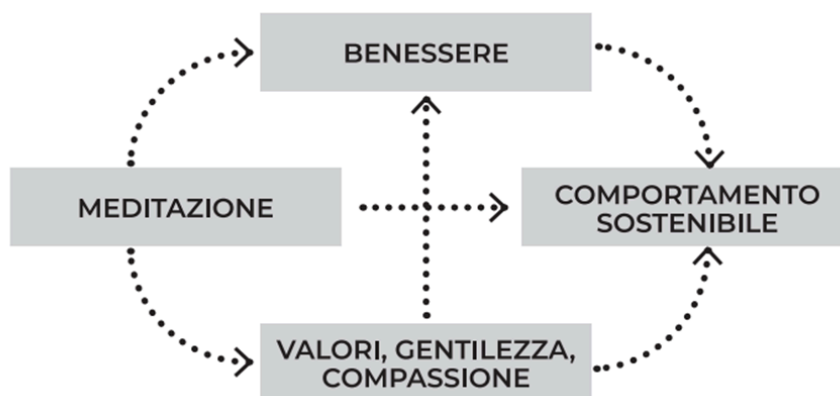
Sappiamo che la regolazione del dolore può passare attraverso uno stato meditativo profondo. Uno degli aspetti più affascinanti.

Una delle **persone detenute del carcere di Bollate**, che è stato operato al fegato mentre era in carcere e aveva fatto il corso con noi, al suo rientro era stupito. Ci

aveva condiviso che aveva dei fortissimi dolori dovuti all'operazione. Quello che è accaduto è che, attraverso la respirazione e i processi immaginativi che gli avevamo insegnato durante i percorsi, era riuscito ad ottenere dei benefici enormi sulla gestione di quel dolore.

Questo è uno dei tanti vantaggi.

— MEDITAZIONE E SOSTENIBILITÀ



Il nostro **benessere** è influenzato dalla meditazione. Quando la meditazione incide sul nostro benessere, oltre che sulla biologia del corpo, sulla qualità delle emozioni, sull'armonia della mente, sull'integrità rispetto a quello che è accaduto nella nostra vita nel passato, oltre a tutto questo, tutto ciò influenza l'essere umano nell'avere un **comportamento empatico, compassionevole e sostenibile**.

Semplicemente perché si rende conto che **siamo tutti interconnessi, interdipendenti**. Comprende meglio la natura della Vita e di sé stesso. Questo lo porta ad avere un **comportamento ecologico e sostenibile** nelle scelte, decisioni che saranno più etiche, rispettose, guidate da compassione ed empatia. Allo stesso tempo, questo schema così interconnesso ci permette di sviluppare i valori di **gentilezza e compassione**, virtù come **disciplina, passione, amore, perseveranza e costanza**.

Anche altri valori come il **Perdono**. Saremo più inclini al perdono, alla **felicità**.

La meditazione, quindi, influenza:

- il benessere
- i valori
- il comportamento

Così come è anche vero che vivere nella compassione e nella gentilezza influenzi il benessere, le scelte e le decisioni.

— L'ORIGINE DELLA MEDITAZIONE

La **radice etimologica** della parola "meditazione" viene dal latino "**medēri**", che significa "**curare**" ed è la stessa di "**medicare**" e "**medicina**".

Meditāri, nel suo significato originale voleva dire **riflettere**. Poi è cambiato in **esercizio 'mentale', esercitarsi**. Infine è stato contestualizzato nei processi rigenerativi e contemplativi che è possibile vivere.

La **prima volta in cui la parola meditazione appare in questa Terra**, con un riferimento esplicito, è **nelle Upanishad**, le scritture sacre induiste.

La meditazione compare con il termine sanscrito **dhyāna**, che letteralmente significa 'visione' ma non vuol dire vedere. Significa **avere accesso ed Essere la natura essenziale. Avere accesso alla visione della consapevolezza.**

Questa è l'origine della meditazione.

4

MEDITAZIONE E BIOCHIMICA DEL CERVELLO: IL POTERE DI UNA MENTE ILLUMINATA SUI NEUROTRASMETTITORI

Relazione tra meditazione e neurotrasmettitori.

Serotonina

Secondo gli studi condotti dai ricercatori dell'**Università di Montreal**, i meditanti, attraverso una **pratica costante** stimolano il livello di serotonina nel cervello, **ormone legato alla felicità**, favorendo la sua naturale produzione.

Cortisolo

La seconda incidenza della meditazione avviene sul cortisolo. **Sappiamo che minore è il valore del cortisolo, meno invecchiamo.** Più è alto il valore del cortisolo, più è lo stress, l'angoscia che noi viviamo. Le **ricerche scientifiche dimostrano** come le **pratiche meditative abbassino del 50% il livello del cortisolo nel sangue**, in sole **due settimane di pratica** meditativa.

Sappiamo quindi che ci sono dei grandissimi vantaggi della pratica della meditazione anche nel breve tempo. Uno studio di Harvard ci dice che staccare dalle vacanze produce effetti positivi sullo stress, ma i benefici della meditazione, se praticata durante l'anno, sono più incisivi e duraturi nel tempo.

Gaba

Il Gaba è un **ormone** che incide sugli stati di **calma**, di **rilassamento**, di **quiete**. Tutti coloro che hanno una dipendenza da tabacco, droghe, caffeina hanno un basso livello del Gaba. L'insufficienza di questo ormone crea nervosismo e insonnia. Uno studio del **2010** dei ricercatori dell'**Università di Boston** (quattordici anni fa), ha rilevato che **nei praticanti di meditazione, dopo 60 minuti di meditazione, il livello del GABA sale del 26%**. Dato estremamente affascinante. **La meditazione è una medicina naturale**. Abbiamo la capacità di incidere e trasformare potentemente la biologia del nostro corpo e la qualità della nostra vita.

Endorfine

Sostanze responsabili di sensazioni di **gioia**, **euforia**, **felicità**, utilizzate dal nostro corpo come **antidolorifico naturale** (ricordiamo la capacità di Gandhi di regolare il dolore).

Sappiamo da uno studio di **Harvard** che, una regolare **pratica** di meditazione **fa aumentare il livello di endorfine** persino in modo superiore rispetto agli sportivi.

GH

Ormone che stimola la crescita, mantiene e sostiene la **vita degli organi e dei tessuti**. Dopo i 40 anni, la produzione del GH peggiora enormemente e quindi incide sul sistema cardiocircolatorio, sull'insonnia, dormendo di meno man mano che andiamo avanti con l'età.

Aumenta la stanchezza, si indeboliscono ossa e muscoli, tendiamo a ingrassare.

Il GH può essere **stimolato tramite la pratica meditativa regolare**, che rallenta il processo di invecchiamento.

Melatonina

La melatonina, **ormone del sonno** prodotto dalla ghiandola pineale, è una delle carenze più frequenti nello stile di vita, per l'illuminazione artificiale.

Guardiamo il cellulare, il computer, la televisione o la luce elettrica in generale.

Tra le cause di riduzione della melatonina c'è anche l'età.

Sappiamo, da una ricerca dell'**Università Rutgers dello stato del New Jersey**, che la **melatonina** può essere **regolata dalla pratica meditativa**.

5

COSA NON È E COSA È LA MEDITAZIONE

Quando in Occidente diciamo “Meditare”, molte persone pensano a processi cognitivi, all’atto stesso di pensare. *Ci medito su, vuol dire ci penso su.*

In generale, le persone in Occidente, quando si riferiscono al processo meditativo ricercano un oggetto di meditazione e di contemplazione.

Meditare sulla verità, sulla bellezza, sul silenzio, sul presente, su Dio, sull’armonia, sulla giustizia, sul respiro.

In Oriente vuol dire **essere sullo stato di meditazione** ed è esattamente **ciò che indica la parola dhyāna**. Non si può meditare su qualcosa perché lo stato meditativo è uno stato di coscienza intero, integro, in sé stesso.

“**Essere in meditazione**” racchiude tutto il significato della parola Dhyana.

— COSA NON È LA MEDITAZIONE

- **NON È VISUALIZZARE:** non è un processo di visualizzazione. Possiamo usare la visualizzazione per facilitare il processo di meditazione, ma la visualizzazione non è meditare.
- **NON È RESPIRARE CONSAPEVOLMENTE.** Molte persone credono che sia respirare consapevolmente portando attenzione al respiro ma non è questo. La respirazione consapevole è uno strumento per arrivare allo stato meditativo.
- **NON È RILASSARSI.** Non è una sessione di training autogeno. Le pratiche di rilassamento, di rilascio delle tensioni e dello stress non sono considerate meditazione. Rilassarsi non è meditare.
- **NON È PENSARE O RIFLETTERE**
- **NON È PREGARE.** C’è una grandissima differenza tra preghiera e meditazione. È proprio vero quello che sottolineano molti maestri orientali che *“Pregare è quando tu parli e Dio ascolta. Meditare è quando Dio parla e tu ascolti”*.
- **NON È CANALIZZARE.** C’è gente che dice *“Facciamo una meditazione di canalizzazione”* ma questa non è meditazione.

- **NON È PERCEPIRE QUALCOSA.** Luci, gioia, fare un viaggio nel tempo non è meditazione, è un processo guidato, cognitivo, percettivo.
- **NON È “AVERE UNA VISIONE”.** Vedere Gesù bambino, gli angeli non è meditazione.
- **NON È UNA PRATICA NEW AGE O ESOTERICA**

— COSA È LA MEDITAZIONE

La **meditazione** è uno **stato di coscienza dove la mente è in una condizione di lucidità, presenza e intensa consapevolezza.** In questo stato di coscienza non ci sono forme, **c'è solo una pura consapevolezza di Essere.** Senza forme, definizioni, nomi, giudizi o livelli di identificazione. *Sono un corpo, sono una mente, sono un nome, sono un personaggio, sono qui, sono italiano: non c'è più niente di tutto questo.* Quello che rimane è solo un oceano puro, indistinto di consapevolezza.

Essere.

La pura consapevolezza di Essere.

La piena consapevolezza di Essere.

Per arrivare a questo stadio, tipico dei bambini molto piccoli che hanno la mente pura ma non la pura consapevolezza di essere.

È per questa assenza di identificazione e stato enorme e assoluto di libertà che si vivono processi di rigenerazione così profondi.

Per arrivare allo stato meditativo ci sono delle fasi ben precise. Nella mente di un occidentale possono suddividersi in 4, ben distinte e semplici da realizzare mediante la guida di una persona esperta, attraverso la disciplina e un corretto stile di vita.

6

LO STATO MEDITATIVO: LE 4 FASI DELLA MEDITAZIONE

Per arrivare a sperimentare lo stato meditativo, la mente deve passare attraverso quattro fasi distinte e specifiche. Dobbiamo stare attenti ad eseguire queste fasi con estrema attenzione. Sono l'**attenzione focalizzata**, la **concentrazione sostenuta**, la **contemplazione profonda** e la **meditazione** di seguito descritte:

- 1. Attenzione Focalizzata:** normalmente l'attenzione di una persona è dispersa in mille cose, stimoli, colori, emozioni, esperienze, relazioni e processi in cui cerca di capire.

Per molte persone il processo creativo è un processo caotico, dove l'attenzione viene completamente sparsa.

In questo processo, invece, **l'attenzione viene ricondotta e focalizzata a un oggetto di contemplazione che può essere concreto o astratto.**

Può essere il respiro, il punto tra le sopracciglia, il vuoto, il silenzio, l'infinito, l'espansione, la luce e la compassione.

Immaginiamo un mirino da utilizzare per focalizzarci su un singolo oggetto di attenzione, che può essere interno o esterno. La scelta dell'oggetto di attenzione dovrebbe ricadere su qualcosa che ci ispira, che richiama alla mente impressioni di pace, serenità, forza, benessere e chiarezza.

Ciò che è fondamentale, una volta identificato con precisione, è focalizzare totalmente la propria attenzione su di esso, **senza mai distoglierla.**

Un oggetto di attenzione qualsiasi: tutta la nostra attenzione deve fermarsi e focalizzarsi completamente lì.
- 2. Concentrazione Sostenuta:** quando tutta la nostra attenzione si ferma e si focalizza completamente lì, l'attenzione si trasforma in Concentrazione e si ha la Concentrazione Sostenuta.

Ha tre caratteristiche: è stabile, intensa e assoluta. **Non prevede sforzo ma presenza**, altrimenti genererebbe tensione e fatica. È uno stato di intenzionalità e volontà che contiene una forma particolare di intensità: siamo attivi nel sostenerlo, ma senza alcun tipo di forzatura. Al contrario, **siamo completamente rilassati, presenti e a nostro agio** in questa dimensione di centratura.
- 3. Contemplazione Profonda:** quando la concentrazione diventa un flusso sostenuto, senza più distrazioni, diventa Contemplazione Profonda.

Nella nostra mente la contemplazione accade quando c'è solo silenzio, non c'è più giudizio, né attrazione, né repulsione. Quando guardiamo e osserviamo attraverso il silenzio. Senza necessità di definire ed è meraviglioso perché non vediamo più la nostra mente. Quando guardiamo un tramonto, gli occhi di una persona, un albero, qualsiasi cosa, non stiamo guardando l'albero ma l'idea che abbiamo dell'albero, della persona e del tramonto. Nonostante la mente sia concentrata su qualcosa continua a muoversi con le sue definizioni, la sua attrazione (*'che bello il tramonto'*), la sua tristezza o il rifiuto del tramonto perché sta finendo un altro giorno. La mente si muove all'interno di quel campo di concentrazione e lì, l'attenzione

è focalizzata, la concentrazione è sostenuta ma la mente continua a muoversi. **Quando la mente diventa ferma si tratta di contemplazione profonda. La mente diventa silenziosa**, non c'è più attribuzione di significato alcuno. Guardiamo, come se vedessimo attraverso la mente di un bambino, ciò su cui ci stiamo concentrando. Non ci sono più definizioni, attrazioni, repulsioni, reattività, giudizi, attaccamenti, niente di tutto questo.

4. **Meditazione**: quando la contemplazione si fa profonda entriamo naturalmente nell'esperienza della meditazione, nella **pura consapevolezza di essere**. In questa fase si raggiunge una condizione di **calma** e di **leggerezza** in cui il respiro diventa molto profondo. Non si ha più la sensazione di "eseguire una pratica" e si evidenzia qualcosa che prima sfuggiva completamente ma che è sempre stato lì: **un senso di integrità, di purezza adamantina**, preludio a **una sensazione unica, come se l'anima sorrisse**. Bisogna imparare a lasciare che quello stato prenda il sopravvento e arrendersi a esso.

Questo è il percorso attraverso cui dobbiamo accompagnare le persone, perché la meditazione è un processo rigenerativo, dà significato alla Vita, ci riporta a contatto profondo con noi stessi, ci ricollega con il significato della nostra esistenza e della nostra Vita.

Questa è la meditazione.

— Domande emerse durante gli incontri online

Non ho capito bene la differenza tra attenzione focalizzata e concentrazione sostenuta.

Facciamo un esempio. Vi faccio mettere l'attenzione su una mela ma quell'attenzione, dopo un po' che siamo dentro la mela, pensa '*devo andare a fare la spesa*'.

Come una mamma con dei figli. Si reca a fare la spesa al supermercato da sola ma una parte di sé è con il figlio a casa, chiedendosi '*Starà bene mio figlio? Cosa starà facendo?*'. Non è totalmente concentrata. La concentrazione accade quando la nostra attenzione viene prolungata e rimaniamo sull'oggetto tanto che diventiamo concentrati e non abbiamo più distrazioni.

In tutti questi stati entreremo molto bene fino a che non ci sarà una chiarezza veramente profonda.

7

MINDFULNESS E MEDITAZIONE

Questo non è un percorso di mindfulness.

La mindfulness NON È meditazione.

La mindfulness è una pratica che deriva dal termine "sati" in lingua pāli, significa "consapevolezza" o "piena consapevolezza mentale". Uno stato di attenzione mentale. È una pratica a metà di origine buddista, a metà indovedica. È scevra dalla componente religiosa e **il suo obiettivo è quello di focalizzare l'attenzione al momento presente in modo non giudicante.**

Si tratta di uno stato che favorisce l'accettazione di sé in profondità, incluse sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni e pensieri. La Mindfulness è una sorta di preludio alla vera e propria meditazione (**dhyāna**) e agli stati più profondi di coscienza (Samadhi), come descritto nei testi di Patanjali, Tirumular, Sankara e altri maestri indiani e nei Veda.

Non dobbiamo confondere mindfulness con meditazione.

— Domande emerse durante gli incontri online

La mindfulness può rientrare nella prima fase di attenzione focalizzata?

Si. Rientra anche nella seconda fase di concentrazione sostenuta ma anche nella contemplazione perché ci porta in uno stato di silenzio non giudicante, ma in nessun modo può essere definita meditazione.

Può abbracciare le prime tre fasi ma è un preludio allo stadio meditativo e soprattutto rispetto agli stati superiori di coscienza.

Dopo la meditazione c'è il samadhi, unione tra percipiente e percepito.

Quindi la mindfulness può includere, quando è nel suo stadio più evoluto, gli stati di contemplazione ma non di meditazione.

8

GINNASTICA ENERGETICA

Uno speciale ringraziamento a ELISA GINI per l'implementazione dei disegni e delle foto

Iniziamo ad associare la respirazione con il movimento della **colonna vertebrale, che è fondamentale nella pratica meditativa.**

Il riscaldamento per la colonna vertebrale ci serve per tenere la postura durante la meditazione.

Nella pratica meditativa è molto importante riscaldare sempre il corpo, svolgendo la ginnastica preparatoria.

La ginnastica energetica è utile per stimolare, allineare i vari centri e prepararci alla meditazione.

In tutti gli esercizi che facciamo, quando inspiriamo è come se dalla colonna entrasse luce, prana. Questa luce la purifica. Purifica questo canale centrale, nella colonna vertebrale, dove scorrono le correnti magnetiche verso l'alto, ci re-allineano e riportano nei centri superiori.

Solleviamoci in piedi ed eseguiamo semplici movimenti:

Esercizio 1

(sciogliamo le articolazioni del corpo, piedi, bacino, spalle, collo)

- *Iniziamo dallo scioglimento del corpo muovendo il piede in senso orario dall'interno verso l'esterno per dieci volte e poi dall'esterno verso l'interno sempre per dieci volte. Disegniamo dei cerchi in entrambi i casi.*



Movimenti lenti, semplici, consapevoli, dolci e profondi.

Stiamo portando attenzione al nostro corpo.

Portiamo luce nelle articolazioni, lasciamo andare.

Portiamo l'intenzione. Sciogliamo l'articolazione del piede. Sempre in equilibrio. L'equilibrio si crea attraverso la respirazione, respirando dall'ombelico, il centro del nostro corpo.

Adesso, muoviamo il piede, staccato da terra, in alto in su e in basso in giù, sciogliendo l'articolazione. Prima il destro e poi il sinistro.



- Poi le ginocchia, con le mani sopra di esse e i piedi uniti in modo da sciogliere le articolazioni delle ginocchia completamente. Molto lentamente. Facendo dei cerchi. Riscaldiamo il corpo, iniziamo a sentirlo più caldo. **Il contatto delle mani sulle ginocchia porta cura, calore e riscaldamento.**

Sciogliere le articolazioni vuol dire sciogliere il risentimento e tutto ciò che ci blocca nella nostra libertà.

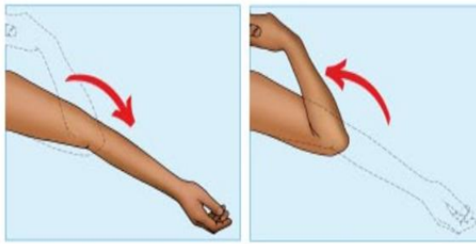
Da un lato e dall'altro. Poi sopra e sotto.



- Adesso, muoviamo il bacino, sciogliamolo. Da un lato e dall'altro, per riscaldarlo. Sono movimenti che ci danno cura.
- Muoviamo il bacino su e giù, indietro e avanti.



- *Sciogliamo tutte le articolazioni delle braccia, piegandole in avanti con le mani aperte, in modo alternato.*



- *Poi portiamo le braccia alternate e piegate verso l'alto come se toccassimo il cielo.*
- *Portiamo le braccia piegate verso dietro, con le mani che toccano le spalle, e verso avanti. Sciogliamo le spalle, le riscaldiamo.*



- *Pieghiamo le mani su e giù con le braccia dritte, le dita che si aprono e, quando le mani tornano su, le dita si chiudono. Tiriamo bene.*



- *Molto lentamente, su e giù con la testa, con il collo e poi a destra e a sinistra.*



- *Muoviamo il collo in modo circolare, molto lentamente, in un verso. Poi nell'altro.*



- *Uniamo le braccia alle spalle e con le mani appoggiate, facciamo con il bacino un movimento circolare lento verso destra e verso sinistra.*



Ci sediamo sulla sedia:

Esercizio 1

(sciogliamo la colonna vertebrale)

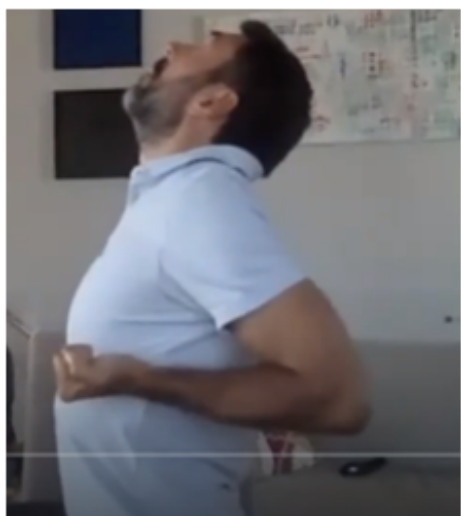
- *Mettiamo il pollice nelle mani e le chiudiamo. Le appoggiamo sulle ginocchia, con la colonna vertebrale eretta.
Per 7 volte (o anche fino a 28, sempre multipli di sette), inspirando dalle narici incassiamo dentro la testa come una tartaruga ed espirando dalla bocca la allunghiamo come se avessimo qualcosa sulla testa che ci tira verso l'alto.
Rilassiamo il respiro. Ascoltiamo la colonna vertebrale in silenzio, come se ci fosse un tubo dal coccige alla fontanella.*

Possiamo eseguire le respirazioni anche al contrario: inspirando dalle narici allunghiamo la colonna ed espirando incassiamo la testa.

Esercizio 2

(incurviamo)

- *Stendiamo le braccia con le mani stese. Per 7 volte (o anche 28), inspiriamo dalle narici e portiamo le braccia a noi con le mani chiuse e il pollice dentro, guardando con occhi aperti verso l'alto. Espirando dalla bocca e stendendo in avanti le braccia, ci incurviamo soffiando la forza vitale dalla bocca con occhi chiusi. Ascoltiamo il respiro con la colonna vertebrale eretta. Sentiamo la colonna che si scioglie, che permette un passaggio libero all'energia. Accogliamo ogni sensazione.*

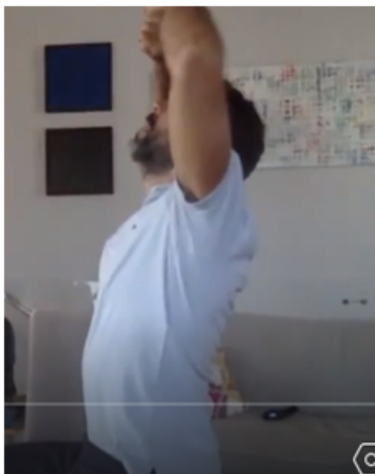


Esercizio 3

(inarchiamo)

- *Mettiamo il pollice nelle mani e le chiudiamo verso il petto con le braccia e gomiti piegati.*

Per 7 volte (o anche fino a 28, sempre multipli di sette), inspirando dalle narici vado su, inarcando verso dietro, facciamo entrare prana ed energia vitale nella colonna, mi apro all'infinito con gli occhi aperti, svuoto la colonna, la purifico,



ed espirando dalla bocca vado giù portandomi con le mani e gli occhi chiusi verso il basso.



Esercizio 4

(movimento rotatorio)

- *Sentiamo la nostra presenza nella colonna vertebrale. Ascoltiamo la colonna vertebrale.*

Poggiamo mani e pollici sotto le spalle con le mani dritte verso l'alto.



Per 7 volte (o anche fino a 28, sempre multipli di sette), inspiriamo dalle narici da sinistra e verso destra ed espiriamo dalla bocca. Poi dalla parte opposta.

Chiudiamo gli occhi, ci mettiamo con la colonna vertebrale eretta, il mento leggermente piegato in avanti per allineare la colonna con la testa, sentiamo tutte le sensazioni che abbiamo dentro la colonna vertebrale fino alla fontanella.

Formicolio, nulla, calore, luce, una corrente, del fresco. Tutto va bene.

Con la lingua attaccata al palato.

L'attenzione è rilassata, presente nella colonna vertebrale.

Puoi sentire un fiume di luce che sale verso l'alto. Resta in ascolto nel silenzio.

Porta l'attenzione sulla sommità del capo, nella fontanella.

Come se fosse presente un sole radiante, una stella che irradia luce, calore e amore. Il nostro respiro si rilassa sempre di più.

Ad ogni respirazione, rilasciamo ogni tensione. Restiamo in uno stato di presenza, di calma e di pace.

Lentamente ci riprendiamo.



PRATICA DI VISUALIZZAZIONE DEL POZZO

— Come si svolge

Siediti in una posizione comoda e rilassata e chiudi dolcemente i tuoi occhi.

Porta tutta l'attenzione al respiro.

Fa in modo che il tuo respiro sia lento, profondo, naturale e rilassato.

Ad ogni inspirazione prendi coscienza di te e della Vita che entra in te.

Ad ogni espirazione rilascia ogni tensione.

Entra in uno stato di presenza, di silenzio.

Fa in modo che ogni inspirazione molto lenta e profonda ti porti dentro di te ed entra in quel luogo dentro di te dove ti senti a tuo agio, dove stai bene, dove ti senti tranquillo.

Immagina ora di entrare ancora più in profondità dentro te stesso e arrivare in una strada che percorre all'interno di te, che ti porta dentro di te.

Sempre più in profondità.

Fino ad arrivare a un cancello.

Apri le porte di quel cancello e lentamente entra nel tuo giardino interiore.

Cammina lentamente in esso.

Contempla i fiori e gli alberi. Contempla i fiumi e la natura rigogliosa che esiste in te.

Cammina lentamente nella pace e nella tranquillità, nel tuo giardino interiore.

Senti i suoni della natura all'interno di questo giardino.

Senti l'acqua che scorre nel fiume.

Senti il vento che soffia e muove le foglie e i rami degli alberi.

Senti gli uccelli che cantano.

Il sole che riscalda ogni cosa.

Mentre cammini vedi in lontananza un pozzo e camminando molto lentamente avvicinarti a questo pozzo.

Sporgendoti, guarda la sua profondità.

Puoi vedere l'acqua, il fondo.

Ti accorgi che c'è un secchio con una corda, sul bordo.

Adesso metti in quel secchio una cosa di cui vuoi liberarti, una situazione, un ricordo, un'emozione, un dolore, una relazione.

Lentamente cala il secchio nel pozzo e immergilo nell'acqua.

Inspira profondamente e mentre espiri dalla bocca lascia che l'acqua pura del pozzo prenda con sé ciò che vuoi lasciare andare.

Fai un'altra profonda inspirazione ed espirando pronuncia il suono "Ah", lascia andare nel pozzo ciò di cui vuoi liberarti adesso.

E vedi che ciò che hai lasciato negli abissi, nelle profondità del pozzo scompare in esso.

Sporgiti di nuovo e guarda la profondità del pozzo ancora una volta.

Se guardi bene puoi vedere brillare qualcosa nel fondo, è qualcosa che hai perso da molto tempo, che avevi quando eri ancora molto piccolo dentro di te.

Con la fune avvicina il secchio lentamente e raccogli quella luce dentro il secchio.

E lentamente tira la fune, fai risalire il secchio in superficie e man mano che si avvicina, quella luce splende sempre più intensamente.

Man mano che si avvicina senti l'emozione, la sensazione che ciò che hai perso crea mentre si dirige di nuovo verso di te.

Porta il secchio in superficie e appoggialo vicino a te.

Adesso, con delicatezza, con amore, prendi quella luce con le tue mani, senti la sensazione che ti dà tornare in contatto con essa.

E portala lentamente nel tuo cuore inspirando, appoggiando le mani nel tuo cuore.

Adesso porta quella luce nel tuo cuore, respira profondamente e lascia che entri lì nel tuo cuore, che risplenda nuovamente in te.

È una luce che guida, protegge e cura.

È una luce che ti ricorda, riscalda il tuo cuore e porta purezza in te.

Lascia che risplenda nel tuo cuore, che ci protegga tutti.

E lentamente torna indietro, mantenendo le mani appoggiate nel tuo cuore.

E riattraversa il tuo giardino, ringraziando quel pozzo, quel luogo, per ciò che hai lasciato. Per ciò che hai ritrovato.

Porta in te questa sensazione di luce e pienezza.

Attraversa il giardino e guarda ancora una volta la meraviglia della natura che esiste in te, incontaminata e pura.

E lentamente esci da quel cancello, lascia che si chiuda dietro di te e risali per quella strada.

Quella strada che è scesa in profondità dentro di te, adesso è la risalita.

Risali, risali ancora fino al respiro.

Lascia che il respiro ti riporti qui.

Ora.

In questa dimensione. In questo tempo. In questo luogo.

In questo spazio.

Senti la presenza nel corpo, nel luogo dove sei e senti che con te è venuta la profondità di quella luce che hai nel cuore.

Le tue mani sono ancora appoggiate nel tuo cuore.

Fra qualche secondo ti dirò di ispirare profondamente ed espirando aprirai le tue mani e porterai questa luce nel mondo.

Ne farai dono al mondo.

Portando guida, chiarezza, protezione, armonia e bellezza.

E tutto ciò con cui entrerai in contatto.

Ora.

Inspira e porta questa luce nel mondo.

Lascia che si espanda nel luogo dove sei.

Che si espanda nella natura, nelle strade, nelle città e nei continenti.

In tutto il pianeta.

E rimani qualche istante in questo stato di pace.

Inspira profondamente, fai alcuni respiri e al terzo respiro emettendo l'aria dalla bocca apri i tuoi occhi e riprenditi.

— Cosa rappresenta

Come possiamo vedere, la pratica di visualizzazione del pozzo è un processo molto semplice e delicato.

Rappresenta quell'**aspetto magnetico che dobbiamo imparare a guidare.**

Questa, con altre visualizzazioni, costituirà un percorso che pian piano trasmetteremo alle persone.

La visualizzazione è un aspetto molto importante perché il nostro cervello non distingue l'immaginazione dalla realtà. Non la distingue in nessun modo.

Di questo possiamo rendercene conto perché basta chiudere gli occhi e immaginare una scena di sesso perché il nostro corpo produca degli ormoni. Se immaginiamo una scena di cibo, inizia a produrre salivazione e succhi gastrici. Il corpo non distingue ciò che il cervello immagina. Di fatto ciò che vediamo nella realtà che ci circonda non è nient'altro che un processo immaginativo della nostra mente. Non è nient'altro che l'idea che la nostra mente ha della nostra vita.

È molto importante utilizzare questa caratteristica correttamente, perché **il fatto che la nostra mente abbia potere sulla biologia del nostro corpo può indurre delle trasformazioni.** Prima a livello mentale, poi cognitivo, percettivo e infine biologico.

Adoperiamo questa caratteristica del cervello a nostro favore attraverso i processi di visualizzazione che servono per **portare la mente in una condizione di quiete,**

pace, attenzione e presenza. La visualizzazione è uno dei canali percettivi e cognitivi che possiamo utilizzare.

Se non riusciamo a visualizzare, sentiamo le sensazioni.

Immaginiamo di essere dentro il giardino, di avere gli occhi chiusi, di sentire le mani che si appoggiano nella parete del pozzo, la sensazione della corda ruvida. Passiamo a livello di sensazioni e di intenzioni profonde. Avremo tanti alunni che non sono capaci di visualizzare ma dovranno essere trasportati da ciò che sentono.

Possono aiutarsi con gli odori e tante sensazioni che non sono necessariamente visive. Molto spesso, durante le pratiche meditative quando “sentiamo la pioggia di luce che scende su di noi”, *sentiamo* appunto la pioggia di luce e in quel sentire possiamo mettere “il vedere” o la sensazione cinestesica.

Ognuno ha il proprio canale percettivo. Non preoccupiamoci ma cerchiamo semplicemente di *sentirci* in quella situazione, di **mettere quel tipo di intenzione lì**. La visualizzazione è un processo che a molti dei nostri allievi piacerà molto così com'è impostata. Non per tutti sarà lo strumento principe ma non è il nucleo di quello che stiamo facendo. La visualizzazione è un processo che ci aiuta a portare le persone in profondità dentro l'esperienza meditativa, che è invece l'aspetto più importante per noi.

La visualizzazione e l'immaginazione sono processi mentali.

La visualizzazione è la proiezione di un'immagine preesistente, vedo qualcosa (viene, infatti, da visione).

L'immaginazione è un processo che richiama più la creazione, anche come etimologia. Immaginare deriva dal greco “*in me magus agere*” : faccio agire il mago che è in me. Agisce dentro di noi il principio magico; è una magia che vaga nei mondi ed entra in contatto con dimensioni creative.

Visto che siamo molto poco capaci di muoverci in coerenza con il significato profondo ed etimologico di ciò che pronunciamo, entrambe le parole vanno bene in questo processo creativo.

A volte le immagini si creeranno se il tuo giardino interiore è qualcosa di personale e unico. Altre volte, ci saranno elementi che ti riportano a qualcosa di conosciuto e che quindi ti danno sicurezza. Ogni persona vedrà cose diverse nel suo giardino interiore e ognuno può aggiungere gli elementi che sente. L'importante è riconoscere che abbiamo un giardino interiore, essere capaci di entrarci.

Ci entravamo molto spesso quando eravamo piccoli. Pensiamo a tutte le fiabe che

ascoltavamo da bambini. Erano processi di visualizzazione, non c'è stata fiaba che non ci siamo immaginati. Molte fiabe non erano illustrate.

Quando ci raccontavano una fiaba, non visualizzavamo?

Lo sappiamo far tutti, è che adesso abbiamo dei blocchi.

Dobbiamo ritornare bambini.

Noi stiamo raccontando delle fiabe ai nostri allievi e quella del pozzo è una fiaba bellissima. Rappresenta la nostra profondità, quindi utilizziamola perché **è una maniera per dire alla mente, in modo gentile, di funzionare nella maniera corretta e di aiutarci ad essere più centrati nel momento della meditazione.**

Quanti di noi si concentravano sulla voce della mamma, del papà o di chi leggeva le fiabe?

Era bello perché ci focalizzavamo sulla loro voce più che sul contenuto.

A volte, era quella la fiaba e non ciò che ci leggevano.

Quindi la nostra voce deve richiamare quel tipo di tenerezza, cura, presenza, dolcezza e gentilezza. Dobbiamo trovare il contesto corretto.

L'elemento del pozzo è la visualizzazione centrale.

L'archetipo del pozzo è importante perché rappresenta la **profondità del nostro inconscio, del nostro essere, il mistero che esiste dentro di noi**, fatto di **oscurità** ma dove, lì dentro, ci sono tanti **elementi luminosi del nostro essere.**

Il pozzo è il luogo che ci toglie la sete ma allo stesso tempo è uno spazio di profondità e oscurità. Un luogo in cui non è possibile conoscere le profondità perché sono qualcosa di misterioso. Questi sono fattori fondamentali per il nostro inconscio, a livello archetipico e simbolico, affinché funzioni correttamente.

Ricordiamoci di mettere nel secchio tutta la situazione e ciò che di essa ci appesantisce. Saranno i nostri allievi a dirci cosa tirano su dal pozzo, cosa rappresenta, cosa sentono, ciò che è. Lasciamo spazio alle loro parole.

Non saremo noi a spiegare cos'è. Questo non è un corso di psicologia ma di meditazione, dove si impara ad ascoltare e non a spiegare.

La vita, è vero che non è qualcosa da spiegare, ma qualcosa da celebrare, un mistero da vivere, da portare dentro il respiro.

B

PRATICA MEDITATIVA (PRIMA DEL RITIRO DI APRILE)

La sequenza è 28 minuti di pratica con le mani rivolte verso l'alto appoggiate sulle gambe, seduti a terra o sulla sedia, come preferiamo:

1. “So Ham” 7 minuti
2. Respirazione con la luce 7 minuti
3. Paravasta 7 minuti
4. Riposo 7 minuti

— Approfondimento

1. Mantra del “So Ham”

Questa versione del “So Ham” è un preludio a quella definitiva che è stata trasmessa durante il ritiro di ottobre.

Ci sono due versioni differenti: una simile a questa che segue, l'altra leggermente di diversa applicazione.

Questo è il **verso 16 delle Isha Upanishad**.

Un pezzo di questo verso dice quanto scritto nell'immagine:

“La luce che è la forma più bella,

io l'ho vista.

Io sono ciò che Lei è.

Io sono Quello!”

So Ham

Isha Upanishad (verse 16)

*La luce che è la forma più bella,
io l'ho vista.
Io sono ciò che Lei è.
Io sono Quello.*

“So” vuol dire **Io Sono**

“Ham” vuol dire **Quello**

Quindi **“So Ham”** vuol dire esattamente: **Io Sono Quello**

“La Luce che è la forma più bella”

Si riferisce alla luce della Vita, alla luce divina, nella sua forma più pura.

Alla luce della creazione.

Alla luce intesa come fonte.

La luce non ha forma e in assenza di forma vi è la forma più bella. Così come nel finito troviamo l'infinito, nel suono troviamo il silenzio e nel silenzio troviamo il suono, così la luce che è la forma più bella, come la nostra natura essenziale, non ha una forma, perché è la nostra mente che le dà forma.

Noi non siamo un nome, un personaggio, siamo al di là di tutte queste cose.

“Io l'ho vista”

Si può fare esperienza, vedere, divenire. Si può sentire.

“Io sono ciò che lei è”

Io sono luce della Vita.

“Io sono quello”

Io sono quello, la luce della Vita.

Il mantra trasmesso durante il ritiro di ottobre **“So Ham Ham So”** si traduce in **“Io Sono l'Infinito, l'Assoluto. L'Assoluto sono Io. La luce sono Io”**.

C'è questo moto verso l'alto e dall'alto verso il basso.

Il suono **“So Ham”** va pronunciato prolungato.

La registrazione che accompagna il mantra guidato è a 432 Hz ed è stata registrata in uno stato particolare di coscienza.

Dobbiamo imparare questa traccia e scegliere se metterla ai nostri allievi o, ancora meglio, guidarla con la nostra voce. Abbiamo entrambe le possibilità.

Cerchiamo di mettere in questa meditazione una **componente devozionale**.

Sentiamo che **il suono “So Ham” lo sentiamo profondamente**.

Quando pronunciamo **“So”** è davvero **“Io Sono”** e **prendiamo profonda consapevolezza di Essere “Io Sono”**.

Quando diciamo “**Ham**” (Quello), sentiamo che è la stessa luce della Vita che parla attraverso il nostro suono.

Che è la luce della Vita che riconosce di Essere. Questo suono è profondo e sacro, **è una luce pura che deve risvegliare la purezza, è un canto di amore.**

La pratica deve essere profonda.

Quando respiriamo lasciamo che sia una resa, un abbandono a questa luce. Più il nostro cuore è puro in questo abbandono, più questa luce penetra e si fa viva dentro di noi.

Lasciamo che inspirando penetri e ci purifichi. Inspirando, scende nella profondità della nostra mente, del nostro Essere, ci purifica ed espirando ci libera.

Libera la mente, apre il cuore e risveglia lo Spirito.

2. RESPIRAZIONE CON LA LUCE

La respirazione permette alla luce di entrare dalla fontanella.

Inspirando, la luce lentamente discende, ci benedice, ci purifica. Scende sempre più profondamente dentro di noi.

Più lenta è la respirazione, più intensa è la nostra presenza e la presenza della luce in essa.

Quando inspiriamo lentamente la lingua è attaccata al palato, il respiro è lentissimo, profondissimo e deve sentire e lasciare che questa luce discenda completamente sul nostro essere, lungo la nostra colonna, il nostro corpo e verso il basso.

Mentre inspiriamo, continuiamo a essere nella fontanella e lasciare che la luce si espanda in tutto il nostro essere.

Tutto diventa luce.

È importante rimanere con la consapevolezza nei centri superiori.

L'ideale è che l'inspirazione possa durare 10 o 15 secondi.

Espirando, questa luce si espande e ci libera.

Libera la mente, feconda il nostro essere, apre il cuore, risveglia il nostro Spirito.

Più la respirazione è lenta, più intensa è la pratica, più lasciamo spazio, più le cose accadono, più ci abbandoniamo.

Possiamo addirittura fare una respirazione più sonora con la glottide leggermente chiusa, per essere ancora più lenta la respirazione.

Ricordiamoci che stiamo esplorando l'**aspetto magnetico**, quindi più siamo dentro, più siamo interni, più c'è delicatezza, più lasciamo spazio a quella profondità, all'ascolto e più l'espiazione si rilassa.

È il modo in cui la abitiamo che la rende profonda e lenta, non tanto un atto di volontà. La volontà è solo quella che mettiamo all'inizio.

Ma non è la volontà di farlo che la rende profonda, è la resa.

Più la rendiamo profonda, più lei entra in noi.

Così riusciamo ad abitare la respirazione con più intensità.

Più è lenta, più ci permette un ascolto assoluto, reale.

Tutta l'attenzione diventa presenza, tutta la presenza diventa coscienza, la coscienza diventa consapevolezza profonda.

Lì diventa luce. Ti porta alla natura essenziale.

L'espiazione avrà la stessa durata scelta per l'inspirazione.

Ricordiamoci che non è tanto l'elemento di contemplazione in sé, il respiro, la luce che scende, quanto la presenza.

Non la nostra presenza, una **presenza impersonale** che deve manifestarsi, che esiste al di là di noi.

Per manifestarsi deve esserci una resa, nell'ascolto, nella pace, nella calma più profonda.

Per fare questo ci vuole **ardore nella pratica**.

3. **PARAVASTA**

Ci posizioniamo a **3 cm sopra il capo in paravasta**.

Non dobbiamo concentrarci, è proprio come se ci sedessimo lì alla presenza dei saggi, dei santi e dei maestri e restassimo là nel silenzio, nella presenza, nella luce della coscienza.

È un posto dove andiamo "oltre".

Essere oltre è un aspetto trascendentale. Oltre i nomi, le identificazioni, il respiro, oltre qualsiasi cosa.

Ci dobbiamo abbandonare completamente, è una resa, in quel luogo dove saggi, santi e maestri hanno potuto osservare il mondo con equanimità, amore, distacco e compassione.

È un Essere lì.

All'inizio è un atto di volontà, poi è la resa.

Così riusciamo ad abitare la respirazione con intensità. Più è lenta, più ti permette di entrare in una situazione di ascolto assoluto reale. Ti porta alla natura essenziale. Alla luce.

Lentamente, con la perseveranza, la nostra mente, la nostra coscienza si acquieterà e verrà assorbita da quel luogo.

Quando avviene questo fenomeno di assorbimento che è reale accade qualcosa di molto bello e profondo.

Entriamo in uno stato di luce, chiarezza e consapevolezza dell'essere.

È molto importante che ci sia tanta quiete ed essere tanto dentro.

Quando ci sono i moti dove cerchiamo di forzare o visualizzare, stiamo cercando di fare qualcosa.

Qui **si tratta di arrendersi all'essere.**

Di **essere lì.**

Piano piano ci sarà un assorbimento.

Se è una resa di noi stessi, se è un amore, se è un'apertura alla disponibilità, alla grazia, all'Universo intero, alla luce della coscienza, se quel silenzio porta con sé umiltà, non definizione, anche meraviglia, semplicità più assoluta, **vedremo che paravasta fiorirà dentro di noi.**

Si tratta di una meditazione semplice ma per realizzarsi c'è bisogno di un percorso. Meraviglioso.

È come un bacio alla persona che ami, che è sempre diverso, nuovo, intenso, profondo, ogni volta.

Portiamo lì amore.

4. RIPOSO

In tutte le pratiche facciamo sempre riposare le persone e creiamo uno spazio di silenzio e metabolizzazione di quello che è accaduto.

Uno degli aspetti su cui dobbiamo mettere bene l'attenzione riguarda il riposo finale.

Alla fine di tutte le pratiche meditative, dobbiamo far sempre riposare le persone, farle sdraiare, che sia uno spazio di silenzio, rigenerazione, metabolizzazione di tutto quello che è accaduto.

— Pratica guidata

1. “So Ham” (7 minuti)

Siediti in una posizione comoda, con la colonna vertebrale eretta.

Fai un profondo respiro e chiudi gli occhi.

Porta tutta la tua attenzione a 3 cm sopra il capo.

“La luce che è la forma più bella, io l’ho vista. Io sono ciò che Lei è. Io sono Quello!”

Fai vibrare il suono “So Ham” a 3 cm oltre il capo.

2. Respirazione con la luce (7 minuti)

Porta tutta l’attenzione alla sommità del capo e senti come se respirassi attraverso la sommità del capo, la fontanella.

Il respiro è sempre più lento e profondo.

Ad ogni inspirazione discende luce pura che penetra e purifica la mente e il tuo essere.

Ad ogni espirazione la luce si espande, apre e libera la tua mente e tutto il tuo essere.

3. Paravasta (7 minuti)

Porta tutta la tua consapevolezza a 3 cm sopra il capo e rimani lì in uno stato di presenza, silenzio, pura consapevolezza di essere.

Appoggia con delicatezza le mani nel tuo cuore.

Inspirando lascia che risplenda un sole radiante nel tuo cuore, che espanda luce, calore e Vita nel petto.

Fai una profonda respirazione ed espirando apri con gentilezza le mani e lascia che questa luce si espanda intorno a te.

Lascia che la tua attenzione si rilassi completamente.

Rimani in uno stato di silenzio e presenza.

Se lo desideri stendi il tuo corpo in una posizione comoda e rilassata.

Lascia che la luce lavori.

4. Riposo (7 minuti)

Lentamente recuperiamo.

Riprendiamoci.



PROTOCOLLO (SINO AL RITIRO DI OTTOBRE)

Questo protocollo ha rappresentato la pratica sino al ritiro di ottobre.

Dobbiamo **essere figli di un'esperienza diretta durante la pratica** perché noteremo che siamo unici, non c'è un protocollo per tutti.

Non solo, ci sono certe mattine in cui, se fai le Attivazioni Bio-energetiche la mattina non dormi la notte. Altri periodi in cui se le fai la sera riesci a dormire meglio la notte. Ascoltiamoci...

Dobbiamo essere figli di un **discernimento che arriva attraverso un ascolto profondo.**

Ci ritroviamo in piccoli gruppi da 4/5 persone o in coppia e ripercorriamo, guidando a testa una delle fasi della **sequenza** indicata:

A seconda di chi è nel Filo d'Oro o meno, in coda a questa sequenza sono indicate le sue specificità.

1. Esercizi di Manuela (possiamo introdurli prima della ginnastica energetica).

2. **Ginnastica energetica di preparazione:** metabolizzarla come pratica riattivante.
3. **Pranayama basico**, praticando *Bhastrika e 28 respiri* con le visualizzazioni e respirazioni corrette. A volte lo possiamo praticare per 7 volte, altre per 14 o 21 a discrezione di chi lo guida [Se si ha poco tempo si può togliere il basico per lasciare l'avanzato]
4. **Pranayama avanzato con i suoni (AIM)**, solo 7 ripetizioni.
 - 7 volte *Bhastrika* + 7 volte *naso/bocca* per il **plesso solare** + 2 minuti suono **HAR** + sposta la luce dal plesso solare alla fontanella
 - 7 volte *Bhastrika* + 7 volte *naso/bocca* per il **cuore** + 2 minuti suono **HUM** + sposta la luce dal cuore alla fontanella
 - 7 volte *Bhastrika* + 7 volte *naso/bocca* per la **gola** + 2 minuti suono **AE** + sposta la luce dalla gola alla fontanella
 - 7 volte *Bhastrika* + 7 volte *naso/bocca* nella **fontanella** + 2 minuti suono **AIM** + sposta luce dalla fontanella alla luce dell'infinito
5. **Visualizzazione del pozzo** da fare solo quando si è in coppia o in gruppo
6. **Meditazione del "So Ham"**
7. **Riposo** – 7 minuti

Fino al ritiro di ottobre è stato importante creare più momenti a settimana di pratica.

— Specificità della Sequenza

Se NON SIAMO NEL FILO D'ORO possiamo praticare questa meditazione con la sequenza così com'è una volta al giorno.

Si può farla tutta insieme (meglio in mattinata) oppure dividerla in due parti come segue:

LA MATTINA (Aspetto elettrico)

1. Ginnastica energetica di preparazione
2. Pranayama basico

3. Pranayama avanzato con i suoni (AIM) anche al minimo delle ripetizioni. *Se abbiamo poco tempo, si può fare anche solo questo, senza quello basilico.*

LA SERA (Aspetto magnetico)

1. Visualizzazione del pozzo
2. Meditazione del “So Ham”
3. Riposo

Oppure semplicemente il “So Ham” senza bisogno di ripetere ogni giorno la visualizzazione del pozzo, perché i processi di visualizzazione possono essere fatti di tanto in tanto. Meglio fare la Visualizzazione del pozzo solo quando ci si ritrova tutti in gruppo.

- **Se sentiamo che alcuni giorni è troppo**, possiamo fare la Ginnastica energetica e Pranayama avanzato con i suoni anche al minimo delle ripetizioni e direttamente la pratica del “So Ham”.
- **Se sentiamo che è ancora troppo**, possiamo fare a giorni alterni la Ginnastica energetica e Pranayama avanzato con i suoni e il giorno dopo il “So Ham”.
- **L'importante che ogni giorno ci sia una pratica**. Chi se la sente, una volta al giorno può praticare una meditazione un po' più lunga.
- **Quando le persone che NON SONO DEL FILO D'ORO si ritrovano una volta a settimana devono fare la sequenza completa.**

Se SIAMO NEL FILO D'ORO possiamo praticare:

1. Ginnastica energetica di preparazione
2. Pranayama avanzato con i suoni (AIM), *anche nella forma minima*
3. Meditazione abituale

sostituendola alle Attivazioni Bioenergetiche per chi le fa o al Pranayama con Bhastrika. **Possiamo frazionarla**, mettendone una piccola parte ogni giorno. Ad esempio possiamo svegliarci prima la mattina e fare la Ginnastica energetica, prima della Meditazione del Filo d'Oro. Un altro giorno possiamo svegliarci prima e fare il Pranayama avanzato con i suoni, prima della Meditazione del Filo d'Oro.

Può essere una buona integrazione anche aggiungere una delle altre tecniche, che non appesantisca il tutto, che ti prende 10/15 minuti in più, che ti dà una carica in più. Partecipiamo ai gruppi di pratica.

Almeno una volta a settimana pratichiamo la meditazione “So Ham” in questo periodo. La possiamo aggiungere un'altra volta durante il giorno ma NON deve sostituire la meditazione del Filo d'Oro. Possiamo farla guidata. Oppure oltre al giorno a settimana di pratica scegliamo un altro giorno dove poterla praticare. Ad esempio la domenica, da qui fino al ritiro.

9

ESERCIZI CORPOREI

Questi esercizi che facciamo non sono un lavoro di posturale e di yoga, ma si tratta di **attitudine**. L'attitudine è lo **spirito con il quale abitiamo le tecniche ed entriamo nel nostro corpo**. Attitudine nell'essere presenti in esso, nel respiro, nell'inspiro, nell'espiro, nella possibilità di sentire questi movimenti e percepire che il corpo respira insieme a noi. Essere presenti a come ci sentiamo, a cosa percepiamo nel corpo quando facciamo un movimento. In questo modo abitiamo il corpo, sentiamo cosa avviene.

Questa consapevolezza ci fa rendere conto di quanto il corpo è vivo e che non è mai il corpo il limite, ma è un pensiero che limita. Il corpo è un grandissimo strumento che se usato bene ci veicola in uno stato di meditazione. Raggiungere uno stato di mobilità durante la meditazione significa entrare in uno stato di trascendenza, ma non vuol dire abbandonare il corpo.

Più mettiamo radici quando facciamo i movimenti, più siamo presenti in noi e possiamo andare verso l'alto. Se abbiamo delle fondamenta stabili, sappiamo dove tornare. A volte ci sono paura e ansia ad andare in uno spazio di espansione: “*Cosa succede se mi espando?*”. Se prima ci radichiamo nella Terra e siamo ben presenti in noi, la colonna vertebrale trova la sua verticalità in modo spontaneo. **Siamo tra 2 energie, una che ci tira verso l'alto e l'altra verso il basso.**

Dobbiamo aprire il corpo e abitarlo con tecniche che potremo usare con i futuri allievi. Molti pensano che abbiamo bisogno di elasticità ma scopriremo che il corpo serve le nostre emozioni e i nostri pensieri.

Se mi intossico di emozioni, cibo e pensieri, tutto questo si condensa nel corpo fisico e crea il limite in esso.

In realtà il corpo non ha niente.

Se entriamo in uno stato di fiducia nei confronti della Vita, il corpo ci agevola tantissimo.

— Domande emerse durante gli incontri online

- ***Con artrosi bloccata come faccio?***

Per chi ha dei particolari disturbi fisici, dobbiamo considerare che non possiamo pretendere dal nostro corpo qualcosa che non è adeguato.

La meditazione, in questo caso, si può fare anche da seduti. L'importante è tenere i piedi ben in contatto con la Terra, in appoggio, staccandoci dallo schienale, sedendoci in punta alla sedia in modo tale che gli ischi (ossicini alla fine del bacino) siano in connessione. Sentiamo questa verticalità con la testa leggermente verso l'esterno, come una fontana che si apre. Si chiama posizione del Faraone. Non è corretto portare la testa in alto o storta perché schiacciamo le cervicali. Se portiamo l'attenzione alla nostra postura, ci evitiamo molte problematiche nel corpo.

Se le persone che arrivano a noi hanno dei disagi fisici, dobbiamo far in modo di aiutarle e condurre lo stesso, non c'è mai un limite corporeo se riusciamo ad avere la nostra attitudine. Pian piano il corpo riprenderà la sua forma naturale, perché il corpo è sano in sé.

Quando si fanno dei momenti di digiuno, ad esempio, si vede subito che il corpo fisico si disinfiamma, l'alimentazione influenza tantissimo.

— Come si svolgono gli esercizi

- *Ci mettiamo in piedi con le gambe ad un'apertura corrispondente alla larghezza del bacino, le ginocchia leggermente flesse, il mento verso lo sterno e iniziamo a portare l'attenzione alla pianta dei piedi.*

Cominciamo ad educare il corpo. Sentiamo i piedi e le piante appoggiati alla Terra. Le braccia sono rilassate lungo i fianchi.

Facciamo 2/3 respirazioni. Iniziamo a chiudere gli occhi e a sentire la sensazione che ci dà il nostro corpo in questa posizione.

Portiamo l'attenzione a come ci sentiamo nel corpo, come percepiamo la Terra sotto i piedi, se una parte è ben in appoggio, se le gambe sono rigide e ci rilassiamo sulle ginocchia.

Immaginiamo che se la pianta è dura, si apre e si rilassa.

Come uno scanner, osserviamo da dentro, dai piedi alla testa e dalla testa ai piedi.

Facciamo questa piccola osservazione di noi, eliminando giudizio e critica verso noi stessi. Osserviamo e respiriamo. Inspiriamo dal naso ed espiriamo dalla bocca.

- *Immaginiamo come se ci fosse un filo dalla base della nostra colonna vertebrale, che scende verso la Terra, entra in essa, fino ad arrivare al centro della Terra stessa. Un filo d'oro, bianco, come preferiamo.*

Dalla Terra, entra nella colonna vertebrale fino alla fontanella, per espandersi nello spazio infinito del cosmo ed entrare nel centro del Sole. Sentiamo il respiro che dal centro del Sole passa per la fontanella, attraversa la colonna vertebrale, il perineo fino al centro della Terra.

Diveniamo coscienti di questo allineamento, di questa energia che ci attraversa. Diveniamo consapevoli di questo.

Quando inspiriamo, la luce, dal centro della Terra, passa per la colonna ed entra nel centro del Sole. Quando espiriamo, la luce discende dal centro del Sole, attraversa la colonna vertebrale sino al centro della Terra. Sentiamo questo campo energetico.

Quando inspiriamo, immaginiamo che una forza ci estende verso l'alto e ci espandiamo. Quando espiriamo, ritorniamo. Lo ripetiamo per 2/3 volte con questo ascolto, presenza, attenzione e consapevolezza.

Lasciamo che il corpo si stenda nell'inspiro e ritorni nel respiro. Sentiamo cosa avviene in noi e la nostra presenza. Rilassiamo quella parte dove sentiamo che c'è tensione.

- *Apriamo gli occhi e guardiamo di fronte a noi. La nostra intenzione è di mandare lo sguardo verso il punto infinito. Sentiamo cosa cambia nel nostro corpo e se si trasforma qualcosa. Restiamo ad osservare quel punto nell'infinito, rimanendo con l'attenzione nel nostro corpo. Facciamo 2/3 respirazioni e svuotiamo l'aria.*

Rimaniamo con questa presenza.

- *Pian piano ci portiamo a terra e ci appoggiamo sulla schiena, rilassiamo bene le zone delle cervicali, portiamo i piedi in contatto con il tappetino. Facciamo una retroversione con il bacino, sentendo le lombari a contatto con la Terra.*

Tutta la colonna vertebrale è completamente in connessione con la Terra. Facciamo alcune respirazioni e sentiamo la nuca completamente in contatto. Inspiriamo ed espiriamo.

- *Stendiamo la gamba destra e portiamo al petto la sinistra. Rimaniamo in ascolto di quanto il mio corpo ci dà come disponibilità. Non ha importanza fino a dove. Ascoltiamo la nostra possibilità e dove sentiamo di poter arrivare rimaniamo lì, facendo 3 respirazioni. Nell'inspiro, lasciamo che la pancia possa riempirsi d'aria, che il corpo possa espandersi ed espirando portiamo la gamba verso il petto, lasciando andare.*

Ascoltiamo, può essere che il corpo piano piano ceda e ci dia più spazio.

Stendiamo l'altra gamba e cambiamo quella che portiamo verso il petto, piegando il ginocchio.

- *Portiamo entrambe le gambe al petto, sentiamo come le lombari si stirano, facciamo 3 respirazioni, gonfiamo la pancia nell'inspiro ed espirando svuotiamo.*

Cerchiamo di essere presenti nel movimento.

- *Massaggiamo la zona delle lombari con piccolissimi movimenti, ci aiutiamo con le mani, spostiamo le ginocchia verso sinistra e verso destra.*

Restiamo nel respiro. Se ci accorgiamo che siamo andati in apnea, ricominciamo a respirare.

- *Facciamo delle rotazioni con le gambe, nell'inspiro apriamo e nell'espiro chiudiamo. Disegniamo tre cerchi nell'aria con le ginocchia, prima da un lato e poi cambiamo giro. Restiamo in ascolto delle lombari, di come si rilassano,*

ascoltiamo il nostro corpo. Torniamo al centro e appoggiamo bene i piedi sulla Terra.

Ci sono due modi per uscire:

- 1. il più semplice, portandoci su un fianco e aiutandoci con la mano ci alziamo, allungando le gambe (una volta seduti) con la colonna eretta;*
 - 2. ondeggiamo sulla schiena fino a quando arriviamo su e allunghiamo le gambe (una volta seduti) con la colonna eretta.*
- *Ci allunghiamo in avanti, va bene qualunque punto dove arriviamo. Lì ci agganciamo con le mani senza incurvarci e mantenendo la schiena tesa. Respiriamo.*

Lasciamo andare la testa, tutte le cervicali, come se il peso ci tirasse verso la Terra. Se c'è tensione, immaginiamo di poterla liberare attraverso il respiro. Lasciamo che il respiro faccia ciò che deve fare. Se dopo il secondo respiro, ci accorgiamo che possiamo allungare sempre di più, lo facciamo.

La sequenza può essere di 3, 5 o 7 respirazioni. Sempre ben presenti nel respiro e in ciò che succede nel nostro corpo. Ogni gesto e movimento è fatto con estrema delicatezza, gentilezza, consapevoli dei nostri limiti di questo momento, verso il nostro corpo. Sono, appunto, di questo istante. Se ci sono giudizi e critiche li lasciamo andare.

- *Con la gamba sinistra scavalchiamo la gamba destra e la portiamo all'altezza del ginocchio destro. Il braccio destro si aggancia, appoggiandosi il più possibile al bacino, il braccio sinistro si appoggia e guardiamo dietro. Restiamo in ascolto di noi e dove il corpo può. Respiriamo, inspirando ed espirando.*

Se riusciamo, possiamo portare il braccio in contrapposizione. Sentiamo cosa succede nel corpo, in modo che trovi il suo spazio attraverso il respiro, nella postura. Inspiriamo dal naso e respirando ritorniamo riportando giù la gamba.

La sequenza può essere di 3, 5 o 7 respirazioni in base al tempo che abbiamo a disposizione. Più restiamo nella postura, più sentiamo il corpo che man mano rilascia.

Allunghiamo la gamba sinistra e facciamo la stessa cosa con la gamba destra.

Questa torsione, per chi ha più agio nel corpo può essere fatta piegando la gamba che avevamo tenuto allungata fino all'altezza del gluteo.

- *Ci mettiamo in una posizione comoda e facciamo giusto un lavoro per la cervicale, molto lentamente, appoggiando le mani nella zona del trapezio.*

Inspiriamo ed espirando passiamo le dita come un rastrello, tiriamo inspirando e portiamo i gomiti stretti verso l'alto, espirando i gomiti vanno verso il basso.

- *Rilassiamo le mani, inspiriamo nel centro e nell'espiro lasciamo cadere la testa in avanti. Facciamo una rotazione del capo lentissima sentendo la possibilità che il collo ha di muoversi. Inspiriamo ed espiriamo. Se c'è la tendenza ad avvicinare la spalla, rimaniamo consapevoli in quella zona e allunghiamo.*

Facciamo il giro dall'altra parte per tre volte.

Restiamo ben presenti.

— Postura corretta

Se portiamo l'attenzione al corpo, ci dice qual è il **cuscinò adatto a noi**. Conviene esplorare.

L'ideale è avere un cuscinò che vada bene per la nostra struttura corporea. In genere, l'altezza standard è circa 13 cm.

Il cuscinò deve essere morbido, né molle e né duro altrimenti si blocca il sangue sotto gli ischi. Se il nervo sciatico è appoggiato su qualcosa di duro fa male. Se abbiamo un cuscinò duro, lo possiamo svuotare un pochino.

È tutta una questione di ascolto e di stare in questo.

Appoggiamo gli ischi a terra. Possiamo scegliere di mettere un piede (il destro, ad esempio) con il tallone all'altezza del perineo (1° chakra) e l'altro appoggiato davanti che crea un triangolo oppure in contatto con l'altra coscia nel semiloto.

La posizione deve portare un senso di stabilità. Se sento che sono instabile, appoggio il piede davanti all'altro.

Se in questo momento le anche non hanno possibilità di aprirsi va benissimo. Prendo un altro cuscino e lo appoggio a terra così la gamba non crea tensione restando in aria. Appoggiamo il ginocchio sul cuscino in modo che la gamba possa sentire la Terra e rilassarsi. Usiamo questo cuscino in più solo se abbiamo bisogno di dare sostegno alle ginocchia. Portiamo l'attenzione all'ascolto del corpo. Pian piano il cuscino sarà sempre più basso fino a poterlo togliere.

Il corpo prende fiducia e si rilasciano le tensioni.

Se il malleolo tocca l'altro malleolo, dopo 5/7 minuti in quella postura, blocca la circolazione e avviene quella sensazione sgradevole della gamba infuocata.

Appoggiamo il piede per terra in modo da avere la verticalità. La colonna vertebrale, per sua natura, si erge verso l'alto, la stabilità viene data dalle due ginocchia in appoggio e dal centro del corpo. Dobbiamo trovare una comodità e la verticalità nel corpo.

Quando andiamo in retroversione, le spalle si aprono e riesco ad allinearli meglio.

Portando l'ascolto al movimento, iniziamo a diventare consapevoli di noi e ad esplorare il mondo della coscienza.

Proviamo a mantenere questa sensazione di stiramento nell'inspirazione e nel respiro ritorniamo. Ci fa divenire consapevoli di questo movimento di distensione ed espansione e sentiremo il corpo che si svuota. Pian piano entreremo sempre di più nella postura.

Quando si addormentano le gambe è normale, perché stare in contatto con l'essenza, a un certo punto, non ci fa identificare più nel corpo, c'è uno stato di trascendenza.

Se troviamo l'appoggio giusto, si crea un senso di leggerezza, perché l'appoggio si scarica sulle ginocchia, si distribuisce e c'è una sensazione di elevazione.

L'importante è sentire la stabilità e abbandonare il corpo.

Più trovo stabilità, più le spalle si rilassano, più c'è questa apertura e la colonna si dirige verso l'alto.

— Domande emerse durante gli incontri online

- ***Se ho problemi alle ginocchia e uso vari cuscini ai lati delle mie gambe, se i cuscini si spostano è corretta la posizione?***

Potremmo dover abbassare il cuscino, provare a cambiare l'altezza e vedere come ci sentiamo.

10 APPROCCIO SCIENTIFICO ALLA MEDITAZIONE

Il grande problema che c'è stato negli anni tra chi ha un approccio di tipo spirituale e chi di tipo scientifico è di linguaggio, ma in fondo tutti vogliamo il benessere. Le esperienze che arrivano da tradizioni lontane ci parlano di un benessere psicofisico. L'approccio scientifico ha bisogno di spiegare e misurare queste Verità. Negli ultimi 40 anni la scienza ha cercato di capire perché e come mai alcune persone avevano un benessere psicofisico ottimale praticando le loro filosofie.

Man mano che si va avanti nelle competenze scientifiche si arriva a capire cos'è la meditazione, come filosofia di vita che cambia completamente l'approccio del quotidiano. Abbiamo danneggiato la nostra quotidianità per motivi economico-sociali, che ci hanno portato a cambiare le abitudini e i meccanismi per cui il nostro corpo è stato progettato. Nascono così le malattie, figlie di modi di vivere non ottimali.

Il cambiamento è avvenuto nella nostra quotidianità, lavorando di notte ad esempio, modificando il ritmo circadiano, con stili alimentari spinti da necessità non troppo reali. Abbiamo corrotto il nostro corpo governato da un computer integrato: il cervello.

Lo studio scientifico ha dimostrato di recente quanto la saggezza aveva scoperto da tempo, ciò che gli yogi sapevano da sempre, cioè che il cervello è plastico.

Il cervello cambia fisicamente. Ci sono aree, analizzate con la Risonanza magnetica funzionale, in grado di modificarsi in base alle esperienze che il cervello stesso

prova. Ci vuole del tempo chiaramente per avere un mutamento fisico. Serve un approccio alla meditazione molto lungo.

La meditazione agisce su diverse aree cerebrali, come l'amigdala, il radar del cervello, che identifica le minacce di tipo emotivo e fisico, coordina per rispondere agli stimoli.

Si è visto che circa **20 h di meditazione cambiano la resistenza al dolore**.

Con **pochi mesi di meditazione**, si ha una **regolazione emotiva diversa** rispetto a chi non medita. Benefici misurati con test psicologici, anatomici, sociologici (vedendo come cambia l'empatia e la sollecitudine amorevole) e funzionali, rilevando per esempio una capacità maggiore a focalizzare l'attenzione.

Un altro versante molto grande è la **risposta allo stress**. Tutti gli approcci meditativi sottolineano che chi medita ha una gestione dello stress migliore. Lo stress ci permette di reagire in modo pronto a eventi inaspettati. Abbiamo una grande risposta. Il modo di vivere ha portato a un aumento dei fattori stressogeni, stimoli continui che sovraccaricano il sistema dello stress e inducono a patologie (ipertensione, diabete, disturbi psicologi).

Ci sono alcune sostanze come il cortisolo che crescono in presenza dello stress. Chi medita ha una **riduzione del tasso di cortisolo**. Anche **l'invecchiamento del corpo si riduce** all'aumentare delle pratiche meditative.

L'approccio meditativo è parte integrante del trattamento terapeutico per molte persone. Come si è visto che gli effetti ci sono e sono rapidi, è vero anche che il meditatore "non seriale" li perde. Studi importanti negli Stati Uniti hanno inquadrato da tempo questo aspetto.

La scienza ha piacere di catalogare i meditatori in: principianti, continuativi e esperti:

- I meditatori principianti (chi si avvicina alla meditazione) hanno una riduzione dello stress dopo pochi giorni. Dopo poche settimane c'è un cambiamento nella capacità di dirigere l'attenzione e un aumento a concentrarsi su temi specifici, riducendo il vagare della mente, che è fisiologico.

Dopo qualche mese le sostanze di infiammazione si riducono nel sangue, migliora la capacità empatica e di capire le sofferenze dell'altro senza esserne parte e coinvolti emotivamente (equanimità).

- I meditatori continuativi, a livello scientifico, hanno circa 1.000 ore di meditazione alle spalle, e alterazioni degli indici più importanti. Quelli che erano miglioramenti di passaggio diventano stabili (cortisolo persistentemente basso, capacità di polarizzare l'attenzione, riduzione dell'attenzione morbosa all'io).

La frequenza respiratoria si riduce, questo pattern respiratorio diventa migliore. Dopo ritiri più o meno lunghi (anche un giorno) migliorano alcuni indici della risposta immunitaria e la qualità del sonno. Ritiri più prolungati danno risposte fisiche ed emotive molto più importanti.

- Nei meditatori esperti (più di 27.000 ore) la scienza ha trovato alterazioni permanenti del cervello (dal punto di vista delle neuroscienze), misurate con la Risonanza Magnetica Funzionale e l'Elettroencefalogramma. Questa categoria di meditatori ha un'attività con onde gamma particolarmente attivata che permane durante il sonno. Si assiste a una riduzione netta e misurabile dell'invecchiamento cerebrale, significa che dal punto di vista anatomico il cervello è più giovane.

I meditatori esperti hanno una reazione al dolore diversa. Risolvono l'esperienza dolorosa in modo molto più veloce, misurabile con la RFI. Hanno inoltre una connessione stretta tra cuore e cervello. Quando meditano determinano un aumento della frequenza cardiaca. I meditatori esperti riescono infine a coordinare simultaneamente aree di cervello che sono apparentemente lontane per i meditatori normali.

È affascinante l'esperienza di uno yogi in Tibet. Gli scienziati avevano studiato la capacità empatica di questo maestro e montato l'elettroencefalogramma su di lui. I monaci presenti alla misurazione si misero a ridere e gli scienziati pensarono fosse a causa della condizione 'comica' del maestro. Invece, la risposta dei monaci fu "perché l'empatia non è nel cervello ma nel cuore".

Questi studi hanno dimostrato alterazioni cerebrali che fanno capire che si sta meglio con sé stessi e con gli altri. Le capacità sociali dei meditatori sono migliori, si sviluppa equanimità che non significa indifferenza, ma giusta posizione di sé e verso gli altri.

La meditazione non deve essere un risultato cosmetico sulla quotidianità, ma un approccio completamente diverso alla vita.

— Domande emerse durante gli incontri online

- ***Ci puoi dire di più sulla frequenza cardiaca?***

Tendenzialmente si sperimenta una riduzione della frequenza cardiaca all'inizio dell'esperienza meditativa, diminuendo tutti gli indici di stress come il cortisolo. Nei meditatori 'seriali' aumenta la frequenza cardiaca perché sono molto calmi e si attivano empaticamente quando meditano e focalizzano la loro attenzione in questa parte dell'attività meditativa.

Ci sono diverse risposte rispetto all'esperienza meditativa. Se pratichiamo una meditazione polarizzata alla ricerca della consapevolezza, la frequenza cardiaca diminuirà. Se la meditazione è focalizzata sull'amorevolezza ed empatia potrebbe aumentare.

11

APPROFONDIMENTO ALLA PRATICA MEDITATIVA

Per trasmettere qualcosa in maniera profonda alle persone dobbiamo divenire ciò che stiamo trasmettendo.

Avvicinarsi alla pratica meditativa può avvenire perché una persona è curiosa, sta cercando una professione nella propria Vita, oppure perché vuole ottenere qualcosa, guarigione, calma, potere, lucidità, carisma e prosperità nel raggiungere i propri obiettivi.

Per alcune persone l'obiettivo della pratica meditativa è legata all'**AVERE** o alla semplice curiosità. Altre confondono la pratica meditativa con un **FARE** per ottenere qualcosa, questo è ciò che gli piace.

Quando la pratica è profonda, intensa e autentica diventa un **DONARE**. Quando ci sediamo e in quel silenzio riusciamo a portare un abbandono, un dono del nostro tempo, un ascolto reale, senza tentativi di definizione e idee della mente, diventa un'apertura completa di ciò che è senza giudizio.

Nel caso sentissimo fretta, uno stato di dolore e confusione, non c'è bisogno di cambiarlo, etichettarlo e guarirlo. Non c'è più niente di questo.

C'è uno spazio in cui perdiamo l'esigenza di modificare le cose e le lasciamo così come sono, mettendo solo la nostra presenza.

Ci rendiamo conto che la maggior parte della sofferenza che creiamo è dovuta a come noi reagiamo a ciò che sentiamo e non a ciò che sento in sé stesso.

Lasciando spazio solo alla Vita, la pratica diventa qualcosa di estremamente delicato e profondo. Iniziamo a donare noi stessi nella pratica stessa, infuocati in essa.

La pratica diventa il dono del nostro amore, della nostra intenzionalità più profonda di realizzazione, purificazione, elevazione e liberazione dell'essere.

Quando iniziamo ad amare questi desideri, questo nostro essere completamente disponibili e questo farci dono del nostro amore, tempo, attenzione, cura, presenza e dedizione, la pratica diventa aprirci alla Vita nella sua forma più pura e nobile e a quei concetti e frequenze di luce, amore, potere e Verità, capaci di alzare il nostro essere. Una volta realizzata, dobbiamo portarla giù nei nostri processi, azioni e comportamenti affinché siano coerenti.

La meditazione è un processo di elevazione senza logiche di convenienza, un processo di discesa. Dobbiamo rendere reale, testimoniandolo nelle scelte e decisioni, tutto ciò che abbiamo realizzato in profondità dentro di noi.

La meditazione è un percorso di consacrazione, il dono completo di noi stessi.

Quando apriamo la nostra Vita alla capacità di essere totalmente presenti per qualcosa e votati alla missione di risveglio della coscienza umana, **la meditazione ci porta il trascendere il donare**. Ci siamo donati così profondamente che diveniamo noi stessi il dono. **Il dono è stato liberarci da ogni tipo di attaccamento** e permettere alla nostra Coscienza di accogliere la Vita nella forma più elevata. Dono perché non c'è più possesso, cupidigia, vendetta, rabbia, ego e la sensazione di un'esistenza separata.

Noi ci trasformiamo nella purezza più totale.

Dal donare si passa alla Coscienza di Essere. La meditazione diventa uno stato di **Pura Coscienza dell'Essere**.

C'è un percorso evolutivo e il nostro compito è attraversare queste fasi ciclicamente: dalla **curiosità dell'avere** e **al fare per ottenere qualcosa**, al **donare noi stessi**, all'**essere dono**, all'**essere**, lo **stato più elevato di coscienza**.

Ricordiamoci sempre la ritualità di un piccolo ringraziamento prima della nostra meditazione. La pratica meditativa inizia sempre con un pensiero di gratitudine e finisce con un pensiero di gratitudine.

Se sentiamo che la meditazione è la richiesta di qualcosa, prima della pratica meditativa diciamo: **“Dedico la pratica meditativa al successo, alla salute, alla chiarezza, al potere, alla guarigione, alla prosperità, all’armonia, alla bellezza...”** ma deve essere seguita necessariamente da **“per il beneficio, la liberazione e la realizzazione di tutti gli esseri”**.

Le nostre necessità, se hanno ancora radici egoiche e non purificate, possono diventare uno strumento di benessere, realizzazione e guarigione per tutti gli esseri viventi. Tutto questo deve essere messo a disposizione per il massimo beneficio di tutto il Pianeta. Se non siamo in grado di creare quella prosperità in altre persone, non serve a nulla tutto questo, se non a creare aridità nella nostra Vita.

Ciò che conta moltissimo nella pratica meditativa è la nostra **attitudine**.

C'è un **percorso che andremo a fare con le persone nelle varie lezioni**: nella sua interezza, è costituito da: ginnastica respiratoria energetica, pranayama di attivazione bioenergetica, pranayama avanzato e infine le tecniche di meditazione vere e proprie. Dopo aver riscaldato il corpo, il passaggio successivo è la respirazione perché la mente, nelle scritture vediche, è considerata la parte più densa.

Agire sul respiro cambia la struttura della mente, ci permette di purificarla, acquietarla e liberarla. La maggior parte delle tecniche di respirazione è basata sulla respirazione consapevole o sui processi di attenzione e visualizzazione perché attenzione e respirazione, insieme all'intenzione profonda sono alla base di ogni processo meditativo.

Attenzione, intenzione e respirazione cambiano la struttura della mente e gli stati di coscienza se utilizzate correttamente.

Useremo **due respirazioni, Bhastrika e 28 respiri**, che hanno come **obiettivo ossigenare il cervello** e fargli produrre la regolazione di un neuromodulatore, l'epinefrina, che si trasforma in noradrenalina nel nostro corpo, ovvero in una voglia di fare, in uno stimolo e in una riattivazione dell'energia vitale.

Grazie agli stati di ritenzione e apnea stimoleremo tutti i neuromodulatori, come ossitocina e serotonina che servono a garantire uno stato di pace e benessere. Tutta la fase respiratoria, che è di preparazione alla meditazione profonda, ha due funzioni. Da un lato stimola l'energia vitale, la riattivazione di tutte le forze di lucidità, attenzione, presenza e voglia di fare; dall'altro deve dare uno stato di quiete mentale, di calma, di lucida presenza e di attenzione vigile e luminosa.

In queste tecniche, con l'**inspirazione** associamo sempre l'**ingresso di ossigeno, aria, luce, Vita, chiarezza, benessere ed energie vitali** che entrano dentro e nutrono il nostro corpo.

Ogni **espirazione** deve invece essere associata alla capacità di **scaricare le tensioni, lasciare andare i pensieri disfunzionali**, tutto quello che vogliamo far uscire dalla nostra vita.

Ma anche quello di **espandere questa luce e questa Vita** che abbiamo portato dentro con l'inspirazione e permetterle di **liberare la mente, purificare il cuore, incendiare, risvegliare la nostra Coscienza, il nostro Spirito**.

Quando faremo praticare le persone dobbiamo accertarci, prima di fare Bhastrika e i 28 respiri, che non soffrano di ipertensione o disfunzioni cardiache. Se così fosse dobbiamo assolutamente consigliare di effettuare le respirazioni pianissimo per evitare di creare dei problemi.

Vedremo noi come strutturare le nostre classi. A volte servirà risvegliare le persone, l'energia vitale, riattivarla, portare su l'energia con una sequenza. Altre, saremo più magnetici.

— Come si svolgono le due respirazioni

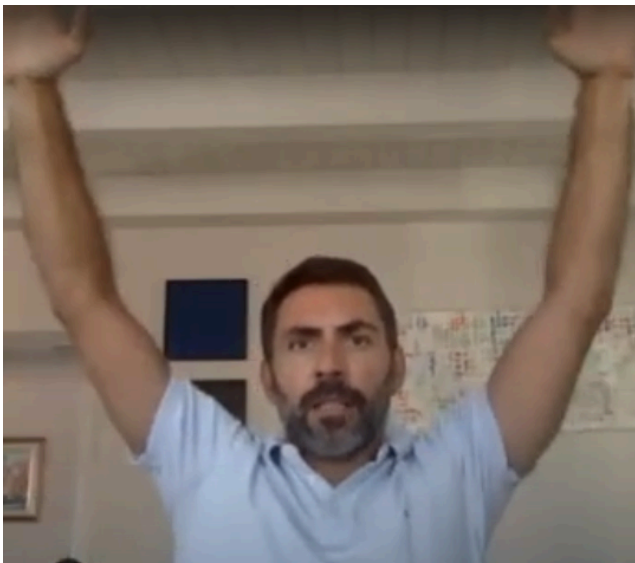
Ricordiamoci di queste parole perché le spiegheremo alle persone.

Dedichiamo sempre la pratica a una purificazione di qualcosa nella nostra Vita, una situazione, la nostra mente, la presa di coscienza dell'esperienza del silenzio interiore.

La prima respirazione, **Bhastrika**, con la colonna vertebrale eretta e il mento leggermente flesso verso lo sterno, viene effettuata in questo modo. Il tórax è ben aperto e le braccia sono a 90°, con le dita delle mani verso l'alto, unite.



Si inspira dalla bocca tirando su le braccia, con il mento leggermente flesso in avanti, per immettere la maggior quantità di aria possibile nei polmoni.



Si afferra con le mani come se avessimo un bastone, tirando giù si espira dal naso buttando fuori pensieri e tensioni, con la sensazione che questa luce si espanda e ci liberi. Libera la mente, purifica il cuore e risveglia la Coscienza.
È normale che esca muco perché stiamo pulendo i canali respiratori.



La faremo **lentamente per 7 volte** e porteremo l'**attenzione** nel punto **tra le sopracciglia** per circa **30 secondi**, nella ghiandola pituitaria (ipofisi). Qualsiasi cosa sentiamo in questa zona va bene.

All'inizio praticheremo con 7 cicli, poi 14 e infine 21.

Alla fine di Bhastrika, **entreremo in uno stato di silenzio, presenza, focalizzazione e attenzione focalizzata.**

Stiamo iniziando ad educare la mente a svuotarsi attraverso il respiro, a ossigenare il cervello e allo stesso tempo a focalizzarsi su un punto che è il centro delle sopracciglia. È un allenamento alla focalizzazione. Nello stesso tempo, l'intenzione profonda che ci deve accompagnare è la purificazione.

Nei **28 respiri**, si inspira dalle narici e si espira dalla bocca. **Serve per ossigenarci profondamente e liberarci.** Troviamo tutta la letteratura scientifica sugli esperimenti condotti nel libro "*28 respiri per cambiare vita*" (da studiare bene).

Alla fine dei 28 respiri entreremo in **apnea per 15 secondi**, ritenzione a polmoni vuoti, privi di aria, per far entrare la mente in una condizione di vacuità, svuotarla e portarla in uno stato di silenzio (*in sanscrito, rechaka kumbhaka*).

La differenza tra le due respirazioni, Bhastrika e i 28 respiri, è nella respirazione. Nella prima inspiriamo dalla bocca ed espiriamo dal naso. La seconda avviene al contrario. Mentre la prima ha la funzione di purificazione, di buttare fuori tutto ciò che ci appesantisce, la seconda è focalizzata più sull'espansione. La luce che immettiamo si espande dentro di noi, libera la mente, apre il cuore e risvegli la nostra Coscienza.

— Come praticare le due respirazioni

Pratichiamo Bhastrika: siediti in una posizione comoda e fa' un profondo respiro. Metti la colonna vertebrale eretta, chiudi gli occhi e il mento leggermente verso il basso. Carica le mani in Bhastrika.

Inspirando dalla bocca entra ossigeno, Vita, luce ed espirando dalle narici lascia andare tutto ciò che vuoi liberare dalla Vita, traumi del passato, dolori, ciò di cui vuoi purificarti.

Per 7 volte, in modo lento e molto profondo.

Poggia ora le mani sulle gambe.

Per 3 volte, inspira profondamente dal naso e libera dalla bocca ogni tensione.

Al termine dell'ultimo respiro resta in silenzio e porta tutta l'attenzione nel punto tra le sopracciglia. Ascolta tutte le sensazioni. Senti se c'è luce, pressione, calore, formicolio, fresco, nulla, colori, tutto va bene.

Resta nel silenzio, nella presenza, nell'ascolto.

Pratichiamo i 28 respiri: inspirando dalle narici, dal centro della fontanella entra, luce, Vita e chiarezza; soffiando dalla bocca lentamente si espanderà in modo potente, liberando la mente, infiammando il cuore e risvegliando la nostra Coscienza.

Per 28 volte.

Al termine dell'ultimo respiro svuota tutta l'aria, rimani in apnea nel vuoto e porta tutta l'attenzione nella sommità del capo, nella fontanella.

Senti silenzio, presenza, luce, ascolta ogni sensazione in apnea.

Per 3 volte, inspira profondamente dal naso e libera dalla bocca ogni tensione.

Rendi il tuo respiro profondo, rilassato e naturale, libero, completamente.

Lascia che la tua consapevolezza sia presente nella fontanella, nella sommità del tuo capo. Rimani lì in uno stato di silenzio e piena consapevolezza di essere.

Ascolta.

Rifaremo la sequenza ripetendo **14 volte Bhastrika**.

Al termine dell'ultimo respiro, per 3 volte inspira profondamente dalle narici e libera le tensioni e tutto ciò che vuoi purificare dalla bocca.

Libera il tuo respiro e fa' in modo che sia naturale, profondo e rilassato.

Attacca la tua lingua al palato e porta tutta la tua attenzione al punto tra le sopracciglia, in mezzo agli occhi.

Lascia che la tua attenzione si sieda lì, che si abbandoni in quel punto.

Ascolta ogni sensazione nel silenzio, nella presenza, nella luce della Coscienza. Potresti vedere luci, colori, sentire formicolio, nulla. Tutto va bene. Ascolta.

Eseguiamo insieme i 28 respiri.

Al termine dell'ultimo respiro, inspirando dalle narici, attraverso la fontanella fa' entrare luce, chiarezza che penetrano il tuo essere, purificando la tua mente in profondità ed espirando lascia che questa luce apra il cuore e risvegli la tua Coscienza. Al termine dell'ultimo respiro svuota tutta l'aria, rimani in apnea nel vuoto. Porta tutta la tua attenzione nella fontanella, nella sommità del tuo capo.

Silenzio, presenza, luce della Coscienza. Ascolta in apnea.

Per 3 volte, inspira profondamente dal naso e libera dalla bocca ogni tensione, liberati completamente.

Porta tutta la tua attenzione sopra il tuo capo, percepisci silenzio e luce in espansione sopra il tuo capo.

Senti una cascata di luce, una pioggia di luce che discende dall'alto, penetra nella tua fontanella, attraversa il tuo essere, porta leggerezza, chiarezza, pace, equilibrio, guarigione, armonia, espansione, purezza, bellezza, giustizia, potere, Verità e amore. Lentamente riprenditi e apri gli occhi.

Ora ripetiamo la sequenza nella sua interezza, con la ginnastica preparatoria e le due respirazioni finali.

Ci centriamo un momento, mettiamo le mani in Namasté con il pollice che tocca il cuore. Prendiamo un momento di connessione tra la mente e il cuore, che si allineano.

Centriamoci e dedichiamo questa pratica al nostro benessere, realizzazione, gioia e piena realizzazione del Sé per la realizzazione di tutti gli esseri.

Ripartiamo con la ginnastica energetica (sintesi: 1 scioglimento di tutte le articolazioni del corpo, 2 tartaruga, 3 incurvo con inspirazione guardando verso l'alto con occhi aperti ed espirazione verso il basso, 4 inarco su con i pugni al petto inspirando ed espiro verso il basso, 5 torsione).

Terminata la ginnastica preparatoria, carichiamo Bhastrika e pratichiamo.

Alla fine di Bhastrika, iniziamo con i 28 respiri.

Dopo la pratica completa dei 28 respiri, appoggia lentamente le mani nel tuo cuore, prendi contatto con lui, fa' un sorriso al tuo cuore, senti il tuo cuore che ti sorride.

Inspira profondamente ed espirando dalla bocca, porta questa luce, pace, silenzio nel mondo.

Fa' un pensiero di gratitudine e lentamente riprenditi.

Quello che faremo con questo percorso è un'iniziazione, che ha la funzione di risveglio di una massa importante e specifica di persone.

Quando sperimentiamo la natura dell'essere ci rendiamo conto che **l'origine dell'esistenza è una pace incredibile, un'integrità totale.**

Se questi meccanismi fossero le fondamenta della nostra educazione istituzionale, vivremmo in un mondo con un livello di empatia, armonia e bellezza superiore. Questa è la missione che condivideremo insieme: **portare questa conoscenza prima di tutto dentro noi stessi e poi nel mondo esterno.**

— Passaggi importanti del percorso di Daniel

I primi 11 anni di pratica sono stati di silenzio, metabolizzazione, interiorizzazione, ardore, disciplina nella pratica per forgiarmi, senza alcuna trasmissione.

Silenzio perché gli stati di supercoscienza potessero radicarsi, affinché questo tipo di conoscenza potesse essere trasmesso.

Ho sempre cercato un approccio inclusivo, grazie alla figura di Padre Anthony, costruendo dei ponti tra un linguaggio scientifico e il linguaggio che ha caratterizzato da sempre le antiche tradizioni sapienziali della Terra.

Dopo 11 anni di silenzio (parliamo degli anni 90), ho compreso che le regole intense erano servite a forgiarmi, a darmi integrità e presenza in tante occasioni di estrema difficoltà nella Vita.

Regole che riguardavano il comportamento, ma anche abitudini come l'obbligo appena sveglia della ritualità della doccia fredda, sessualità come sublimazione completa, pratica costante durante la giornata, esclusione di ogni tipo di alcool e sostanze eccitanti (droghe, teina, caffeina) e tutte le regole che riguardavano l'alimentazione, completamente vegetariana.

Dovevo eliminare discussioni verbali accese che potessero infiammare, perché i processi infiammatori riguardano tutto e non solo ciò che mangiamo.

Se viviamo costantemente in stati di rancore, questi costituiscono frequenze emozionali che hanno ricadute sui processi di infiammazione del corpo e sullo stress, perché non siamo disgiunti. Le hanno sul nostro aspetto mentale, lavorativo, familiare e professionale. C'è una ripercussione biologica sulla struttura del nostro corpo.

Dobbiamo stare estremamente attenti.

Altra regola presente era che non si poteva leggere nessun libro per i primi 5 anni perché il libro che leggi è solo la pratica, l'esperienza. Leggi attraverso il silenzio.

Il percorso meditativo è uno stile di vita che deve rispondere alla nostra unicità, non deve esserci niente di imposto, ma linee guida di buon senso e

consapevolezza che ognuno di noi deve rispettare per il beneficio non solo di sé stesso ma di tutti gli esseri e del Pianeta.

Se portiamo noi stessi con l'ardore più grande, con dedizione profonda, passione, costanza, purezza di cuore e desiderio ardente, questo fa e farà la differenza.

La tecnica è importante ma ciò che conta di più è la nostra attitudine intensa, la purezza di cuore, della mente e dello Spirito. Questo è fondamentale nella trasmissione alle persone cui porteremo la pratica.

Ciò che conta è lo spazio da cui ci muoviamo, la profondità che vogliamo raggiungere, la capacità di darci a un'esperienza.

Ci saranno varie persone. Chi vuole rilassarsi, chi è pronto a ricevere un insegnamento profondo o anime che stanno cercando in profondità il senso reale di sé stesse. Abbiamo una grande responsabilità.

Dobbiamo essere coerenti con la pratica, profondi con noi stessi.

L'attitudine interiore è quella che **fa la differenza**.

Quello che è davvero importante è il nostro desiderio di risveglio rispetto al prossimo, il nostro stile di vita, che vuol dire volersi bene.

Non vuol dire accontentare i capricci di un ego frustrato ma cercare di riempire i suoi dolori, ascoltare i desideri della nostra Anima, avere il coraggio di seguirli e avere energia in questo.

Per avere energia dobbiamo togliere abitudini tossiche, emozioni, contesti, relazioni e pensieri disfunzionali. Dobbiamo bonificare tutti gli ambienti e fare molta ecologia interiore.

Il processo meditativo è inclusivo, la nostra mente ritorna a uno stato di purezza originale, dove prima di essere un ego storico, appartenere a un nucleo familiare, a un continente, a una nazione, prima di essere questo, **siamo esseri umani, esseri e infine pura Vita**.

Quando il nostro stato di Coscienza sperimenta di essere pura Vita e questo stato prevale su tutti gli altri livelli inferiori di identificazione, questo livello di espansione fiorisce dentro di noi.

Nel silenzio, nella presenza, nell'umiltà della pratica, ci apriamo ad accogliere anche attraverso la grazia questi stati elevati di coscienza, che portano come natura intrinseca esperienze di gioia, beatitudine e felicità esistenziale.

Abbiamo la **capacità di vedere la vita con occhi completamente diversi**, di **trovare una vicinanza, un'empatia, un amore e compassione verso il creato**

perché viviamo un **sentimento di unità fondamentale dentro noi** stessi, che possiamo ritrovare in ogni cosa.

Questo è il senso di quello che stiamo facendo e il nucleo centrale. Oltre che un'educazione all'equilibrio, alla salute, all'armonia.

Oltre ad aiutare le persone a portare benessere, lucidità, a centrarsi, quello che stiamo facendo è molto più nobile, elevato e profondo e dobbiamo farlo con questo spirito.

Ognuno di noi in questi mesi dovrebbe chiedersi quali sono le motivazioni profonde che lo spingono ad intraprendere questo percorso, senza giudicarci quando ci sono chiare le ragioni (essere accettati, amati, trovare il proprio posto nel mondo).
Le motivazioni arriveranno con il tempo.

La Vita ci metterà di fronte a queste prove e ci sarà la fioritura per chi di noi vorrà il senso più profondo di quello che stiamo facendo.

Sarà il cammino a rivelare quello che ci sarà chiesto e la profondità che ci spetta.

12 STATO DI FLUSSO

Uno stato che precede la meditazione è lo **Stato di flusso**.

Non può essere definito uno stato di meditazione ma di **intensa presenza**. Quella condizione tipica dei bambini di 4-5-6 anni che quando giocano hanno la mente completamente al di là della concezione del tempo.

Un bambino vive immerso in uno stato di assoluta presenza, esiste solo quel presente e riesce a godere massimamente di quello che sta accadendo in quell'istante.

Diviene quell'istante.

Dal punto di vista della psicologia viene definito Stato di flusso una **sensazione di libertà, intensità** che è derivata dall'assenza di ruminazione mentale, pensieri positivi e negativi.

Questa assenza di pensieri disfunzionali (come quando ti vengono immagini brutte) è figlia di una particolare condizione di autocoscienza, consapevolezza e presenza di quello che sta accadendo.

Abbiamo una condizione di totale immersione in questo e una profonda consapevolezza di noi. **Quello che crea lo Stato di flusso è il potenziamento della nostra creatività, del nostro focus e la capacità di Resa.**

È molto interessante vedere cos'è lo stato di flusso e come si manifesta.

Il **fenomeno** dello stato di flusso è stato teorizzato all'inizio, poi esplorato e **dimostrato nel 1975.**

Derivava dall'osservazione di determinati atleti in specifiche condizioni. I soggetti che stavano compiendo quell'azione erano in grado di ignorare disagi e stanchezza, completamente. Erano talmente presenti che quell'atto produceva in chi lo abitava una soddisfazione connaturata, un'automotivazione autotelica.

Gli atleti continuavano a svolgere quell'attività per il godimento stesso indipendentemente dal risultato ottenuto.

L'esperienza era così completa che creava soddisfazione connaturata.

Quando riusciamo ad acquietare la mente, la presenza è assoluta, il tempo si rompe, non ci sono calcoli, aspettative. C'è un'immersione in questo istante. Quando non c'è più il pensiero "Quando finisce?", c'è solo la piena consapevolezza di essere.

Lo Stato di Flusso ha un potere enorme sulla riduzione dell'ansia, sull'aumento dell'empatia e della gioia di vivere.

Le persone che meditano e sono sempre nello Stato di Flusso ci elevano, sono luminose, ci ispirano.

Dobbiamo puntare a un obiettivo che in sé per sé annulla tutti gli obiettivi, arrivare a uno stato che ci fa trascendere tutti gli obiettivi e la loro necessità.

Sappiamo da un **esperimento di quattro settimane di meditazione** su golfisti e tiratori con l'arco (Shaji J, Verma SK, Khanna GL, 2011) che hanno **migliorato lo stress pre-competitivo** ma anche la **precisazione nel tiro.**

Un caso realmente accaduto di Stato di flusso è stato quando una mamma che camminava con un bimbo piccolo ha notato una macchina che stava per schiacciare suo figlio ed è riuscita a fare un movimento totalmente nello stato di flusso.

La mamma mantiene uno stato di lucidità, presenza, sapendo esattamente cosa fare.

Lo Stato di flusso porta chiarezza, lucidità e godimento di quello che si sta facendo, non incoscienza e follia.

13

DUE TIPI DI APPROCCI ALLA MEDITAZIONE

Due **tipi di approcci** alla meditazione:

- 1. Focused Attention Meditation:** viene richiesto alla persona di focalizzare volontariamente l'attenzione su un oggetto di contemplazione scelto, astratto o concreto. Può essere la respirazione, il punto tra sopracciglia, silenzio, vuoto.
Negli sport di tipo Closed Skills (o ad abilità chiuse) come il tiro con l'arco, il golf, la ginnastica potenzia enormemente la performance degli atleti e aiuta a mantenere l'attenzione sostenuta nel tempo.
- 2. Open Monitoring Meditation (Acronimo OMM):** non focalizza su nulla l'attenzione, è uno stato di presenza vicino allo zen.
Si rimane in uno stato di presenza, è molto più efficace nelle abilità aperte Open Skills, come il calcio, il combattimento, sport di squadra. La mente è focalizzata sull'apertura e aiuta a operare meglio in quell'ambiente.

— Domande emerse durante gli incontri online

- ***Cosa vuol dire che due o più cervelli meditanti si sincronizzano?***

Quello che hanno rilevato i neuroscienziati durante l'esperienza al MAXXI, è che dopo un po' il cervello del meditatore esperto tende a portare 'in fase' anche il cervello dell'altra persona.

Si manifestano gli stessi comportamenti, come se ci si influenzasse.

Vivere con una persona depressa o starci 10 minuti accanto, se non abbiamo pratiche di consapevolezza e centratura dopo un po' ci abbassa il tono dell'umore.

La meditazione è un fenomeno sociale e collettivo, portarci in determinati stati influenza positivamente le persone che ci stanno vicino.

È assolutamente intuitivo quando stiamo vicino a una persona che ha realizzato sé stessa, che è in uno stato di pace, genera immediatamente dentro di noi quello stato di leggerezza e chiarezza.

I due cervelli entravano in armonia, in risonanza. Siamo individui potenzialmente contagiosi e virali.

- ***Come mai entro in ansia e mi gira la testa quando respiro?***

Questa sensazione è associata alla paura della perdita di controllo.

Noi passiamo una vita intera cercando una sensazione di sicurezza e la creiamo come le lumache e i paguri che costruiscono la loro casa. Questa casa, che dona loro sicurezza, diventa anche la loro croce che si devono portare in giro, pesa ed è un limite.

Accade lo stesso con la nostra personalità, con le nostre identificazioni.

Se crei una personalità funzionale a stare nel mondo è solo un abito. Se ti identifichi con quell'abito e con quel limite per sentirti sicuro, dopo un po' ti sta stretto. Potresti avere un attacco di panico perché ti senti soffocare o perché dietro quel limite c'è il mistero, l'infinito.

Potresti dissolverti e non sapere più chi sei. La bussola è l'amore, la devozione. Non puoi che accogliere l'assoluto dentro di te solo inchinandoti con l'umiltà e quell'amore talmente grande ti espande.

Quando ti espandi per amore, nei processi di meditazione, vai oltre un giramento di testa, che non è della tua natura più profonda e accetti di far entrare l'Universo intero dentro di te.

C'è una sensazione di liberazione, bellezza e leggerezza talmente grande che è come un orgasmo, è una morte, una rinascita, una perdita di controllo spesso associata a una mancanza di purezza ma che in realtà è un'espansione di Coscienza.

Il piacere esistenziale di esistere è orgasmico, è qualcosa di puro.

Non abbiamo idea delle nostre possibilità percettive.

Siamo in un Medioevo spirituale pazzesco, dove c'è protezione dal nemico, dalla diversità. Ci sono persone che non ti permettono di essere spensierato.

Siamo in un contento malsano.

*Ci vuole un atto rivoluzionario
che parte dall'esperienza di Chi Siamo.
Siamo l'intero Universo.
Questa è una realtà biologica, cellulare,
ci sono infinite possibilità.*

La sensazione di vertigine è destinata a passare.

- ***Come mai appoggiamo la lingua sul palato?***

Nella colonna vertebrale ci sono tre canali. Il più importante è quello centrale dove scorre la kundalini.

La tradizione dice che Śakti (*energia vitale, principio della Vita, l'energia primordiale*), che è femminile, deve unirsi a Shiva (*l'Assoluto senza forma, il Signore Supremo*).

Per riunirsi a Shiva ed essere sua sposa, Śakti deve risalire attraverso i mondi (la colonna vertebrale) sino al settimo centro (sede dell'Olimpo, degli Dei, dove risiede Shiva). Questo ponte che li unisce è detto kundalini.

Śakti, l'energia che sale attraverso la kundalini che si risveglia, porta la tua matrice fino al raggiungimento con l'Assoluto e lì, la nostra individualità si fonde con l'Assoluto stesso.

Quando nasciamo, si creano due fratture: la prima è del cordone ombelicale che si spezza dalla madre biologica, la seconda è quella della lingua che si stacca dal palato per farci respirare, riattivando il cordone ombelicale del respiro che ci ricollega alla Madre Vita.

Quando si attacca la lingua al palato si permette a questa energia di salire verso l'alto senza trovare ostacoli. La punta della lingua è nel punto in cui le gengive toccano i denti davanti e si appoggia sopra il palato.

Nelle fasi di contemplazione finale, attaccare la lingua al palato permette a questo flusso di energia di salire verso l'alto.

Si tratta di far ascendere l'energia vitale fino ai centri superiori e ricondurre la nostra coscienza individuale con quella universale, celebrando allegoricamente le nozze tra Śakti e Shiva.

- ***Ci sono corrispondenze tra queste conoscenze indovediche e la scienza?***

Nel liquido cefalorachidiano ci sono connessioni nervose delicate e affascinanti.

Sappiamo che dislocare l'attenzione nei centri superiori e nella ghiandola pineale ed entrare in contemplazione profonda in questi centri, porta all'attivazione di determinate aree del cervello che sono preposte allo sviluppo di abilità specifiche come empatia, cambiare prospettiva, mettersi nei panni degli altri, includere l'altro in sé stesso.

Sappiamo che i diversi mantra, anche se di tradizioni differenti, hanno gli stessi effetti sull'amigdala e sulla corteccia prefrontale.

- ***A che livello di approfondimento è richiesto di portare questi argomenti?***

Dobbiamo dare spiegazioni estremamente semplici alle persone, con un linguaggio comprensibile.

Dobbiamo studiare e aggiornarci sull'aspetto della scienza e spiegarlo in modo pratico e funzionale ma se viene da noi un medico o scienziato sarà lui a doverci dire e spiegare determinate cose.

Dobbiamo sapere bene i processi di attenzione, di concentrazione, lo stato di flusso, cos'è la meditazione. Il resto è un'aggiunta.

Più il nostro linguaggio sarà semplice, più sarà efficace quello che trasmettiamo.

La cosa importante è mantenere una linea chiara di trasmissione perché quando andremo a fare i tirocini nelle scuole, negli ospedali, nelle carceri lo avremo già metabolizzato.

Questo movimento che stiamo creando ha una determinata funzione sociale nell'innalzare la vibrazione della Coscienza delle persone.

Deve essere chiaro il nostro linguaggio, dobbiamo portarlo a livello istituzionale con persone integre nella trasmissione, esperienza, semplicità e capacità di contestualizzare nella forma corretta.

14

RIPASSO DELLA PRATICA (PRIMA DEL RITIRO DI APRILE)

— Sequenza:

- **Esercizi preparatori**
- **Ginnastica energetica** per sciogliere le articolazioni e la colonna vertebrale
- **Pranayama basico** con Bhastrika e i 28 respiri
- **Pranayama avanzato (AIM)**, di preparazione alla meditazione, con Bhastrika, i 28 respiri e i suoni ancestrali che servono per allineare le frequenze di un centro specifico (plesso solare, cuore, gola, fontanella) con quelle universali:
 - Ci focalizzeremo nel plesso solare facendo risuonare il suono HAR, fuoco, che collega la creatività individuale con quella universale, ci ricollega con la volontà e la purifica. La nostra volontà individuale viene riallineata con la volontà della natura, della Vita, del cosmo, dell'Universo.
 - Passeremo nel cuore per purificarlo e liberarlo con il suono HUM (amore, vacuità del cuore, capacità del cuore di accogliere ogni cosa).
 - Poi ci focalizzeremo nella gola con il suono AE per liberarla (aprire la comunicazione e la capacità di esprimersi liberamente).
 - Infine nella sommità del capo, nella fontanella, pronunciando il suono AIM (capacità di elevare le proprie energie nella pura consapevolezza di essere, dal cuore alla fontanella).

Purificheremo la volontà, l'amore, il sentimento, la consapevolezza e le allineeremo.

- **Visualizzazione sul pozzo** per creare un senso di leggerezza.

— Come si pratica

Ci centriamo un momento.

Ognuno di noi dedichi la pratica alla purificazione di un aspetto della propria Vita, all'ottenimento di qualcosa, che può essere salute, successo, forza, carisma, gioia e aggiunga per il beneficio di tutti gli esseri.

Ognuno di noi si centri in un'intenzione profonda.

Ricordiamoci che la natura della Vita è gioia, meraviglia e amore.

- *Iniziamo con la pratica della **ginnastica energetica** [approfondimento nel paragrafo dedicato].*

Al termine, portiamo tutta l'attenzione alla colonna vertebrale, nel flusso di energia che sale verso l'alto.

- *Proseguiamo con il **Pranayama basico**:*

- *Carichiamo **Bhastrika** e pratichiamo per 21 volte.*

Al termine della pratica completa di Bhastrika, libera il respiro e rendilo naturale e rilassato.

Porta tutta l'attenzione nel punto tra le sopracciglia, come se respirassi in quel punto. Tutte le sensazioni vanno bene, anche non sentire o non vedere nulla.

*Iniziamo i **28 respiri** con la visualizzazione dell'aria che, inspirando, entra nella fontanella ed espirando libera la Coscienza.*

Al termine della pratica completa dei 28 respiri, lascia che la luce lavori e ascolta. Liberati completamente da ogni tensione.

Senti questa espansione sopra la fontanella.

- *Pratichiamo il **Pranayama avanzato (AIM)**:*

- *Porta l'attenzione nel **plesso solare** ed inspirando senti*

un sole radiante che si accende nel plesso solare, sede dello scopo e del tuo obiettivo personale.

*Carichiamo **Bhastrika** e per 21 volte, inspirando, il Sole risplende nel plesso solare, soffiando dalle narici lo libera e purifica.*

Inspira e libera il plesso solare per tre volte.

Porta l'attenzione al plesso solare, senti luce che purifica questo centro connesso alla creazione, volontà e determinazione.

*Pratichiamo i **28 respiri**, inspirando dalle narici porta luce nel plesso ed espirando dalla bocca questa luce si espande.*

Al termine della pratica completa dei 28 respiri senti calore e luce nel plesso, libera la tua volontà che non ha più vincoli, non è costretta, è al servizio dello scopo della tua Vita.

*Facciamo vibrare il suono **HAR**, il Sole risplende nel plesso e allinea la nostra volontà con quella della creazione e dell'Universo.*

Per tre volte, inspira e trattieni l'aria e tutta l'energia che si è sviluppata. Liberati.

Per tre volte, inspira la luce dal plesso solare, portala alla fontanella, trattieni e libera.

*Porta la tua presenza nel **cuore** e inspirando accendi un sole radiante che lo purifica, risveglia l'amore più nobile, sublime.*

*Carichiamo **Bhastrika** e per 21 volte, inspirando, il Sole risplende nel cuore, soffiando dalle narici lo libera e purifica.*

Inspira e libera il cuore per tre volte.

Porta l'attenzione al cuore e senti luce che lo purifica.

*Pratichiamo i **28 respiri**, inspirando dalle narici porta luce nel cuore ed espirando dalla bocca la luce si espande all'infinito.*

Inspira e libera il cuore per tre volte.

Ascolta la presenza della luce nel cuore, lascia che la luce lavori.

*Facciamo vibrare il suono **HUM**.*

Per tre volte, inspira e trattieni luce nel Cuore. Nutriti. Liberati.

Per tre volte, inspira la luce dal cuore, portalo alla fontanella, trattieni e libera.

Resta nel silenzio, dove Cuore, amore e consapevolezza sono uniti finalmente.

- *Porta la tua presenza nella **gola**, dove ci sono le parole non dette, urla e rabbia trattenute, tutte le Verità che non hai avuto il coraggio di dire.*

Inspirando accendi un Sole radiante che la purifica.

*Carichiamo **Bhastrika** e per 21 volte, inspirando, il Sole risplende nella gola, soffiando dalle narici la libera e purifica.*

Per tre volte, inspira e libera la gola, le parole non dette.

Lascia che la luce purifichi la gola, la liberi e sciolga tutti i nodi.

*Pratichiamo i **28 respiri** ed inspirando dalle narici porta luce nella gola, espirando dalla bocca libera il centro della gola.*

Lascia che la luce lavori nella gola. Inspira e libera completamente tutto ciò che non è stato detto, le verità inesprese. Lascia che la luce purifichi questo centro.

*Facciamo vibrare il suono **AE**.*

Per tre volte, inspira e trattieni luce nella gola. Liberati.

Per tre volte, inspira e porta la luce della Verità, della parola, dalla gola alla fontanella e resta lì in apnea. Libera.

*Rimani nella **fontanella** e lascia che un Sole irradi luce della Coscienza, della consapevolezza, della Verità, collegata all'Amore, alla Verità della Parola.*

*Carichiamo **Bhastrika** per 21 volte, inspirando il Sole risplende nella fontanella, soffiando dalle narici la libera e purifica.*

Inspira profondamente e libera la fontanella per tre volte.

Lascia che la luce si espanda, purifichi e liberi questo centro. Pura consapevolezza di essere. Luce in espansione.

*Pratichiamo i **28 respiri**, inspirando dalle narici questa luce si irradia nella fontanella ed espirando dalla bocca si espande nell'infinito.*

Lascia che la luce lavori nella fontanella.

Inspira e libera completamente la tua fontanella, la tua corona.

*Facciamo vibrare il suono **AIM**.*

Resta per qualche secondo in silenzio nella luce della fontanella, un fiore di luce bianca con petali di luce si apre al divino. Non ci sono più forme, solo gioia, amore, pace in espansione.

Per tre volte, inspira e riempi di luce la fontanella. Nutrila. Liberati.

Per tre volte, inspira e porta la luce della fontanella all'infinito in espansione.

Apnea.

Liberati.

Libera completamente il respiro, rimani in silenzio, presenza, luce della Coscienza in espansione nell'infinito.

Senti una pioggia di luce che discende sul tuo corpo, sulla tua fontanella, sul tuo essere, portando pace, armonia, equilibrio, forza, chiarezza, Verità, giustizia e amore.

Appoggia lentamente le tue mani nel tuo cuore e inspirando lascia che risplenda un Sole radiante in esso.

Senti la volontà del plesso solare purificata, collegata all'amore del cuore purificato, collegata con la verità del verbo purificato e la piena consapevolezza dell'essere.

Senti questo allineamento, volontà, sentimento e amore, verità e parole, luce della Coscienza.

Inspira profondamente ed espirando lascia che questa luce si espanda in tutto il mondo e nel luogo dove sei. In tutte le forme di Vita.

Fai tre profondi respiri e al terzo, emettendo l'aria dalla bocca, apri gli occhi e riprenditi.

Possiamo utilizzare gradualmente questa tecnica quando vogliamo risvegliare tali forze nelle persone.

Altre volte, le tecniche che trasmetteremo saranno più magnetiche.

È una pratica introduttoria alla meditazione, quando la trasmetteremo alle persone lo faremo con solo 7 Bhastrika e i 28 respiri.

Poi, con le persone, passeremo alla respirazione nei centri e gradualmente aumenteremo le ripetizioni.

— Domande emerse durante gli incontri online

- ***Che differenza c'è tra apnea vuoto e apnea pieno?***

Apnea con i polmoni vuoti crea vuoto nella mente, ci avvicina al silenzio, alla vacuità.

Apnea con i polmoni pieni porta creatività, attiva i processi creativi e di risveglio.

- ***Perché si parte dal terzo centro?***

A noi serve una pratica che possa allineare l'ego individuale alla coscienza universale, ci serve un'attivazione specifica e non completa di tutti i centri. Dalla consapevolezza di essere individuo alla consapevolezza di essere Vita. Allineiamo volontà, sentimento, parola e consapevolezza.

Non dobbiamo convincere gli altri ad avvicinarsi alla pratica, ma possiamo facilitare il processo attraverso semplici spiegazioni.

Molti dicono che la meditazione non fa per loro perché non riescono a rimanere seduti: è normale che all'inizio possa sembrare difficile. Diverse persone incontrano sfide e difficoltà ma è la stessa cosa che avviene ogni volta che ci avviciniamo a qualcosa di nuovo.

La chiave, a livello scientifico, è essere abituati.

La prima ragione è che non siamo abituati perché il nostro contesto e l'educazione hanno remato dalla parte opposta.

Si parla, infatti, della fabbrica dei desideri, della **società dopaminergica**, in cui l'unica regola è il **massimo beneficio a minor costo**.

Negli anni ci hanno educato ad avere tutto a portata di click.

Traslando questo nel nostro circuito cerebrale, ha rafforzato molto quello che si chiama il tessuto Dopaminergico.

Cerchiamo una gratificazione, la riceviamo e appena si manifesta ed è stata consumata, ne vogliamo un'altra.

Questo è il meccanismo che succede quando riceviamo i like o negli acquisti compulsivi, è alla base del nostro sistema occidentale del momento, ampliato dal mondo digitale e dell'intelligenza artificiale quando non lo usiamo in maniera consapevole.

Se ci sediamo, chiudiamo gli occhi in meditazione, se immediatamente non sentiamo pace, non abbiamo la pazienza cognitiva di restare in quello stato, attraversarlo, ma vogliamo un risultato immediato.

Questo ha strutturato il nostro cervello in una direzione di rapidità.

La seconda ragione per cui per molti è difficile concentrarsi è che una nuova abitudine porta con sé sfide.

Ogni volta che ci avviciniamo a una nuova abitudine o cosa da imparare, all'inizio serve pazienza e costanza, tutto quello su cui si fonda questo percorso.

Ci viene in aiuto un concetto che è esploso nell'ultimo decennio “***What you practice grows stronger***”, di Shauna Shapiro, psicologa clinica della Santa Clara University, tra le maggiori esponenti della Mindfulness.

Alla base c'è la **neuroplasticità**. Sappiamo che il nostro cervello è neuroplastico in ogni istante della nostra Vita. Non solo nei bambini come si credeva. Dalla nascita alla vecchiaia, il cervello è capace di modificare la sua struttura in risposta all'esperienza.

Ogni volta che impariamo e facciamo qualcosa di nuovo, il nostro cervello modifica la propria struttura.

Fino al 2000 si pensava che il cervello fosse immutabile.

Anche se i neuroni diminuiscono con l'età, la neuroplasticità si basa sulla connessione dei neuroni che può crescere tutta la Vita.

Il cervello si modifica ad ogni evento, cambia costantemente nel corso della Vita stessa.

Immaginiamo il nostro cervello come una rete elettrica. Per il nostro cervello è facile intraprendere il percorso delle abitudini.

Ogni volta che impariamo qualcosa di diverso, ritagliamo nuova strada.

Man mano, questa nuova via diventerà quella preferenziale per il cervello.

Questo processo di ricablaggio del cervello attraverso la formazione di nuove connessioni è la neuroplasticità.

Tutti noi abbiamo la capacità di cambiare il nostro cervello.

Quando si inizia qualcosa di nuovo bisogna iniziare a creare quella strada.

All'inizio non ci viene in automatico, più andiamo per la strada nuova, più si amplia e si fa sempre più semplice.

La neuroplasticità è favorita da qualsiasi cosa nuova (nuove lingue, lezioni di cucina, etc.) che influisce sulla capacità del cervello di creare nuove connessioni e nuove vie.

La ruminazione è una connessione che non ci aiuta, blocca la neuroplasticità perché è come se facesse solchi sulla stessa via e rafforzasse le emozioni legate allo stress e all'ansia.

C'è una frase di Lao Tzu, scientificamente approvata, che dice:

“Se sei depresso, stai vivendo nel passato.

Se sei ansioso stai vivendo nel futuro.

Se sei in pace, stai vivendo nel presente”.

Quando proviamo una fase depressiva, è perché la mente è ancorata a traumi e pensieri del passato.

L'ansia è la mente che gira nel circuito del futuro. Schema che la maggior parte di noi conosce molto bene.

Lasciando aperta la possibilità di fare nuove esperienze, aprirsi a ciò che c'è, aiutiamo la chimica e tutto il funzionamento del nostro cervello.

La maggior parte delle persone impiega il 47% del tempo a pensare cose che non stanno accadendo (*Wandering mind is not a happy mind - Harvard, 2010*).

Il 47% del tempo il cervello gira per meccanismi automatici. Il nostro cervello continua a ripercorrere tutte quelle vie automatiche e abituali che non hanno senso di esistere.

Magari una volta erano pensieri funzionali ma ora vale la pena continuare a far girare il cervello su quelle vie?

Grazie alla meditazione sappiamo i benefici a cascata che abbiamo.

Se si confronta l'attività cerebrale del meditatore principiante e quello esperto, l'attività cerebrale dell'esperto è molto più attiva.

Man mano che procediamo nella pratica meditativa, la nostra attività cerebrale si concentra in tre aree:

1. ci sono quelle che aiutano a prendere consapevolezza dei propri pensieri, lasciare andare informazioni che non servono;
2. quelle che interrompono il vagare della mente;
3. le ultime aumentano la consapevolezza di sé e la concentrazione su un compito o la presa di decisioni difficili.

La meditazione incrementa la materia grigia, combattendo il naturale declino del cervello che si verifica con l'età.

Riduce l'amigdala, centro della paura, dove ci sono le risposte di Lotta e Fuga, responsabile dell'ansia, delle preoccupazioni.

Altro effetto della meditazione è il cambiamento nella corteccia prefrontale, capace di farci resistere alle distrazioni. All'inizio non riusciamo a concentrarci ma man mano aumenta la capacità di sostenere la nostra attenzione.

Quando si dice *“la meditazione non fa per me”, “la mente non sa stare calma”, “non riesco a stare fermo....”* è solo questione di iniziare.

La mente attraverso la pratica meditativa riduce l'infiammazione, ha un impatto sul tono dell'umore, sulle relazioni e sull'isolamento.

Non dobbiamo convincere nessuno che tutti possono arrivare a uno stato meditativo. **Dobbiamo solo condividere la normalità di tutto questo**, un cammino è quello che possiamo raccontare.

Naturale che una nuova abitudine, soprattutto in un contesto del 'tutto e subito' crei ostacolo e sfide ma, affrontandoli nel percorso, si iniziano a ricevere doni ed effetti benefici.

Più si ripete la pratica, più si rafforza l'apprendimento di specifiche abilità e si attivano funzioni del cervello perdute.

Tutti possono accedere allo stato meditativo, trasformando il proprio sistema psicofisico ed incidendo sul mondo esterno.

La chiave della pratica meditativa è la perseveranza, la costanza, cadere e iniziare con infinita pazienza e umiltà, cogliendo i doni del percorso, delle cadute, del rialzarsi ed essere comunque lì.

16

RIFLESSIONI SULLA PRATICA MEDITATIVA

Nonostante diversi programmi che apriamo nelle carceri, nelle scuole, il master "*La Gentilezza nella relazione di cura in età pediatrica*" presso il Meyer di Firenze e i 19.000 articoli scientifici pubblicati, nel 2023 c'è ancora qualcuno che dice "*Non ci credo a questa cosa di meditare*".

A volte si trovano persone estremamente diffidenti.

Quando smettiamo di convincere le persone, di cambiare il mondo, di trasformare le cose e siamo semplicemente coerenti con la nostra fioritura, piano piano le persone vedono.

All'inizio la diffidenza c'era nel mondo ecclesiastico, adesso molti preti ci invitano per fare meditazione con i loro fedeli.

Noi stiamo facendo un lavoro che ci avvicina al significato più profondo della Vita e questo non può che accompagnare un individuo alla coerenza.

La pratica meditativa, quando è autentica, ci restituisce aspetti profondi di noi stessi. Questo è l'unico pericolo reale di cui hanno paura le persone, cioè del fatto che possano incontrare individui liberi, capaci di ascoltarsi, riconoscersi e seguirsi. Questo crea diffidenze.

Sono tanti nelle istituzioni e sanità che iniziano a credere in questo.

Lasciamo che queste tecniche ci formino, non dobbiamo avere fretta di portarle ad altri attraverso programmi, perché stiamo insegnando uno stile di vita. Non dobbiamo fissarci sulle tecniche.

Dobbiamo sperimentarle.

Devono fiorire in noi delle caratteristiche che devono portarci ad avere carisma e magnetismo profondo, che ci aiuteranno a condurre le persone dove dobbiamo portarle. **L'unica cosa da fare è praticare.**

Dobbiamo comprendere, condividere uno stile di vita e l'attitudine. Dobbiamo **abitare tutto questo con profondità.**

Entreremo in stati meditativi molto profondi, ci dimenticheremo della gioia e della luce. La perseveranza è una scelta di vita.

Quando viviamo dei periodi di pesantezza dobbiamo **regolare 8 aree della nostra Vita:**

1. Cibo (alcool e droghe)

Quando abbiamo un periodo di appesantimento meditativo, facciamo digiuni serali, oppure 3 giorni di riso integrale e gomasio.

Mangiamo solo integrale. Eliminiamo glutine in quel periodo, formaggi e latticini. Dieta esclusivamente vegetariana.

Gli elementi di origine animale ad altissimi livelli interagiscono con il livello energetico. C'è un'altissima interconnessione tra cibo, stati di coscienza e funzionamento della mente.

Il cibo è uno degli aspetti principali da regolare se si vogliono raggiungere determinati risultati.

2. Relazioni

Stiamo attenti alle relazioni e persone tossiche in quel momento.

Restiamo centrati, in silenzio.

3. Discussioni inutili, accese, mentali

Regoliamo le relazioni se ci sono situazioni dove ci si ferisce a vicenda, perché contribuiscono all'energia *tamasica*.

4. Contatto con la natura

Aumentiamo questo contatto. La presenza di un albero ci aiuta moltissimo, ci solleva dalla Terra e ci alleggerisce.

5. Riposo

Durante la giornata possiamo fare piccoli riposi da 20 minuti o 28, oppure accorciamo a 21 finché non troviamo il nostro tempo, il tempo che serve al nostro cervello. Michelangelo faceva 15 minuti.

Mettiamo la sveglia: a volte entreremo nella fase di sonno, altre no oppure ci addormenteremo solo negli ultimi 7 minuti.

Non prolunghiamo troppo il riposo altrimenti interrompiamo le fasi corrette delle onde cerebrali. Quando ci riattiviamo è molto rigenerante.

6. Costanza nella pratica

Prendiamoci un momento intero, ad esempio la domenica, per praticare intensamente in quei periodi di pesantezza. All'inizio la pratica stimola il manifestarsi della stanchezza ma alla fine ci allinea.

7. Lettura di libri ispirati e sacri

Nutriamoci di testi sacri, vedici, con Coscienza ispirativa come la Vita dei Santi. Nutriamoci delle frequenze di persone completamente consacrate, che hanno scritto attraverso quell'ardore e profondità.

8. Sessualità

La dimensione della sessualità è molto importante per chi vuole fare un percorso di consapevolezza.

La prima, sotto guida esperta, è la sublimazione nei centri superiori.

La seconda, per chi non vuole sublimare, consiste in varie indicazioni sia per gli uomini (per evitare eiaculazione fisica e portare nei centri superiori) sia per le donne.

Stiamo attenti alla sessualità distorta che non ha sacralità e sentimento, perché indebolisce le energie.

La sessualità è un aspetto da regolare seguendo il proprio momento.

Cerchiamo persone pulite e siamo attenti alle promiscuità.

Mischiare l'energia sessuale non è un fatto solo fisico, assorbiamo il karma e aspetti sottili dell'altra persona. Dobbiamo essere selettivi e scegliere persone che ci innalzano.

— Domande emerse durante gli incontri online

- **Ci sono pratiche per i bambini?**

La visualizzazione del pozzo che facciamo è indicata e su Audible c'è la terza stagione "Benessere H24", con un mese gratuito di accesso, utile agli adolescenti.

Per far passare le paure, per le abilità cognitive, per la guarigione, per rimuovere stati d'ansia. Possiamo far sperimentare queste tracce ai bambini in difficoltà.

Alcune di queste tracce di Audible saranno disponibili nel percorso che faremo insieme per preparare le persone. Faremo la meditazione guidata ai bambini e agli adolescenti. Daranno soddisfazioni bellissime.

17

LA ROUTINE POST RITIRO DI OTTOBRE: DAI GIORNI SUCCESSIVI AL KALPA, SINO AL RITIRO DI APRILE

Questa routine rappresenta la pratica sino al ritiro di aprile.

Si inizierà sempre con un Inchino "Pranam": sarà a cura e sensibilità dell'Insegnante di meditazione dare un'impronta più devozionale o più pragmatica in funzione del gruppo.

PRATICA INDIVIDUALE

È fortemente consigliato mantenere una **pratica costante e giornaliera**.

Ogni settimana e ciclicamente fino al ritiro di aprile, praticare individualmente uno dei 4 protocolli di seguito:

1. **Prima settimana:** *Pranayama avanzato con i suoni (AIM)*
2. **Seconda settimana:** *28 Respiri*
3. **Terza settimana:** *So Ham Ham So*

4. **Quarta settimana:** *Om So Ham*

Se SIAMO NEL FILO D'ORO:

La sequenza suggerita è:

1. Ginnastica energetica per la colonna vertebrale
2. Meditazione del Filo d'Oro che dobbiamo mantenere sempre

Indicazioni:

1. Quando si riesce, inserire il **pranayama avanzato con i suoni** (mattina oppure sera diminuendo Bhastrika per chi la pratica).
2. Praticare le meditazioni “**So Ham Ham So**” e “**Om So Ham**” con il gruppo o da soli.

PRATICHE DI COPPIA/GRUPPI

È fortemente consigliato ritrovarsi una volta a settimana in gruppi sempre diversi da 4 a 6 persone, coordinandosi esclusivamente nella chat dedicata. Sarà un momento importante per guidare e farsi guidare le pratiche.

A conclusione della pratica si aprirà un momento di condivisione, di scambio feedback ed impressioni.

— Specificità della Sequenza “Pranayama avanzato con i suoni (AIM)”: sino al ritiro di aprile

- *Pratichiamo l'inchino “Pranam”:*

*“Grazie alla Luce della Vita;
grazie ai Maestri di tutte le tradizioni, ai Santi e ai Saggi;
grazie per il cammino che stiamo percorrendo insieme;
Che la Luce della Consapevolezza ci guidi,
ci renda puri, ci protegga, ci orienti e ci elevi”.*

- *Esprimi un intento che vuoi realizzare, a beneficio di tutti gli Esseri.*

- *Ascolta, senti e percepisci cosa si manifesta nel tuo essere. Metti l'intento, attraverso il respiro, di liberare e purificare tutto il tuo Essere.*
- *Pratichiamo la ginnastica energetica per la colonna vertebrale (14 ripetizioni per ogni esercizio).*
- *Pratichiamo ora il Pranayama avanzato con i suoni (AIM):*
 - **PLESSO SOLARE**
 - *Porta la tua presenza nel plesso solare.*
 - *Inspirando accendi un sole nel plesso solare.*
 - *Inizieremo Bhastrika (7/14/21 volte): inspirando entra luce pura dalla bocca, espirando dal naso lascia andare ogni tensione e purifica il plesso.*
 - *Iniziamo ora la respirazione inversa (7/14/21 volte): inspirando entra luce dal naso, espirando dalla bocca lascia che la luce si espanda nel plesso solare.*
 - *Resta in apnea nel vuoto.*
 - *Fai vibrare nel plesso solare per 2 minuti il suono **HAR**.*
 - *Inspira profondamente e porta la luce dal plesso solare alla fontanella, rimani in apnea nel pieno. Libera. (Per 3 volte).*
 - **CUORE**
 - *Porta la tua presenza nel cuore.*
 - *Inspirando accendi un sole nel cuore.*
 - *Inizieremo Bhastrika (7/14/21 volte): inspirando entra luce pura dalla bocca, espirando dal naso lascia andare ogni tensione e purifica il tuo cuore.*
 - *Iniziamo ora la respirazione inversa (7/14/21 volte): inspirando entra luce dal naso, espirando dalla bocca lascia che la luce si espanda nel cuore.*
 - *Resta in apnea nel vuoto.*
 - *Fai vibrare nel cuore per 2 minuti il suono **HUM**.*
 - *Inspira profondamente e porta la luce dal cuore alla fontanella, rimani in apnea nel pieno. Libera. (Per 3 volte).*
 - **GOLA**
 - *Porta la tua presenza nella gola.*
 - *Inspirando accendi un sole nella gola.*
 - *Inizieremo Bhastrika (7/14/21 volte): inspirando entra luce pura dalla bocca, espirando dal naso lascia andare ogni tensione e purifica la gola.*

- *Iniziamo ora la respirazione inversa (7/14/21 volte): inspirando entra luce dal naso, espirando dalla bocca lascia che la luce si espanda nella gola.*
 - *Resta in apnea nel vuoto.*
 - *Fai vibrare nella gola per 2 minuti il suono **AE**.*
 - *Inspira profondamente e porta la luce dalla gola alla fontanella e rimani in apnea nel pieno. Libera. (Per 3 volte).*
- **FONTANELLA**
- *Porta la tua presenza nella fontanella.*
 - *Inspirando accendi un sole nella fontanella.*
 - *Inizieremo Bhastrika (7/14/21 volte): inspirando entra luce pura dalla bocca, espirando dal naso lascia andare ogni tensione e purifica la fontanella.*
 - *Iniziamo ora la respirazione inversa (7/14/21 volte): inspirando entra luce dal naso, espirando dalla bocca lascia che la luce si espanda nella fontanella.*
 - *Resta in apnea nel vuoto.*
 - *Fai vibrare nella fontanella per 2 minuti il suono **AIM**.*
 - *Inspira profondamente e porta la luce dalla fontanella allo spazio infinito sopra il tuo capo e rimani in apnea nel pieno. Libera. (Per 3 volte).*
 - *Rimani in espansione nello spazio infinito, divieni luce.*
 - *Senti, percepisci il plesso solare, centro della tua volontà, purificato e colmo di luce.*
- Senti, percepisci il cuore, centro del tuo essere, dell'amore incondizionato, purificato e colmo di luce.*
- Senti, percepisci la gola, centro dell'espressione del tuo essere, purificato e colmo di luce.*
- Senti, percepisci la fontanella, centro dell'apertura, della connessione con il tutto, purificato, aperto colmo di luce.*
- *Porta la luce al tuo cuore e fai un pensiero di ringraziamento verso una persona che ami, per la tua presenza e per la Vita.*
 - *Apri le tue mani e porta questa luce nel mondo.*
 - *Riposo (5/7 minuti).*

— Specificità della Sequenza “28 Respiri”: sino al ritiro di aprile

- *Pratichiamo l’inchino “Pranam”:*

*“Grazie alla Luce della Vita;
grazie ai Maestri di tutte le tradizioni, ai Santi e ai Saggi;
grazie per il cammino che stiamo percorrendo insieme;
Che la Luce della Consapevolezza ci guidi,
ci renda puri, ci protegga, ci orienti e ci elevi”.*

- *Esprimi un intento che vuoi realizzare, a beneficio di tutti gli Esseri.*
- *Ascolta, senti e percepisci cosa si manifesta nel tuo essere. Metti l’intento, attraverso il respiro, di liberare e purificare tutto il tuo Essere.*
- *Pratichiamo la ginnastica energetica per la colonna vertebrale (14 ripetizioni per ogni esercizio).*
- *Pratichiamo ora “La sequenza perfetta dei 28 respiri”:*
 1. *Per 28 volte inspiriamo luce dal naso, guarda, senti, percepisci la luce che entra e purifica la mente. Espirando dalla bocca, la luce si espande, apre il cuore e risveglia la Coscienza.*
 2. *Resta in apnea nel vuoto e porta l’attenzione nella fontanella. Libera. (Per 3 volte).*
 3. *Rimani in ascolto nella fontanella e senti cosa senti.*
Ripetere i punti da 1 a 3 per più volte, fino a 7.
 4. *Alla fine dei cicli, sposta l’attenzione ed espanditi nello spazio infinito sopra la testa.*
 5. *Vai a 3 cm sopra la tua testa, in paravasta, rimani lì e contempla la Luce, sii luce (5 minuti).*
 6. *Senti una pioggia di luce discendere in te.*
 7. *Fai discendere questa luce al cuore e fai un pensiero di ringraziamento verso una persona che ami, per la nostra presenza nella luce insieme, per la Vita e per essere portatore di questa luce al servizio della volontà divina.*
 8. *Apri le tue mani e porta questa luce nel mondo.*
 9. *Riposo (5/7 minuti).*

— Specificità della Sequenza “So Ham Ham So”: sino al ritiro di aprile

- *Pratichiamo la ginnastica energetica per la colonna vertebrale (14 ripetizioni per ogni esercizio).*
- *Pratichiamo l’inchino “Pranam”:*

*“Inchinandomi ai piedi dell’Altissimo
prendo rifugio nella grazia di Dio*

in virtù di quella verità tutto sarà compiuto.

*Mi inchino ai piedi dei Santi, dei Saggi e dei Maestri e chiedo eccellenza nella
pratica, fermezza nel cammino, purezza e purificazione.*

*Mi inchino ai piedi della mia Anima affinché possa essere un umile e potente
mezzo della volontà divina a beneficio di tutti gli esseri”.*

Esprimi un intento che vuoi realizzare, a beneficio di tutti gli Esseri.

- Sii presente in Paravasta:

*“La Luce che è la forma più bella,
io l’ ho vista,
io sono ciò che lei è
io sono quella”*

- PRIMA FASE (7 minuti): mantra So Ham - Ham So, da praticare come da registrazione audio di Daniel, inspira ed espirando vocalizza “So”; inspira ed espirando vocalizza “Ham”.
- SECONDA FASE (7 minuti): porta il respiro nella fontanella, nell’inspiro scende una luce sulla fontanella e nell’espiro la luce si espande, libera la mente e tutto il tuo Essere.
- TERZA FASE (7 minuti): portati a 3 cm oltre il capo, in paravasta. Silenzio, presenza e pura consapevolezza dell’essere.
- Da paravasta fai discendere la grazia della luce nel tuo cuore.
- Porta le mani sul cuore. Accendi un sole nel cuore, apri le mani ed espandi questa luce.
- Fai un pensiero di ringraziamento.
- Riposo (5/7 minuti).

— Specificità della Sequenza “Om So Ham”: sino al ritiro di aprile

- *Pratichiamo la ginnastica energetica per la colonna vertebrale (14 ripetizioni per ogni esercizio).*
- *Pratichiamo l’inchino “Pranam”:*

*“Inchinandomi ai piedi dell’Altissimo
prendo rifugio nella grazia di Dio
in virtù di quella verità tutto sarà compito.*

*Mi inchino ai piedi dei Santi, dei Saggi e dei Maestri e chiedo eccellenza nella
pratica, fermezza nel cammino, purezza e purificazione.*

*Mi inchino ai piedi della mia Anima affinché possa essere un umile e potente
mezzo della volontà divina a beneficio di tutti gli esseri”.*

- *Esprimi un intento che vuoi realizzare, a beneficio di tutti gli Esseri.*
- *Sii presente in Paravasta.*
- *PRIMA FASE (7 minuti): mantra Om So Ham.*
- *SECONDA FASE (7 minuti): sii presente nel punto tra le sopracciglia, lascia che il respiro entri ed esca in quel punto. Inspirando fai entrare pura luce, espirando lascia che la luce si espanda. Inspirando ripeti interiormente il suono “Soooooooooooo”. Espirando ripeti interiormente “Hammmmmmmmmm”.*
- *TERZA FASE (7 minuti): porta l’attenzione alla fontanella, inspirando entra luce, espirando si apre un fiore di luce che si espande nello spazio infinito sopra la tua testa.*
- *Porta le mani sul cuore e lascia che luce discenda dalla fontanella nel tuo cuore portando pace e amore.*
- *Inspirando risplende un sole nel tuo cuore, espirando apri le mani e lascia che questa luce si espanda tutto intorno a te.*
- *Fai un pensiero di ringraziamento.*
- *Riposo (5/7 minuti).*

18

TIROCINIO “COMMUNITY MEDITA ACADEMY”

Come Insegnante di Meditazione, potrai scegliere di guidare in questi due momenti della giornata:

1. **la mattina** con:
 - **Pranayama semplice:** 14 Bhastrika e 21 respiri
 - **“So Ham Ham So”**
2. **la sera**, praticando solo il **“So Ham Ham So”**.

In questi due spazi, il **Pranam** non ci sarà all’inizio della meditazione ma potrai eseguirlo con un’apertura semplificata, come descritto dopo.

— Come si svolge la guida della “Community Medita Academy”

RICORDA: SEI QUI PER SERVIRE, PER AMARE, PER DONARTI, PER ESSERE NELLA PRESENZA, PER ESSERE PRESENZA NELLA LUCE DELLA COSCIENZA.

Pratica il più possibile presente, il più possibile nel dono di te stesso, lasciando andare la paura di sbagliare e l’ansia da prestazione, lasciandoti andare al dono di te, mettendo nella meditazione una componente devozionale (apertura di cuore e amore verso l’assoluto, nel servizio verso il gruppo):

- Prima di iniziare la pratica, consigliamo la lettura di un testo di Daniel al gruppo che si guida. Può essere estratto dai suoi libri o dai post Facebook/Instagram. Poche righe, sentite dal tuo cuore.
- **Pranayama Semplice (solo la mattina)**
 - *Siediti in una posizione comoda, con la colonna vertebrale eretta. Porta consapevolezza alla postura. Fai un profondo respiro e chiudi i tuoi occhi. Ascolta, senti e percepisci cosa si manifesta nel tuo essere. Metti l’intento, attraverso il respiro, di liberare e purificare tutto il tuo Essere.*
 - *Inspiriamo Luce dalla bocca, espiriamo dal naso frequenze pesanti (stanchezza, confusione, tensioni...tutto ciò che vogliamo liberare)*
 - *Carichiamo Bhastrika 3,2,1.... 1, 2, 3.... 14*
 - *Effettuiamo 3 Respirazioni di scarico sonore*

- Adesso inspiriamo Luce dal naso ed espirando dalla bocca questa Luce si espande purificando tutto l'essere. 3,2,1... 1, 2, 3.....21
- Espira completamente tutta l'aria e rimani in apnea nel vuoto, l'attenzione è nella fontanella, ascolta...
- Effettuiamo 3 Respirazioni di scarico sonore
- Portiamo le mani giunte al cuore:

*“Grazie alla Luce della Vita;
grazie ai Maestri di tutte le tradizioni, ai Santi e ai Saggi;
grazie per il cammino che stiamo percorrendo insieme;
che la Luce della Consapevolezza ci guidi,
ci renda puri, ci protegga, ci orienti e ci elevi”.*

Esprimi un intento che vuoi realizzare, a beneficio di tutti gli Esseri.

- **So Ham Ham So** (nel paragrafo di questo Manuale *Specificità della Sequenza “So Ham Ham So”* trovi tutti gli approfondimenti utili su come vivere ed Essere nella pratica):
 - Fai un profondo respiro e chiudi gli occhi
- Prima Fase “So Ham Ham So” (7 minuti)**
- Sii presente 3 cm oltre il capo:

*“La Luce che è la forma più bella,
io l’ho vista,
io sono ciò che lei è
io sono quella”*

Facciamo vibrare il suono “So Ham Ham So”, 3 cm oltre il capo.

Seconda Fase - Respirazione con la luce (7 minuti)

Porta tutta l'attenzione alla sommità del capo e senti come se respirassi attraverso quel punto, attraverso la fontanella.

Il respiro è sempre più lento e profondo.

Ad ogni inspirazione discende luce pura che penetra e purifica la mente e il tuo essere.

Ad ogni espirazione la luce si espande, apre e libera la tua mente e tutto il tuo essere.

Terza Fase - Paravasta (7 minuti)

- *Porta tutta la tua consapevolezza a 3 cm sopra il capo e rimani lì in uno stato di presenza, silenzio e pura consapevolezza di essere.*
- *Fai discendere la grazia della Luce nel tuo cuore.*
- *Appoggia con delicatezza le mani nel tuo cuore.*
- *Porta le mani sul cuore. Inspirando accendi un Sole nel cuore, espirando apri le mani ed espandi questa luce tutto intorno a te.*
- *Fai un pensiero di ringraziamento.*
- *Con i tuoi tempi riprenditi e riapri gli occhi.*
- *Se lo desideri, finito il collegamento, riposa.*
(Il tempo per il Riposo nella pratica online si omette, ciascuno farà il riposo in maniera indipendente dopo la connessione)

Solo la sera cambia il finale.

- *Porta le mani sul cuore: inspirando lascia che risplenda un Sole radiante nel tuo cuore che espanda luce, calore, Vita. Rivolgendoti a quel sole, ripetiamo insieme:*

*“Che i Tuoi Raggi illuminino il mio/nostro cammino,
che la tua Luce renda chiara la mia/nostra mente,
che il tuo calore riscaldi il mio/nostro cuore
e che la tua presenza ci ricordi chi sono/siamo...
Io sono, io sono Luce, Io sono Amore, Io sono Vita.
Luce della stessa Luce e Voce della stessa Voce.
Uno nell’Uno, Uno nella Pace, Uno nella Luce”.*

- *Fai una profonda inspirazione ed espirando apri con gentilezza le mani e lascia che questa luce si espanda intorno a te...lascia che arrivi al gruppo dei ricercatori... lascia che si espanda ancora ed arrivi ai tuoi cari ovunque essi siano. Lascia che si espanda sempre di più ed arrivi ad ogni essere, portando Pace, Amore, Consapevolezza. Adesso avvolgi tutto il pianeta con questa Luce di Guarigione, di Pace, di Amore...*
- *Fai un pensiero di ringraziamento.*
- *Con i tuoi tempi riprenditi e riapri gli occhi.*
- *Se lo desideri, finito il collegamento, riposa.*

19

IL RITUALE PER UN PASTO CONSAPEVOLE

1. Siediti in modo rilassato ma composto per essere focalizzato sul presente: *ora è sempre*.
2. Respira profondamente e libera la mente.
3. Rispetta il silenzio per ascoltare il tuo corpo e il tuo essere che si preparano e accolgono il nutrimento.
4. Ringrazia amorevolmente il cibo che hai nel piatto e tutto ciò che ha reso possibile il tuo pasto.
5. Mastica lentamente e a lungo ogni boccone, appoggiando le posate sul piatto.
6. Assapora il cibo con tutti i sensi e, se emerge la necessità, fai dei lunghi respiri per riportarti nel presente.
7. Ascolta il tuo corpo per capire i suoi segnali di sazietà.

20

IL VALORE DEL CIBO NELLA PRATICA MEDITATIVA

— Approccio al cambiamento alimentare

Incoraggiamo l'Insegnante di Meditazione ad assumere un **approccio Non-Restrittivo**, percependo il **cambiamento alimentare** non come una privazione, ma come un **arricchimento della varietà di cibi**.

Questo approccio è pensato per favorire un passaggio graduale e piacevole verso uno stile alimentare più salutare e consapevole:

- **Variazione Alimentare:** Includere una vasta gamma di verdure, cereali, legumi e frutta nella dieta per variare i nutrienti e i sapori.
- **Flessibilità e Adattabilità:** Adattare il nuovo stile alimentare ai propri ritmi e bisogni, introducendo gradualmente cambiamenti gestibili.
- **Organizzazione Pratica:** Prevedere semplici azioni, come mettere in ammollo cereali e legumi la sera prima.

- **Dispensa Ben Fornita:** Mantenere una dispensa ricca di alimenti vari (frutta secca, semi, erbe, spezie, oli diversi) per avere sempre ingredienti utili a portata di mano.
- **Creatività in Cucina:** Sperimentare con le ricette e personalizzarle secondo i propri gusti.
- **Ricerca di Ricette e Risorse:** Utilizzare Internet e i libri per trovare ricette semplici e salutari, adatte a chi è nuovo alla cucina naturale e vegetale.

Le antiche tradizioni ci dicono che l'alimentazione è un mezzo attraverso il quale correggere gli squilibri per raggiungere un benessere fisico e mentale.

Il cibo, per sostenerci nella pratica meditativa e in generale nel nostro benessere, deve generare equilibrio, lucidità, leggerezza, forza di volontà e facilitare i processi digestivi e purificatori.

— Il cibo della Vita

Le antiche tradizioni sapienziali, da quella indovedica al taoismo, indicavano chiaramente che la chiave per una buona salute e per la felicità fosse nella mente.

Grazie alle neuroscienze, abbiamo prova che è effettivamente così. Possiamo influenzare l'espressione genetica, l'umore, il benessere fisico, vitale, emotivo e relazionale.

È dimostrato come l'alimentazione e il cibo impattino sul nostro stato mentale.

Un concetto molto affascinante che ritroviamo nelle Upanishad ci racconta la stessa cosa che medici e scienziati sostengono oggi: **la prima forma di medicina è il cibo e attraverso esso possiamo nutrire e sostenere la nostra forza vitale.**

Nelle Upanishad si afferma che il *“cibo consumato diviene triplice. La parte più grossolana diventa feci, la parte media diventa carne e quella più sottile diventa mente”*. La mente è quindi il prodotto del cibo.

Comprendiamo l'influenza che il cibo ha sul corpo fisico, sulla mente e sulla nostra dimensione spirituale.

Un'alimentazione vitale, sana e armonica, che elevi e purifichi è dunque fondamentale sia per la qualità della nostra presenza nel mondo, sia per facilitare lo

sviluppo di una mente illuminata, libera e fonte di benessere in ogni aspetto della nostra esistenza.

— Riequilibrare la mente e la Vita attraverso l'alimentazione

Nelle tradizioni millenarie l'alimentazione ha sempre avuto un ruolo fondamentale nel benessere dell'individuo, per preservare e sostenere la sua salute fisica, mentale e spirituale.

Migliaia di anni fa sono state elaborate conoscenze e terapie riguardanti la nutrizione e il suo effetto sulla salute che ancora oggi sono i fondamenti della medicina ayurvedica, oltre che riconosciute dalla scienza occidentale della tradizione in una chiave moderna e rivisitata.

Lo stato interiore e quello mentale sono modificati da ciò che mangiamo ovvero dalla qualità e quantità di cibo ingerito, che assume le tre forme indicate prima e che ricordiamo:

- grossolana, che origina gli escrementi;
- intermedia, che forma la massa corporea;
- sottile, che va a nutrire la mente.

Una **dieta ayurvedica** che **promuove equilibrio, benessere fisico e mentale** è composta da ingredienti semplici ma nutrienti, profumati, freschi e stimolanti.

Una dieta bilanciata contiene tutti e **6 i gusti (rasa)**, che possono avere un sottile effetto sulla sfera emotiva e mentale:

- **Dolce** (tipico dei cereali integrali, della frutta, delle verdure dolci come il cavolo cappuccio, della frutta secca come i datteri e della patata).

In dosi equilibrate il gusto dolce ha azione calmante e favorisce sentimenti di amore. Sviluppa il buon funzionamento della mente, dei centri cerebrali e riduce le tossine. In dosi eccessive può portare all'inerzia.

- **Amaro** (tipico di verdure come cicoria, tarassaco, ortica, prezzemolo, radici, carciofi e semi di sesamo).

Stimola la chiarezza mentale e depura l'organismo ma in dosi eccessive può portare disillusione.

- **Acido** (tipico degli agrumi, dei frutti di bosco come il mirtillo, dell'ananas, dell'aceto di mele e di melograno, dei prodotti fermentati, marinati e in salamoia).

In piccole quantità, questo gusto favorisce il senso del realismo, con l'effetto di riportare alla realtà, stimola la digestione e contribuisce al risveglio della coscienza. Un consumo eccessivo può creare sensazioni di gelosia e invidia.

- **Salato** (tipico del sale marino, delle alghe, delle olive in salamoia, del sedano).

Questo gusto è un espettorante e in piccole dosi facilita la digestione, rilassa i nervi, stimola le ghiandole surrenali. In dosi eccessive potrebbe risultare troppo stimolante quasi come la caffeina, avere un effetto contraente e determinare rigidità mentale.

- **Astringente** (tipico dei cachi, del melograno, delle banane, dell'uva, del tofu, del cavolfiore, del grano saraceno, dei legumi da cuocere con alloro utile a togliere il gonfiore, soprattutto lenticchie).

Se usato moderatamente, stimola la depurazione e contribuisce a uno stile di vita essenziale, ascetico. Se usato in eccesso può portare indifferenza verso la vita.

- **Pungente o piccante** (tipico dello zenzero, delle spezie piccanti, dei ravanelli, delle rape, della senape, dell'aglio e della cipolla).

Il gusto piccante stimola la mente e porta ad appassionarsi alla vita, se usato con moderazione. In piccole dosi può risvegliare i sensi sopiti. Aiuta ad attivare il metabolismo.

In caso contrario provoca stati d'ansia ed eccitazione eccessiva.

Nel cucinare e mangiare alimenti dobbiamo sentire sapori, aromi, freschezza e gusto. Creiamo sempre piatti armoniosi che abbiano colori, sapori e consistenze diverse.

Secondo l'Ayurveda, la natura è caratterizzata e influenzata da **3 qualità chiamate *guna*** (parola sanscrita che indica anche *virtù o attributo*):

- *tamas*, oscurità, le pesanti forze di inerzia che ostacolano il dinamismo;
- *rajas*, dinamismo, indica la componente attivatrice della vita;

- *sattva*, purezza, verità o ciò che è, indica le forze che elevano e illuminano.

Ognuna di queste tre qualità è in se stessa neutra, né positiva né negativa. La quantità, in eccesso o carenza, determina equilibri o disarmonie.

Quando abbiamo dei campanelli ricerchiamo con umiltà e senza giudizio anche nella nostra alimentazione, che stimola diversi aspetti.

I tre guna si ritrovano in ogni aspetto dell'esistenza e influenzano dunque anche l'attività della mente (manas).

La **mente tamasica**: quando prevale *tamas* la mente è immersa nel torpore, nell'indolenza, nell'apatia, nella pesantezza e nell'ignoranza. Gli individui *tamasici* tendono alla pigrizia e all'inerzia.

La **mente rajasica**: quando prevale *rajas* la mente è in uno stato di instabilità, iperattività, desiderio costante e irrequietezza. Gli individui *rajasici* tendono a essere emotivi e passionali, si immergono nel fare e cercano risultati immediati.

La **mente sattvica**: quando prevale *sattva* la mente è in uno stato di chiarezza, saggezza, purezza, virtuosità e serenità. La presenza di individui *sattvici*, di conseguenza, eleva, porta leggerezza, pace, equilibrio ma anche e soprattutto ispirazione.

Per un buon nutrimento della mente è utile considerare che il cibo stesso è caratterizzato dai tre guna e condiziona la mente. A seconda dell'alimento, ci nutriamo di queste qualità:

- **Alimenti tamas**, sono quelli che non ci permettono di sentire un richiamo a uno sviluppo interiore.

Sono i cibi spazzatura (junk food), che ci appesantiscono, che hanno perso la loro energia vitale, che offuscano la mente.

I cibi processati industrialmente, i dolci preconfezionati, la carne e il pesce conservati, gli insaccati, i grassi di pessima qualità, le uova, l'alcool, il tabacco, le droghe, i funghi, l'aglio, la cipolla, gli alimenti vegetali processati, i cibi ricchi di conservanti e pesticidi, avariati e ammuffiti.

Un cibo riscaldato troppe volte, eccessivamente caldo o eccessivamente freddo. Sono alimenti portatori di energia inerte che rendono statici sia fisicamente che mentalmente, ostacolando la concentrazione e il progresso spirituale.

I legumi che non sono correttamente cucinati diventano *tamasici*. Anche una lasagna vegetale cucinata con troppi ingredienti può diventare pesante.

I cibi *tamasici* sono quelli che anebbiano le nostre qualità umane e favoriscono lo sviluppo di gravi malattie. Anche il mangiare troppo è *tamasico*. Non più del 10% della nostra alimentazione dovrebbe essere composta da cibi *tamas*.

Un eccesso di *tamas* genera stasi e sonnolenza. Una sua carenza genera insonnia e difficoltà nel prendersi momenti di autentico riposo e rigenerazione. *Tamas* in perfetto equilibrio garantisce il giusto riposo.

- **Alimenti *rajas*** sono i cibi eccitanti, piccanti, pungenti, che stimolano passione e desiderio. Creano sbalzi d'umore, squilibrio emotivo, irascibilità.

I cibi *rajas* alimentano egocentrismo, mente irrequieta e appetito sfrenato. Essere focalizzati sui piaceri del palato e sull'appagamento sensoriale a tavola è *rajas*.

Tuttavia, ricercare il gusto a tavola non è sbagliato purché non sia ossessione e non si resti focalizzati solo su quello per cercare l'appagamento dalla Vita.

Sono cibi dal sapore forte, troppo salato, troppo dolce, troppo acido, troppo speziato. Tutto quello che è troppo. Ricordiamoci che biasimare il salato non va bene, dobbiamo utilizzarlo nelle giuste quantità.

Caffè, teina, cioccolata, spezie piccanti e in grandi quantità, zuccheri raffinati, bevande dolci e gasate. Prodotti lievitati e fermentati. Aceto, yogurt, tofu e latticini acidi.

Questi cibi abbassano l'energia irritando il sistema nervoso. Troppi cibi *rajas* potrebbero ostacolare la pratica meditativa.

Qualche cibo *rajas* può risvegliare i sensi quando siamo nel torpore.

Il cibo *rajas* dovrebbe comporre tra il 20-30% della nostra alimentazione.

Un eccesso di *rajas* provoca dipendenza dal fare, mentre una sua carenza determina mancanza di azione concreta e dinamismo ed eccessiva staticità in ogni ambito dell'esistenza. *Rajas* in equilibrio garantisce il giusto dinamismo.

- **Alimenti *sattvici*** sono quelli che stimolano in noi pace, equilibrio e armonia.

Sono alimenti vivi che ci spingono a ricercare un'evoluzione.

Qui, arriviamo al prana...

Sono alimenti che non sono stati coltivati con pesticidi e fertilizzanti. Sono cibi semplici, non trasformati dall'industria. Quelli che andrebbero consumati quasi appena raccolti, freschi.

Sono alimenti cresciuti naturalmente alla luce del sole, biologici, preparati con cottura semplice e mangiati subito. Quei cibi che crescono nella loro Terra, nella loro stagione, nella propria zona climatica.

I chicchi di cereali integrali, riso, orzo, farro, avena, sorgo, miglio, quinoa, amaranto, grano saraceno, tef, legumi in chicco, semi integrali e oleaginose. Frutta in guscio ed erbe aromatiche.

Legumi cucinati in modo digeribile, farine integrali non raffinate. Curcuma, zenzero e semi di finocchio, spezie delicate come cardamomo e cannella, alloro, zafferano, curcuma, ghee.

I latticini fanno parte di questa categoria se arrivano da animali sani, che hanno vissuto all'aria aperta (*felici*), nutriti in modo semplice e nella libertà.

Sono un concentrato di vita. Se ci alimentiamo di questo, ci nutriamo di vita.

Un cibo *sattvico* è stato cucinato con amore, serenità e gratitudine.

Ricordiamoci che uno stato emotivo tossico mentre si cucina trasforma l'energia degli alimenti.

Il cibo *sattvico* ci aiuta a sviluppare gentilezza, tolleranza e a restare focalizzati sul nostro intento di Vita. Favorisce il desiderio di evolverci e rende più stabile la mente in modo che non sia soggetta a desideri impulsivi.

Un eccesso di *sattva* potrebbe causare eccessiva dispersione e assenza di concretezza e pragmaticità; non avere i piedi per terra e la testa fra le nuvole.

Una carenza di *sattva* potrebbe causare mancanza di ispirazione e leggerezza, eccessiva terrenalità e venalità. *Sattva* in equilibrio garantisce la giusta leggerezza e ispirazione.

21

CARATTERISTICHE DELLA TRASMISSIONE DELLA PRATICA MEDITATIVA

Possiamo trovare ciò che è utile e di sostegno come parte scientifica, a quello che trasmettiamo alle persone nel nostro percorso, all'interno del libro *“28 respiri per cambiare vita”*.

Per chi di noi ha la necessità di un supporto bibliografico, spiegazioni aggiuntive, ispirazioni e pratiche attraverso cui far svolgere alle persone dei percorsi mirati, può attingere all'estratto *“La Meditazione nei libri di Daniel Lumera (e Bibliografia)”*.

Quando trasmettiamo alle persone possono esserci **tre step**:

1. Apriamo la loro consapevolezza con incontri di un'ora o due, dove ricevono una suggestione e le guidiamo nell'esperienza meditativa.
2. Possiamo organizzare workshop in cui dare loro nozioni più profonde e guidarle in un percorso di risveglio.
3. Possiamo accompagnarle in un percorso settimanale o bisettimanale di 8/10 lezioni oppure di 3 o 6 mesi.

Nella pratica meditativa
e nella sua trasmissione
l'attitudine fa la differenza.

Ci deve essere la giusta compostezza e attitudine anche nel sedersi. E abitare la pratica con tutta la profondità del mondo.

Chiediamoci sempre, nell'entrare, nel sederci, nel Pranam, nel respiro, nel suono, nel riposo:

“Sono integro?”, “Qual è l'attitudine con cui abito tutto questo?”, “Che cos'è quella attitudine?”, “Che sensazioni mi dà?”.

In quella profondità sta la nostra attitudine e la capacità di eliminare tutte le tensioni.

Raccontiamo esperienze che possono essere utili agli altri. Non preoccupiamoci di essere perfetti quando trasmettiamo. Se sentiamo disagio, non dobbiamo avere la pretesa che la meditazione ci risolva la Vita.

Lasciamo che sia la Vita a servire e celebriamo l'amore divino per l'esistenza.

Vedremo che tutte le paure di sbagliare nella trasmissione passano.

**Non si tratta più di qualcosa
che stai facendo tu.**

**Si tratta di un servizio e di lasciare che la Vita
fluisca attraverso noi
anche nel disagio e nel dolore.**

Quando si manifesta il disagio, è il disagio stesso che permette di divenire un Dono per le altre persone.

Trasformare un momento incasinato in uno spazio di condivisione di sé, di empatia e di autenticità è qualcosa di meraviglioso. Questo viene richiesto a un Facilitatore della Meditazione.

Dobbiamo smettere di sentire la follia della mente che ci dice: *“Trasmetteremo quando saremo pronti”*. Noi stiamo già trasmettendo.

Sbaglia, sbaglia, sbaglia.

Alzati e sbaglia.

Sporcati, sbaglia il modo di camminare, nel modo in cui bevi, ti svegli la mattina.

Non dobbiamo preoccuparci di sbagliare, perché è nello spirito del servizio che è presente il Dono che diamo agli altri. Se in quello sbaglio abbiamo uno spirito di umiltà, stiamo già trasmettendo.

22

ATTITUDINE E CARISMA DELL'INSEGNANTE DI MEDITAZIONE

— Attitudine

Dobbiamo avere il coraggio di squilibrarci di proposito, di metterci in quelle condizioni che ci permettono di tirare fuori il meglio e il peggio che abbiamo in noi.

Quando esce tutto questo, **l'attitudine è quella della consapevolezza.**

Non è vivere una vita in fuga, ma cercare di entrare in contatto profondo con sé stessi indipendentemente dalle situazioni che la Vita ci propone.

Questo non vuol dire che non possiamo vivere intenzionalmente.

Dobbiamo impegnarci perché la Vita vada in una Direzione, ma prima comprendere qual è la Direzione.

Direzione non vuol dire che sappiamo esattamente dove vogliamo arrivare ma che sentiamo di essere autentici nell'abitare questo momento presente. Il resto è una conseguenza.

Altrimenti la nostra Vita potrebbe essere caratterizzata da un'attitudine al controllo.

Spesso, quando sappiamo cosa vogliamo, lo conosciamo come Ego, come meccanismo di compensazione e di una personalità frustata. Ci muoviamo con tutta la volontà in quella Direzione e probabilmente non è corretta.

**Dobbiamo essere allineati e armonici
con quello che siamo veramente.**

Rimaniamo in contatto con ciò che siamo con atti di contemplazione, di meditazione e di silenzio. Creiamo spazi di ritualità e di umiltà. Senza aspettative e pre-immagini, ma solo nell'ascolto più profondo di ciò che abbiamo dentro: questo crea il terreno per vibrare con noi stessi e per andare nella Direzione corretta.

È molto affascinante quando attraversiamo periodi in cui tutto ha senso. La Vita ha senso, sentiamo il senso di noi stessi e il senso delle cose. Tutto è chiaro. E periodi in cui nulla ha senso.

**In quel non senso
e in come lo abitiamo
sta il senso.**

Il non senso è un senso in sé, mentre noi cerchiamo sempre di cambiarlo e trasformarlo. **Il senso è in quel non senso.**

Riusciamo in quel disequilibrio totale a lasciare andare il controllo, la rigidità, il giudizio, le resistenze?

Ci vuole la pazienza di rallentare ancora più profondamente anche nel dolore.

Abbiamo bisogno dell'ignoto per meravigliarci. Questa è la funzione di una crisi profonda.

A volte abbiamo in mente quello che deve essere il senso e forziamo perché quello sia il senso.

**Apriamoci al non senso.
Questo è il fondamento dell'attitudine.**

L'attitudine nella pratica non è il dovere di eseguire una ripetizione, sentire pesantezza nel farlo o meditare per logiche di convenienza.

Quando l'attitudine è più profonda ci apre alla meraviglia, alla possibilità che ci sia il Dono di noi stessi nell'autenticità più completa. Ogni pratica si trasforma in un momento di passione, amore e dedizione.

Non ci mettiamo lì per imparare qualcosa o fare il nostro dovere.

Ricordiamoci quelle volte in cui siamo entrati in una stanza dove c'era una persona che stava morendo o che era morta da pochissimo.

Automaticamente, al di là della tristezza, ci sono stati momenti in cui il nostro corpo era composto, sobrio e silenzioso. Non c'era niente da dire lì di fronte all'inevitabile e al mistero della morte.

Radichiamo in noi la certezza dell'intimità della vita dopo la morte fisica...

L'attitudine in queste circostanze è di sobrietà, di profondo rispetto e di grande presenza.

Chiediamoci: *“Qual è l'attitudine di fronte a chi sta morendo?”*

Quando entriamo nel nostro tempio interiore attraverso la pratica meditativa, accade qualcosa di straordinario.

Ci deve essere un'attitudine interiore attraverso cui celebriamo noi stessi e un'attitudine esteriore verso cui compiamo questo cammino.

Interiormente c'è una scelta e la comprensione dell'importanza di ciò che stiamo facendo insieme. Anche l'ambiente esterno deve richiamare quest'attitudine.

Quando trasmettiamo, dobbiamo creare un ambiente e un rapporto con le persone, che riabiliti questo contesto di attitudine.

Dobbiamo riprodurre la sacralità e la devozione di quando si entra in un tempio zen, che non è data da un elemento religioso ma da una dimensione laica e universale, figlia della consapevolezza, intesa come *sapere insieme*.

La consapevolezza è un Noi, non come somma di due Ego. È la capacità di andare oltre l'io, oltre sé stessi.

L'attitudine è sacralità
e devozione.

Deve esserci Dono e in quel Dono ci deve essere fuoco e passione.

L'attitudine ha una parte maschile composta dalla volontà, passione, fermezza e volersi dare. L'ambito femminile è espressione della resa, del Dono di sé inteso come atto di umiltà, fiducia e apertura.

L'attitudine ha anche un elemento di compromesso e di scelta.

Quanto siamo disposti?

La scelta è la scelta?

L'attitudine è di fondamentale importanza nel percorso di ricerca perché *tu ti sei compromesso*, e il compromesso descrive **fermezza, volontà, disponibilità a questo esserci e a questo investire.**

Sentiamo quando una persona fa sul serio. Se medita per un reale desiderio di andare in profondità, esplorare, conoscere, mettersi in discussione e darsi completamente.

Nell'attitudine ci deve essere una fiducia profonda.

L'attitudine è un percorso,
uno stato interiore
di ciò che si sta percorrendo.

È l'attitudine con cui ci prendiamo cura di noi stessi, di una pianta, di un bambino.
È l'attitudine con cui respiriamo.

Ognuno di noi può portare una grande ricchezza e insegnamento alle altre persone rispetto all'attitudine e alle proprie testimonianze, esperienze e Vita.

L'attitudine è lo spirito
con cui abitiamo le cose,

fatta da un'intenzionalità profonda,
che non deriva dall'Ego ma dal nostro contatto
con la consapevolezza e dalla nostra vocazione.

È la manifestazione di un'intenzionalità allineata con lo spirito, con la Coscienza e con il dharma. Nel nostro cammino è la facilitazione di un percorso di consapevolezza.

L'attitudine è sempre figlia del livello di consapevolezza con cui abitiamo le situazioni in cui ci troviamo. Più elevata è la consapevolezza dell'Essere, più l'attitudine è fatta di amore e non c'è reattività.

Chiediamoci:

“Cos'è per me l'attitudine?”, “In quale momento della mia Vita ho compreso l'importanza dell'attitudine?”, “Come l'attitudine ha fatto la differenza?”, “Qual è l'attitudine corretta che vorrei adottare in questa situazione?”, “Quali sono le mie intenzionalità?”, “Cos'è per me l'attitudine secondo la mia esperienza?”, “Qual è la ricchezza dell'attitudine?”, “Chi me l'ha fatta capire?”.

Attitudine è **perseveranza**, che non vuol dire resistere, ma **permanere in una condizione di integrità con la capacità di osservazione** di un processo, contemplando in modo anche gioioso quello che sta accadendo.

In un processo ci sono tante oscillazioni. La capacità di avere l'attitudine corretta ci permette di attraversare queste maree senza che ci trascinino.

A volte è importante uscire dal mare e osservare quella tempesta, altre volte è importante scendere in profondità.

Quando la nostra vita fuori è in tempesta, abbiamo la possibilità di stare dentro di noi e osservarla in uno stato di calma. Possiamo essere lì in profondità, contemplando, stando lì.

Essere...

Tante volte non comprendiamo i moti e le loro ciclicità. Nuotiamo contro le tempeste.

A volte *“usciamo dall'acqua quando invece, proprio là, dobbiamo fare quel bagno”.*

Pensiamo al tappetino “**Ora è sempre**” che possiamo posizionare prima di entrare in un luogo di meditazione.

Quel tappetino e quell'ingresso con il piede sinistro (lo spirito), **ci devono riportare a un momento di umiltà, di presenza, di lucidità che fanno parte dell'attitudine.**

Qual è, secondo noi, la differenza nell'attitudine tra una persona che trasmette (un insegnante) e chi viene da noi per imparare e apprendere (l'allievo)?

Sicuramente c'è un aspetto dell'attitudine condivisa. Le persone che verranno da noi avranno delle motivazioni diverse:

- Alcuni saranno **turisti spirituali**. Fanno un piccolo corso, un seminario, ma non integrano nella propria vita quanto ricevuto. Non mettono radici.
- Ci saranno i **mercanti**, che sono lì perché hanno un tornaconto. Fanno la pratica meditativa per ricevere un rilascio delle tensioni, per il proprio benessere o per la propria salute. Fanno per ricevere, vogliono ottenere qualcosa e hanno lo spirito del mercante.
- Ci saranno i **guerrieri**, che sono soldati e vogliono fare insieme la guerra affinché la luce vinca sull'ombra. Tenderanno a mitizzarci, proiettando in noi il maestro, il guru. Ci mettono sul piedistallo.
Tendono a mitizzare il cammino. Proiettano Dio nel maestro. Hanno necessità di una lotta e di una motivazione egoica. *Dobbiamo stare attenti a questa categoria di persone.*
- Ci saranno i **ricercatori** che hanno un richiamo profondo dell'Anima, persone pulite e pure. Saranno lì per sperimentare la pura consapevolezza dell'Essere.

Rarissimamente qualcuno si rivolgerà a noi come Coscienza e come Anima.

Dobbiamo parlare ai nostri allievi facendo prima una nostra elevazione.

Il nostro compito è Dare e non giudicare. Non c'è giusto o sbagliato in queste categorie ma sono semplicemente fasi della Vita. **Dobbiamo servire con tanta umiltà.**

Chi trasmette la pratica meditativa deve abbracciare l'impersonalità, la non reattività. Deve cercare di non prendere le cose in modo personale. Di reagire in modo non reattivo.

Deve avere grande pazienza e compassione verso la persona che ha di fronte.

Ci vuole la capacità di saper mettere dei limiti, altrimenti ci sdreniamo completamente. Non dobbiamo essere disponibili per tutto il tempo, ma dare una disponibilità sobria.

Si può stabilire un rapporto di affetto nel tempo con le persone e con i nostri allievi, ma è importante che non ci sia confusione con la parte umana.

Non ci deve essere troppo personalismo altrimenti le persone confondono le cose e non possiamo più aiutarle, né possiamo più svolgere quel ruolo.

Non si tratta di freddezza o distanza, ma di definire lo spazio corretto attraverso cui trasmettere e interagire con gli altri.

È una questione di rispetto e non di gerarchia. Ci deve essere sacralità. La trasmissione sarà al primo posto rispetto all'amicizia verso quella persona.

Dobbiamo imparare ad insegnare a chiedere alle persone. Saper ascoltarle attraverso la disponibilità e l'accoglienza senza giudizio è di fondamentale importanza.

Quando chiediamo agli allievi, domandiamoci qual è lo scopo?

È creare insieme attraverso il sentire?

È portare chiarezza con il sentire?

Qual è l'intenzione che mi spinge a chiedere?

Se arriva dalla luce del cuore avremo già la risposta.

Il nostro compito è far venire voglia alle persone di avere un'attitudine e guidarle alla sua comprensione.

Entrando nella stanza di meditazione dove trasmetteremo ci saranno sempre persone o allievi che faranno rumore, saranno giù di morale o infastidite. Dobbiamo riportarle alla corretta attitudine fino a che non la comprendono.

A seconda della platea che abbiamo davanti cambieremo il nostro linguaggio.

L'attitudine non è rigidità.

L'attitudine è amore

e compostezza.

– Domande emerse durante gli incontri online

Quando insegniamo ai gruppi, come facciamo a scegliere quale meditazione portare?

In base all'energia specifica del luogo in cui saremo, dell'unicità e dell'esperienza di chi conduce, ci saranno **tre tappe** riconducibili ai mantra universali e personalizzabili da chi guida.

Le tre tappe saranno sempre caratterizzate da tre dimensioni importanti, il respiro, il suono e il silenzio:

1. *So Ham*: le persone che guideremo comprenderanno il significato del So Ham.
2. *Om So Ham*: le persone potranno unire il suono universale e la pronuncia che diventa Om So Ham.
3. *So Ham Ham So*: alla fine c'è il completamento, il grande ricongiungimento. Come Io entro nell'Infinito, l'Infinito entra in me. È il suono più laico, asettico e universale che potevamo scegliere.

Aggiungiamo anche la parte fisica e le visualizzazioni guidate. Adotteremo comunque la metodologia in base al contesto.

Quali indicazioni su come “mettere dei limiti” nel ruolo di insegnanti?

La capacità di mettere limiti è figlia della capacità di sentirsi e rispettare sé stessi. Non come Ego. Vuol dire essere umili, riconoscere le esigenze più profonde del proprio essere e di non andare oltre.

A volte per essere altruisti, e l'altruismo non è necessariamente una cosa positiva, non riusciremo a rispettare i nostri spazi e la necessità di ricaricare per essere d'aiuto agli altri.

Dobbiamo impararlo con lo spirito di servizio. Non deve essere un falso servizio per ottenere ammirazione.

Servire e trasmettere passano anche per la capacità di essere integri, compatti e rispettare certi limiti. Significa essere autentici. Dobbiamo essere coerenti con queste esigenze profonde.

Se abbiamo un eccesso di altruismo, non riusciremo a dire di no. Una dose omeopatica di egoismo è efficace. Anche questo è un insegnamento per gli altri. Comprenderanno il rispetto.

In che modo scegliamo il livello comunicativo, in base ai diversi contesti in cui andremo ad operare?

Il linguaggio che abbiamo utilizzato nel carcere Pagliarelli di Palermo è diverso da quello che usiamo con i medici.

A seconda della platea che abbiamo davanti è molto importante cambiare il tipo di lessico. Ci può essere una platea di medici dura ed altre più ben disposte.

È bene preparare dati scientifici sulla salute. Nelle scuole dobbiamo avere un approccio pedagogico. Negli ospedali, di prevenzione e cura.

Non possiamo affrontare questo in modo superficiale. Sarà utile affiancare qualcuno nelle carceri o nelle scuole con la My Life Design ODV. Così com'è importante muoverci insieme invece che come esseri solitari.

Anche imparando sul campo da formazioni dirette che vengono date al personale sanitario.

È fondamentale creare un organico che possa avere un impatto molto più grande nel processo di trasformazione sociale ed essere molto più incisivo.

Quando un allievo continua a parlare, come facciamo a non bloccare la domanda e la sua necessità?

Chi domanda dovrebbe chiedersi il perché sta domandando:

“Perché ho bisogno di condividere? Perché ho bisogno di buttare fuori quello che ho dentro? Qual è lo scopo di questo chiedere?”

Molti chiedono in modo compulsivo. Hanno bisogno di essere ascoltati, hanno necessità di protagonismo e di mettersi in mostra.

C'è chi chiede perché il suo Ego vuole una risposta. Deve mettere dei perché. C'è chi chiede con l'Anima.

Dobbiamo insegnare alle persone a chiedere. Il contatto con l'attitudine accade anche nella capacità di saper ascoltare.

Chi è lì per imparare deve saper ascoltare. Chi è lì per insegnare deve saper ascoltare sé stesso, l'insegnamento e chi ha davanti.

Dobbiamo saper ascoltare senza giudizio e senza il filtro del nostro Ego. Ma attraverso lo spirito di servizio, accoglienza e disponibilità. Dobbiamo avere l'attitudine che possa aiutare loro.

Dobbiamo far venire voglia alle persone di avere un'attitudine. Dobbiamo guidarle alla sua comprensione.

L'attitudine è uno strumento attraverso cui insegnare e condividere. Se è un'attitudine di disponibilità, amore e silenzio, questo stesso insegnamento verrà utilizzato dalle persone.

Qual è la giusta attitudine quando c'è il chiacchiericcio continuo della mente?

Il chiacchiericcio della mente può essere determinato da uno scompenso dei 3 *guna* (eccesso di *tamas*, di *rajas* o di *sattva*).

Possiamo bilanciare i tre *guna* con le strategie che conosciamo: il movimento fisico, le relazioni consapevoli, il contatto con la natura, con l'arte, con la musica ispirativa e un'alimentazione sana.

Possiamo spostare la consapevolezza nei centri superiori, portare l'attenzione al respiro, accogliere quel pensiero senza giudizio, rifiuto e resistenza.

Facciamo questo esempio. Osservando il cielo, probabilmente sono presenti alcune nuvole.

Pensiamo ora, nella nostra mente, all'idea del cielo senza nuvole. Se cambiamo questo sistema di pensiero e vediamo le nuvole come parte del cielo, anche quello che stiamo guardando sarà cielo.

La presenza delle nuvole è un suo aspetto. Così sono i pensieri, vanno e vengono. Così è il rumore mentale.

Il chiacchiericcio mentale e l'Ego non sono due elementi contro cui combattere ma energie e possibilità a nostra disposizione, che dobbiamo trascendere e osservare. Vinciamo questo giudizio interiore.

Esistono pratiche con i suoni per il 1°, 2° e 6° centro? Perché si salta il 6° centro durante il Pranayama avanzato con i suoni?

Esiste una **mente superiore** che astrae e percepisce solo archetipi universali e una **mente inferiore** che riesce a cogliere il particolare.

Se pensiamo a una tazza, la mente superiore vede in essa il contenitore, come concetto universale. Quella inferiore entra nel dettaglio della tazza, nel colore verde, nella composizione in ceramica.

La mente inferiore ti fa vedere i capelli biondi, un uomo, una donna. Quella superiore ti mostra l'essere umano come pura Vita.

Esiste una mente inconsapevole che ragiona per giudizi, pregiudizi, impulsi di vendetta, secondo logiche di convenienza, razzista e classista.

E una mente consapevole, figlia del silenzio, della creatività, ispirata dalle forze e coscienze superiori.

I centri inferiori non sono tali perché meno importanti dei centri superiori.

Nel **1° centro** c'è la terrenità, la ricchezza, la famiglia, il possesso, la territorialità che possono essere espressione di bellezza e profondità incredibile.

Il **2° centro** è la sessualità, che dipende da come la viviamo. Può renderci schiavi o elevarci. Una liberazione può essere grande guarigione senza che ci sia il nostro giudizio.

Il **3° centro** è quello spartiacque. Sede dell'Ego, dell'individualità, degli obiettivi personali. Quando respiriamo attraverso questo centro riusciamo ad allineare gli obiettivi dell'Ego alle necessità più profonde dell'Anima.

Il **4° centro** è il salto dall'Io al Noi. Separa i centri inferiori da quelli superiori. Può avere una nota inferiore nei sentimenti rivolti a una persona specifica e una nota superiore quando il sentimento è verso tutti gli esseri.

Il **5° centro** riguarda la comunicazione.

Il **6° centro** è sede della conoscenza.

Il **7° centro** può essere la consapevolezza di un Ego, ma anche la consapevolezza universale.

Durante la pratica meditativa, non dobbiamo solo far salire l'energia ai centri superiori, ma farla scendere sempre verso quelli inferiori.

Altrimenti non riusciamo a portare Dio, l'Infinito e la luce nella famiglia, nelle nostre relazioni, nei pensieri, nell'Ego, nel sentimento, nella sessualità, nella conoscenza, nella materia e in tutti gli aspetti che i centri inferiori rappresentano.

C'è sempre un processo di ascesa e poi di discesa. Corrisponde alla fase in cui, nella pratica, facciamo scendere la luce su di noi.

Esistono anche i suoni per il 1°, 2° e 6° centro ma è di fondamentale importanza collegare quei centri specifici del Pranayama avanzato, per il lavoro che stiamo facendo.

Non stiamo saltando, ma lavorando direttamente su quei centri.

È importante **sbloccare l'energia della volontà, della comunicazione, dell'amore e del sentimento e portare tutto nella consapevolezza dell'Essere**. Affinché la consapevolezza dell'Essere si manifesti.

La funzione di DHYĀNA è questa.

— Carisma

L'etimologia della parola carisma è riconducibile al greco e **vuol dire Dono**.

Esiste un'espressione elettrica del carisma, come azione che mette in moto le cose e si manifesta. E un'espressione magnetica che attira attraverso il silenzio e l'accoglienza.

Il carisma per un Insegnante di Meditazione ha un aspetto sia elettrico sia magnetico.

Il carisma è un Dono.

**E il Dono, per sua caratteristica intrinseca,
va donato.**

È il potere magnetico di attrazione che rende leader e carismatica una persona che ha un Dono. Questa Accademia contiene diversi carismi. Sarà nostro compito donarli.

Il carisma può essere acquisito lavorando con esercizi per aumentare il suo potere. Oppure **si può ricevere da una guida** o da una persona a cui è stato trasmesso quel carisma come una vera e propria iniziazione.

Carisma vuol dire anche **capacità di dare un'iniziazione**.

Qualcuno ce l'ha nella cura, nell'amore e nella guarigione degli altri.

Altri nascono con questo Dono, a qualcun altro **il carisma si risveglia** e per altri ancora **può essere innato come credito karmico**.

C'è chi è carismatico attraverso la parola, che avrà potere e magnetismo nella creazione del tessuto della realtà.

Quando sentiamo quel carisma
dobbiamo donarlo alle persone
perché è la nostra natura.

Il carisma è la capacità di vedere quella luce
e di darla.

La pratica meditativa che facciamo aumenta il carisma, come **capacità di non disperdere le proprie energie in dinamiche inconsapevoli.**

Il carisma può essere in una persona con un potenziale magnetico che ti risveglia un processo molto forte.

Il carisma ha una matrice anche energetica che va al di là della sua manifestazione.

Riguarda quindi un'energia che si è sviluppata, che abbiamo per nostra natura, che abbiamo risvegliato, che ci è stata passata e che trasmettiamo.

L'intenzione sarà quella di comunione e di accelerazione energetica.

Dobbiamo trasmettere questo Dono con le condizioni giuste.

Quando la radice del carisma è regolamentata dalla presenza dell'umiltà, della condivisione, della comprensione della propria dimensione in relazione all'Universo infinito, quello che accade è meraviglioso.

Il carisma ha tanti aspetti sottili e varie modalità di manifestazione che approfondiremo durante il cammino.

23 LA VACUITÀ

Quando finisce una relazione e non riusciamo a sostenere il vuoto che ha lasciato quella persona negli spazi, negli odori, nei gesti e nelle carezze, non reggiamo quel vuoto e lo riempiamo con altre cose. Tra cui nuove relazioni.

La persona che arriva dopo non ha altro che la funzione di colmare il vuoto, perché si crea una meccanica di compensazione.

Dobbiamo sentire la bellezza del vuoto
che crea il non senso.

Il significato è nell'assenza di significato
e nel vuoto che l'assenza di significato crea.

Se riusciamo a sentire quel vuoto,
diventa un portale affinché discendano
la grazia divina e l'amore.

Quando si genera quel vuoto, **la nostra tendenza diseducativa è di riempirlo senza permettere che sia.** Non gli diamo la possibilità di esistere. Cerchiamo sempre di colmarlo.

Pensiamo al vuoto pazzesco che lascia la morte di una persona. Facciamo di tutto per dare un senso a quel vuoto. *L'attaccamento crea mancanza di equilibrio.*

Il vuoto della morte e il non senso che porta con sé ci dà verità sulla Vita e sulla sua impermanenza.

Quante volte riempiamo di parole i vuoti o ci ritroviamo con persone che devono dire qualcosa anche banale. Non parlano perché sentono ma solo per colmare il vuoto. Quante volte quelle parole o quelle richieste non sono condivisioni profonde. **Non siamo abituati a riconoscere il vuoto né a mantenerlo.** Lo riempiamo di relazioni, parole e messaggi.

Quando entriamo negli ambienti, ci rendiamo conto che sono troppo pieni di sofferenza...

Lasciamo quel vuoto,

quel silenzio, in modo integro.
Quel non senso è perfetto.
Sentiamo quanta ricchezza.

Svuotiamo, perché dal vuoto nasce ogni cosa. È l'unica vera pienezza.
Quando siamo troppo pieni abbiamo bisogno di vuoto perché attira intuizioni,
magia e poteri.

La vacuità deve essere riconosciuta **come presente e Maestra nella nostra Vita.**
Ci riporta alla nostra natura essenziale.

Chiediamoci sempre:

*“Il mio chiedere è un Dare?”, “L’ascolto di queste parole è un Dare?”, “
Mi ricordo di Dare attraverso il mio chiedere?”, “Quel ricevere può diventare un Dare?”,
“Come, ascoltando i miei allievi è un Dare?”, “Cosa diamo agli allievi attraverso un
ascolto?”, “Quand’è che l’ascolto ha un senso nel Dare?”, “Quante volte ascolto le cose
che non hanno senso?”, “Qual è il senso e il non senso del mio parlare?”.*

Quando sentiamo un desiderio, ad esempio, possiamo cercare di riempire quel vuoto
con la frustrazione oppure trascenderlo mantenendo il vuoto che crea.

Alcuni desideri ci muovono verso l’espressione della parola, come quando parlano
‘male’ di noi.

Se iniziamo a respirare in quell’istante, ci riappropriamo del desiderio contenuto nel
suo magnetismo fino a che riassorbiamo tutta la sua forza magnetica.

In questo modo, senza dare spazio all’impulso di intervenire in quella situazione e al
desiderio di manifestarci con la parola, aumentiamo enormemente il nostro carisma
e la nostra integrità.

Anche salire sul tappetino “Ora è sempre” è integrità.

Riconoscere, ricercare,
utilizzare e mantenere la vacuità

come fenomeno percettivo e cognitivo,
nella mente, negli ambienti,
nei desideri, nella morte,
porta carisma, potere e pienezza.

Se introduciamo la vacuità nel campo esperienziale, annullando l'impulso compulsivo di riempirla, la magia e la grazia discendono.

Non riceviamo un'educazione scolastica alla vacuità perché sembra qualcosa di astratto. Queste profondità sono sconosciute al sistema istituzionale educativo ma fanno la differenza.

Spesso le nostre scelte e azioni relazionali sono uno sfogo alla nostra incapacità di mantenere quella vacuità.

La vacuità è la natura di ciò che siamo
ed è l'unica a poterci dare integrità e pienezza.
Accogliamola senza percepirla come strategia.

Riempiamo solo con ciò che la Vita riempie. Un cuore pieno di vacuità riesce a cogliere il sentimento.

Creiamo il nostro spazio rituale durante la pratica meditativa e anche quando trasmettiamo.

Usiamo incenso, oli essenziali di sandalo e rosmarino che possano aprire i polmoni oppure oli di lavanda che portino nei centri superiori.

Possiamo posizionare l'immagine dell'Accademia DHYĀNA come sinonimo di verità, semplicità e autenticità. DHYĀNA riporta la mente in una condizione di purezza, onestà e devozione.

DHYĀNA non è una nostra scuola,
ma qualcosa
che stiamo creando insieme.

Entriamo in quello spazio di meditazione abbellendolo con una candela, con una pianta e il suo bulbo o con dei chicchi di riso, come simbolo della Vita. Ognuno di noi avrà la propria attitudine.

Facciamo accesso a quell'ambiente di realizzazione e di ascolto che componiamo rendendo partecipi le persone: qualcuno potrà accendere il diffusore, qualcun altro la candela...

Possiamo posizionare a terra il tappetino "**Ora è sempre**". Quando saliamo su quel tappetino stiamo salendo nell'Infinito, nella vacuità, nell'Eternità, nell'Assoluto. L'attitudine da lì è già incarnata.

Ci deve riportare a un momento di umiltà, di sobrietà, di presenza e di lucidità.

Sarà bellissimo se all'ingresso di ogni meditation point che creeremo ci fosse il tappetino "Ora è sempre". **Che ogni istante sia sempre e sempre quell'istante.**

Ora è sempre

ci riconduce all'attitudine corretta.

Prendiamoci il tempo di spiegare agli allievi cos'è "**Ora è sempre**".

Prima di far ingresso nella stanza di meditazione faremo un respiro profondo.

Tutto è meditazione. Dall'ingresso nella sala. Entreremo in modo rituale con il piede sinistro (lo spirito). Usciremo sempre in maniera rituale con il piede destro (la materia).

Il fatto di spogliarsi del mondo ed entrare in quella dimensione è molto importante.

La ritualità è la capacità
di rendere qualcosa consapevole,
di compiere qualcosa con consapevolezza.

Differentemente dalla routine, che si svolge senza presenza e con il pilota automatico.

Durante il **ritiro di ottobre nel carcere di Pagliarelli di Palermo**, prima stanza di meditazione in Italia all'interno di un carcere, anche la polizia penitenziaria ci ha aiutato sin dal primo giorno. Persino le persone detenute uscivano silenziose dopo la pratica.

La leader di questo gruppo che aveva ricevuto diversi rapporti disciplinari, finita la pratica con noi, aveva una lezione di italiano. Entrata in classe ha raccontato della meditazione.

La docente le ha proposto di guidare una pratica. Lei ha accettato. Si sono commossi tutti...

L'insegnante le ha chiesto di iniziare ogni lezione da quel giorno in avanti, con una pratica guidata da lei.

Quando c'è quella nota lì, accade questa magia. Quando trovano un'Anima che non è per lì giudicare, vedono questa luce.

Nei giorni di ritiro nel carcere Pagliarelli, è nata un'atmosfera di rispetto incredibile nella condivisione del silenzio, del respiro e del perdono. C'era un'attitudine di sacralità e di preghiera molto profonda.

Quello che stiamo condividendo ha una capacità di trasformazione incredibile.

Deve prevalere l'amore, che porta rispetto anche in questi luoghi. **Il cuore dell'essere umano riconosce quella luce ovunque. Quando c'è, è dappertutto.**

Dobbiamo creare insieme questi meditation points nelle carceri, nelle scuole, nelle imprese, negli ospedali, nei parlamenti.

Quello che stiamo facendo può davvero aiutare le persone. Possono veramente fare un cammino di integrità, un lavoro profondo su sé stesse e risvegliarsi.

25

PRATICA DI CONSAPEVOLEZZA PER RECUPERARE ENERGIA E SVILUPPARE MAGNETISMO E CARISMA

Il protocollo riportato in questo capitolo non può essere trasmesso all'esterno dell'Accademia DHYĀNA.

L'Insegnante di Meditazione può guidare la pratica di seguito indicata ai compagni dell'Accademia o lasciarsi condurre da qualcuno di loro:

1. *Rilassati e portati in uno stato di ascolto interiore.*
2. *Torna a un momento in cui ti sentivi debole, inferiore o hai perso energia e consapevolezza.*
3. *Osserva come hai cercato di dimostrare che vali.*
4. *Identifica il desiderio inappagato di approvazione e amore.*

5. *Senti dove lo senti nel corpo.*
6. *Appoggia una mano in quella parte e inspirando accendi un Sole splendente.*
7. *(Ripetere 3 cicli di 28 respiri, naso/bocca) Inspirando dal naso il sole risplende con più intensità, espirando dalla bocca la sua luce si espande purificando e liberando tutto il tuo essere. Effettua 28 respiri.*
8. *(Alla fine di ogni ciclo di 28 respirazioni) Lascia che la luce lavori. Rilassa il respiro e rendilo naturale e rilassato (30/60 secondi circa)*
9. *Rilassa la mano.*
10. *Ripetere dal punto 2 al punto 9 per 30 minuti.*
11. *Adesso torna a un momento in cui hai avuto successo.*
12. *Senti dove lo senti nel corpo.*
13. *Appoggia una mano in quella parte, pronuncia “Grazie” e fai 7 respirazioni naso/bocca. Respirando, espandi quella sensazione di successo nel corpo e nell’essere.*
14. *Rilassa la mano (attendi qualche istante).*
15. *Ripetere dal punto 11 al punto 14 per 10 minuti.*
16. *Rilassati e riprenditi con i tuoi tempi.*

26

ESSERE FACILITATORI NEL METODO MY LIFE DESIGN

In questa fase del percorso, introduciamo l’essenza del **Facilitatore**. La parola Insegnante che abbiamo utilizzato sino ad oggi potrebbe aver dentro la pretesa di insegnare.

Essere Facilitatori, invece, ci riporta a un **senso di responsabilità rispetto il proprio processo**. Il Facilitatore porta questa consapevolezza nella trasmissione della meditazione dove avvia una comunicazione energetica e sottile.

Ricordiamoci che l’intento comune di questo percorso di Facilitatori è l’**educazione alla consapevolezza per chi verrà da noi**.

Essere Facilitatore:

- vuol dire essere abilitati alla **guida delle pratiche meditative**;

- significa dare **continuità alla pratica**. Riconoscere quanto sia importante la realizzazione come processo che cresce insieme alla nostra pratica.
- **implica non creare aspettative nell'altro e non crearsi aspettative**. Magari l'altro non sentirà nulla a livello percettivo durante la pratica. Ci vorrà del tempo. Il processo stesso genera la trasformazione necessaria, non siamo noi come Facilitatori.
- **è come si abita la pratica**, le parole. Lo stato di presenza determina un **essere piuttosto che un fare**.
- implica **evitare di usare una relazione che porti le persone ad avere una dipendenza della sua presenza**. Riportiamo sempre l'altro all'ascolto, all'accoglienza, all'accettazione.

La relazione tra Facilitatore e gruppo si basa sull'**accordo di responsabilità individuale reciproca**. All'inizio degli incontri che faremo con gli altri, chiederemo di compilare questo accordo che evidenzia bene che la pratica non sostituisce cure farmacologiche, altri protocolli sanitari... Questo accordo ci solleva da responsabilità che non competono a noi.

- determina l'essere un **ricercatore della propria natura coscienziale**;
- è favorire l'intento essenziale della **facilitazione dello stato di consapevolezza nelle persone**, ponendosi al loro servizio. Il servizio incondizionato volto a questo scopo diventa il dono per il Facilitatore.

27

SAPER STARE ATTRAVERSO LA CAPACITA' NEGATIVA

Solitamente le persone fuggono, evitano di rimanere nel sentire quando percepiscono disagio, sensazioni dolorose e fastidiose e cercano soluzioni immediate.

Questo processo annulla una fase molto importante di elaborazione. Quella dello **stare con ciò che c'è e di ascoltarsi**.

La **capacità di saper so-stare in ciò che c'è**, anche quando percepiamo qualcosa di negativo, include l'opportunità di esplorare una gamma più ampia di emozioni e pensieri.

Ci apre le porte a ulteriori modalità di risoluzione della situazione, fornendo la grande occasione di integrare parti di sé ignorate, mai esplorate e sconosciute.

L'attitudine necessaria in questo processo rimanda alla consapevolezza e all'esplorazione del proprio vissuto e di quello degli altri, al restare aperti all'ascolto e alla non definizione.

L'ascolto attivo
nella totale presenza in Sé
e saper stare in ciò che c'è
determina quel che chiamiamo
Capacità negativa.

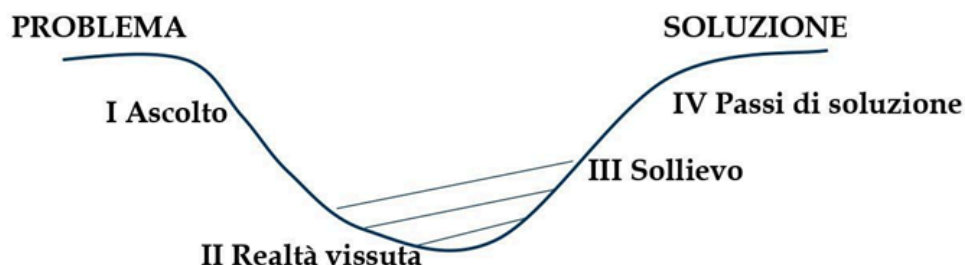
A tal fine **si rende necessaria per il Facilitatore una pratica costante su di sé.**

La capacità negativa è utile ad esempio quando ci vengono fatte domande dal gruppo che verrà da noi e non sappiamo la risposta. Stiamo lì e sostiamo in quello che c'è.

John Keats la definisce come *“La capacità di stare nelle incertezze, nei misteri, nei dubbi senza essere impaziente di pervenire a fatti e ragioni”*.

Il processo energetico della Capacità negativa è descritto in questo grafico.

LA CAPACITA' NEGATIVA



Il problema può essere inteso come situazione o anche come qualcosa di non necessariamente negativo (*ad esempio la contemplazione di un tramonto*). La risposta a quel problema arriva quando è frutto di un processo di maturazione. Una volta esplorato, offre soluzioni più efficaci e permanenti.

La Capacità negativa ci riporta all'ascolto dentro noi stessi esplorando:

- **S: la situazione**
- **P: il pensiero** (cosa penso rispetto all'evento, a me stesso e all'altro)
- **E: le emozioni** (cosa sento rispetto all'evento, a me stesso e all'altro)
- **C: i comportamenti** (come ho risposto all'evento)

La Capacità negativa non si manifesta nella volontà di capire quell'informazione che è arrivata dall'esplorazione ma determina un lasciar andare anche l'informazione stessa. Le ferite. Il dolore.

Il processo di analisi serve ma nella misura in cui ci riporta a contatto con la nostra natura essenziale.

Avere un'attitudine di Capacità negativa non vuol dire accettare per forza una malattia, un problema. Ma avere fiducia in quell'aspetto che c'è, lasciando andare anche il giudizio rispetto a quello che sto pensando.

Liberando questa energia
ci apriamo
all'Amore che siamo.

28 LOCUS OF CONTROL

Il Locus of Control è un modello che **ci fa comprendere come la percezione che si ha di sé e della realtà sia semplicemente un punto di vista, un'interpretazione dei fatti accaduti, di sé stessi, degli altri e delle esperienze che viviamo.**

Coloro che hanno un **Locus of Control interno** attribuiscono la causa di ciò che accade a sé stessi, assumendosi la responsabilità delle loro azioni.

Il Locus of Control interno ci aiuta a scendere in profondità perché una parte di noi è ancora identificata con l'esterno, ci aiuta a consapevolizzare e a far giungere la risposta autenticamente. Ci rimette a contatto con la nostra natura.

Ci arriva ad esempio che non possiamo più stare in quella condizione o relazione.

Il Locus of Control interno non esclude il non farsi una domanda su una determinata situazione, ma implica il farla e ascoltare quello che c'è senza cercare una risposta.

Diamo il tempo a quella domanda di fiorire in noi, di entrare, di incarnarla. Immaginiamo quella situazione come se fosse una forma. Ha dentro un'identità.

Il Locus of Control interno ci mette di fronte alla fase di *“essere arrabbiati”* per arrivare nel processo a *“non mi sono impegnato abbastanza, ma la prossima volta farò meglio”*.

Il Locus of Control interno è restare in contatto con quella situazione, indipendentemente da ciò che c'è. Stare con sé stessi, succeda quel che succeda, è una resa a quel *“Perché devo stare lì? Non mi piace”*.

Va insieme alla capacità di stare con ciò che c'è. Inoltre, ci permette di essere presenti e consapevoli di quell'onda. Lì si genera una guarigione.

Ci fa entrare in quella situazione (“*sono stata brava, mi sono piaciuta*”) ma senza identificarci in quella natura.

Coloro che invece hanno un **Locus of Control esterno** percepiscono di avere poche possibilità di determinare gli eventi che secondo loro dipendono dal caso.

Adottano un atteggiamento passivo rispetto alle situazioni della Vita, con la tendenza a rassegnarsi agli eventi anche quando potrebbero essere modificati.

Il Locus of Control è esterno quando non lo mettiamo al servizio dello *saper stare*.

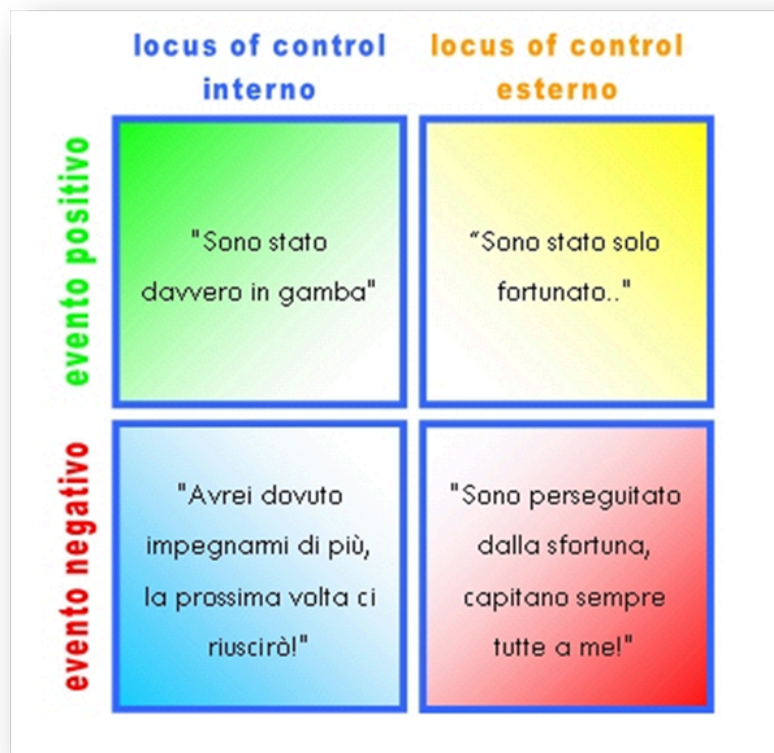
Una delle abilità del Facilitatore

è quella di integrare la consapevolezza di essere individui causali,

di essere origine della realtà essendo consapevoli della totale responsabilità di ciò che accade nella propria Vita,

con la coerenza che ciò comporta.

Nella matrice sotto un riepilogo dei possibili scenari:



Facciamo alcuni esempi:

- **Quando il Locus of Control è esterno e l'evento è positivo** il processo di svalutazione ci fa perdere il Locus of Control interno.
- **Quando il Locus of Control è esterno e l'evento è negativo** non c'è nessuna consapevolezza che quello è il frutto della risposta che diamo alla Vita.
- **Quando il Locus of Control è interno e l'evento è negativo** ci rendiamo conto del processo che ci ha portato a questo risultato.

Cosa ne faccio di ciò che sento? L'attitudine che abbiamo verso quella domanda cambia completamente il processo. Qui sta la causalità.

29

CONSAPEVOLEZZA PERSONALE E CONSAPEVOLEZZA COSCIENZIALE

La **consapevolezza personale** ci porta a contatto con tutte le nostre parti di personalità. Ad esempio, imparare a dire di NO, costituisce un passaggio da una forma all'altra.

La **consapevolezza coscienziale** è ciò che ci porta a chiedere: *“Siamo disposti a scoprire la nostra reale natura?”*.

*“Mi sento in una ricerca della consapevolezza personale
o in una ricerca della consapevolezza coscienziale?
Sento disponibilità a lasciare andare quel vissuto,
quel dolore, con la consapevolezza?”*

Per purificare quella forma che emerge possiamo praticare con un compagno del cammino che può guidarci in una pratica.

30

I 5 PILASTRI DEL METODO “MY LIFE DESIGN” PER INTEGRARE L'ATTITUDINE

Il My Life Design®, disegno consapevole della propria vita, è il metodo ideato da Daniel Lumera.

Frutto di molti anni di ricerca e sperimentazione, propone di fornire strumenti teorici e pratici in grado di sviluppare la capacità di disegnare consapevolmente la traiettoria della propria Vita, fino a diventarne autori coscienti.

Un metodo per manifestare il massimo potenziale della propria esistenza e accedere allo stato di realizzazione.

Richiede una consapevolezza profonda della propria identità essenziale e universale. Quella parte di noi capace di vivere intenzionalmente e proattivamente, creando una realtà di cooperazione, pace e consapevolezza.

Vediamo ora i 5 pilastri:

1. **Consapevolezza:** non è un semplice sapere, né è determinato dalla conoscenza mentale, da un'informazione o da una nozione.

La Consapevolezza è **un sapere che nasce dall'esperienza della conoscenza profonda di sé** ma in maniera ripetuta e apre alla conoscenza del Tutto.

Implica uno stato di presenza e di ascolto. Attraverso la pratica noi facilitiamo questo processo e ci apriamo allo stato di consapevolezza.

2. **Responsabilità:** generalmente la sentiamo come qualcosa di negativo. Come un fardello.

Ability to respond si traduce invece in “*come rispondo alla Vita e agli eventi*”. Rappresenta quella capacità di rispondere alle dinamiche interne ed esterne, che deriva dalla comprensione che la loro origine è dentro noi stessi.

Significa contattare quella parte di noi che ha creato quella situazione e vederla come buona notizia. Se l'abbiamo generata, possiamo cambiarla a partire dalla presenza in ciò che sentiamo.

Se da un lato sembra che non sempre possiamo decidere gli eventi della nostra Vita, dall'altro dobbiamo prendere coscienza del fatto che possiamo sempre scegliere come comportarci di fronte ad essi.

Siamo responsabili dei pensieri che coltiviamo, di quali emozioni creiamo dentro di noi, delle parole con cui ci esprimiamo e delle azioni che scegliamo di compiere.

La responsabilità ci riporta a un luogo di percezione interno rispetto a ciò che sentiamo. Riconosciamo che ciò che stiamo scegliendo è ciò che origina dall'interno.

Qualsiasi cosa accade è originata da noi. Da una prospettiva coscienziale, sappiamo che l'altro origina da quella parte di noi stessi. Questo non vuol dire che toglie la responsabilità agli altri.

La responsabilità si fonda sul principio di causalità, secondo il quale ciascuno è causa di ciò che vive, sente, pensa e agisce.

Anche se tale principio non è integro in noi, è importante che il Facilitatore si porti nell'auto-osservazione costante in relazione ad esso.

3. **Causalità:** intesa come **essere origine di ogni cosa**, è la capacità di determinare intenzionalmente la propria realtà. La risposta che diamo agli eventi definisce la traiettoria della nostra Vita.

Se sento conflitto, mi metto in ascolto e vedo da dove origina.

4. **Felicità e benessere:** non dipendono dal fare o dall'aver. Non rappresentano un tipo di felicità che si può acquistare.

Costituiscono una responsabilità sociale, che non deriva da qualcosa di esterno ma dal contatto profondo con noi stessi.

Provocano azioni che nascono dalla consapevolezza dell'Essere, generando pace, benessere, felicità, gentilezza, bellezza su tutti i livelli dell'Essere e della collettività.

5. **Interconnessione:** uno degli effetti collaterali dello stato di consapevolezza è scoprire che esiste un'interconnessione con tutte le forme di Vita, che il mio stato interiore influenza lo stato interiore dell'altro e che siamo tutti Vita.

Siamo tutti la stessa cosa.

Più avremo uno stato elevato di consapevolezza, più riusciremo a influenzare tutto intorno a noi. Ad ogni innalzamento di consapevolezza corrisponde un'espansione di coscienza.

31 OVERVIEW EFFECT

Il My Life Design pone l'accento sul **Saper Essere** collocandolo alla base del **Sapere, Saper Fare, Saper apparire, Saper avere**.

Il Saper Essere deriva dalla propria presenza consapevole. L'avere, il sapere, il fare e l'apparire sono conseguenza di ciò che Siamo.

L'accesso a questa visione presuppone un processo di espansione della prospettiva, un ampliamento del campo cognitivo, descritto per la prima volta dallo scrittore Frank White, come Overview effect.

L'Overview effect è l'effetto panoramica, che ci permette di percepire noi stessi, i problemi, i conflitti, le relazioni, la Vita e le scelte da una più ampia prospettiva, sviluppando le abilità di:

- Empatia matura
- Trovare nelle difficoltà le risorse e Problem solving
- Intelligenza emotiva
- Intelligenza esistenziale/spirituale
- Gestione dello stress e dei conflitti

— Empatia

L'empatia è la capacità di entrare in connessione e partecipazione con l'altro o con il gruppo, che naturalmente presuppone innanzitutto empatia verso sé stessi.

La pratica meditativa ci apre all'empatia attraverso l'ascolto di noi e degli altri.

Esistono 3 Livelli specifici che sono:

- Empatia base: sentiamo ciò che sente l'altro in profondità.
- Empatia matura: sentiamo ciò che sente l'altro senza giudizio, né positivo né negativo.
- Empatia trascendentale: sentiamo le emozioni, i sentimenti e il movimento energetico senza nessun livello di identificazione, nella comprensione che sono riflessi parziali dell'Unità. Non sentiamo più separazione.

L'Empatia trascendentale è un aspetto intrinseco dello stato dell'Essere, che facilita il processo di disidentificazione e di non attaccamento agli stati emotivi, mentali, fisici o altro.

Il Facilitatore sviluppa e incarna attraverso la perseveranza nella pratica e la corretta attitudine i livelli più elevati di empatia, quella matura e trascendentale.

Quelli che corrispondono alla natura della mente, che si porta in un uno stato di pura contemplazione.

— Ascolto attivo

Lo psicologo Carl Ransom Rogers definiva l'ascolto attivo come la *“Capacità di percepire non solo le parole ma anche i pensieri, lo stato d'animo, il significato personale e persino quello più inconscio del messaggio che viene trasmesso dal parlante”*.

L'ascolto attivo è caratterizzato da queste 3 dimensioni:

1. Manifestazione di interesse

- contatto visivo
- linguaggio del corpo
- non interrompere
- non distrarsi

2. Richiesta di informazioni

- invito ad iniziare (raccontami un pò cosa... , cosa ne pensi...)
- incoraggiamenti a continuare
- domande aperte
- invito ad approfondire

3. Espressioni di intesa

- parafrasare il contenuto (correggimi se sbaglio, vediamo se ho capito bene)
- riflettere il sentimento e/o l'intenzione dell'interlocutore (ho l'impressione che ..., mi sembra che tu provi..)
- riassumere (cogliere l'essenza ...parole significative)



Il vero problema della comunicazione
è che non ascoltiamo per capire, ma
per rispondere



La Comunicazione è espressione e ascolto.

Come facciamo a sintonizzarci con il gruppo cui trasmetteremo l'educazione alla consapevolezza?

L'empatia trascendentale
ci aiuta a sintonizzarci sulla stessa frequenza
che è il cuore, l'amore.

Comunicare qualcosa agli altri è mettere un valore al servizio di qualcuno. Creiamo qualcosa che determina un rapporto.

La parola è l'espressione del nostro stato di consapevolezza. Non ci sono parole più o meno adatte da dire, ma è lo stato di presenza che cambia la frequenza.

Sappiamo infatti che il 55% è determinato dal linguaggio del corpo, il 38% dal tono di voce, il 7% dalle parole.

La Comunicazione Gentile è fatta da elementi che generano valore di sé e dell'altro e riconoscimento alla presenza dell'altro.

— Sospensione del Giudizio e Accettazione incondizionata

Facilitare il processo di consapevolezza implica l'accettazione dei vissuti e delle esperienze di sé stessi, di qualsiasi persona che può arrivare da noi e del mondo.

Questo significa astenersi da ogni forma di interpretazione e/o giudizio.

Stare nell'apertura del cuore ed essere pronti a rispettare una persona relativamente al suo sistema valoriale, alla sue scelte e alla sua unicità permette una relazione autentica e un'accettazione incondizionata di sé stessi e dell'altro.

Più riusciamo a metterci in questa condizione, più riusciamo a facilitare i processi di guarigione e ad allinearci alle persone che ci sono state affidate.

Il Giudizio crea un cammino duale dato dalla separazione, portando sofferenza. Sospendere il giudizio non significa avallare o giustificare, ma accogliere e sentirsi in pace rispetto alla diversità.

Sono utili queste indicazioni:

- Effettuare un costante lavoro di presenza su sé stessi.
- Evitare interpretazioni e supposizioni.
- Evitare rivelazioni.
- Non assumere atteggiamenti di conoscenza superiori.
- Evitare di giudicare l'altro o la situazione, cadendo così nell'idea che sia sbagliato.
- Essere disposti anche a non farci volere bene.

— Gli stili comunicativi

Eric Berne ha individuato **4 posizioni esistenziali**:

1. Io meno e Tu meno
2. Io più e Tu più
3. Io meno e Tu più
4. Io più e Tu meno

In relazione a queste posizioni esistenziali si genera uno stile comunicativo.

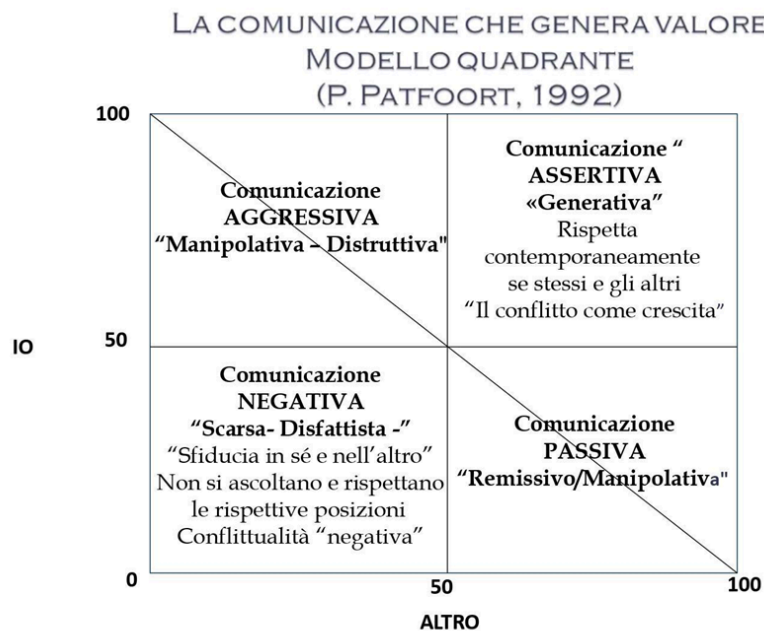
Sappiamo che il nostro modo di stare di comunicare non è mai uguale, nei contesti e nelle relazioni.

Tuttavia, pur nella variabilità ed unicità dei nostri comportamenti, sembra che in ciascuno di noi ci sia una certa costanza sul modo di relazionarsi, comunicare e di pensare nei confronti di sé stessi e degli altri.

Per questo è possibile indicare 4 stili comunicativi che vengono individuati nel **Modello Quadrante Patfoort: passivo, aggressivo, negativo e assertivo**.

Non c'è giusto o sbagliato in questi stili.

Quello che è indicato come Altro può essere inteso come una malattia, il nostro corpo, un sintomo, un'emozione e un pensiero. Qualunque cosa.



Vediamo ogni quadrante.

Comunicazione Aggressiva - Manipolativa Distruttiva (Io +, Tu -) si può esprimere anche con una forma di violenza verso l'altro. Quell'Io + in realtà a livello interiore è un Io - .

Altrettanto importante è riconoscere che nell'altro c'è una comunicazione aggressiva per non svalutare sé stessi.

Comunicazione Assertiva - Generativa (Io +, Tu +) dà valore alla Vita e a tutto il processo, ad esempio con i feedback costruttivi che diamo. Il conflitto diviene una crescita, perché lo riconduciamo al valore dell'altra persona.

Comunicazione Passiva - Remissiva Manipolativa (Io -, Tu +): si manifesta nell'essere sempre disponibili, nel restare in silenzio, nell'aspettare che rispondano gli altri.

Ci fa dimenticare il nostro riconoscimento e identificare con l'avere e l'apparire.

Comunicazione Negativa - Scarsa Disfattista (Io -, Tu -): non si dà valore e riconoscimento alle rispettive posizioni. Può esprimersi nella domanda “*se non posso aiutarti che sto a fare?*”.

Riconoscere questi processi è un punto di consapevolezza importante.

Quando sentiamo che una comunicazione ci manda in reazione, sentiamo dentro dove siamo e vediamo in quale quadrante ci troviamo.

Ancoriamoci sempre al respiro o a un oggetto quando dobbiamo rispondere a una contrapposizione. Il primo intervento da fare è sul nostro stato di presenza, sentire che dipende da noi, perché è da lì che nasce l'attitudine e la parola.

Il legame che abbiamo con noi stessi e con l'altro determina il benessere.

L'auto-ascolto è finalizzato ad avere chiaro quel processo, quella consapevolezza, quel senso di responsabilità e dire “*mi trovo lì*”, “*lo riconosco*”.

Se sentiamo che vogliamo metterci al servizio del mondo, arriverà di tutto. Lì riconosciamo la consapevolezza esistenziale che ci aiuta a vedere la sua assenza. E non la sua forma.

Deve essere sempre chiaro quale parte di me sta comunicando, *a cosa voglio rispondere con questo servizio, a chi lo voglio rivolgere?*

Noi possiamo determinare e creare consapevolmente la realtà.

Quando conduciamo i gruppi, siamo lì al servizio della coscienza e non della personalità dell'altro. Non prendiamoci troppo sul serio. Non siamo lì per dare soluzioni.

Come Facilitatori dobbiamo restare in uno **stato di impersonalità**, che ci permette di conoscere noi stessi. Qualsiasi cosa che arriva come reattività è una parte di noi.

Il trasferimento involontario del nostro comportamento inconscio sugli altri, in modo da farci credere che queste qualità in realtà appartengono ad altre persone, viene definito **Proiezione**.

Carl Jung ha descritto ampiamente il significato di Proiezione affermando che: *“tutto ciò che ci irrita negli altri, può portarci a capire noi stessi”*.

Nel My Life Design questo concetto viene esteso a quello che inconsapevolmente viviamo (irritazione, ammirazione, innamoramento, ecc...).

— Gestione e comunicazione costruttiva di un rimando: Feedback

In inglese il verbo *to feed* significa **nutrire**. Un feedback si rivela pertanto efficace quando è focalizzato sui miglioramenti possibili.

Deve contenere indicazioni utili per lo sviluppo di una capacità o di una potenzialità, chiarire esattamente a cosa si riferisce e far sì che il ricevente si senta realmente aiutato.

Il feedback deve essere in linea con quella persona, nutrire e non mandare in ansia l'altro.

Un buon approccio verso le persone che verranno da noi è avvicinarsi a fine incontro a chi vogliamo dare un feedback, per focalizzarsi sull'argomento specifico che ci ha chiesto.

Nel dare un feedback, è essenziale conoscere la differenza tra giudizio e valutazione.

Giudicare implica basarsi sulle proprie emozioni e sulle proprie convinzioni nei confronti dell'altro. Valutare si traduce nell'osservazione dei dati e dei fatti oggettivi legati ad uno specifico comportamento del nostro interlocutore.

Per rendere costruttivo un feedback è necessario portare attenzione alla modalità con cui esso viene comunicato.

Questa matrice riassume gli **indicatori che rendono un rimando costruttivo o distruttivo**:

RIMANDO DISTRUTTIVO	RIMANDO COSTRUTTIVO
Si focalizza sulla persona e tende ad "etichettare"	Si focalizza su un problema o su un comportamento
Generalizza (sempre, mai,...)	E' specifica
Di fronte ad altri	Privacy
Ha intenti svalutanti e giudicanti e provoca difesa	Ha l'intento di consapevolizzare e offrire sostegno

La guida fa posizionare le persone secondo lo stesso criterio. È presente in accoglienza verso il gruppo.

Rimane in ascolto di sé nella pratica, considerando che rappresenta il riferimento del gruppo che conduce. Facilita l'esperienza, entrando nella pratica stessa, per rispettare le tempistiche e il momento del silenzio.

La guida rimane nella condizione dell'impersonalità, nella centratura e non prende nulla a livello personale. Basta un impulso per riportarsi a quella volontà di centrarsi e di radicarsi.

L'impersonalità restituisce libertà di espressione. È una dimensione di libertà che non significa “*dire qualsiasi cosa*” ma che ciò che nasce è frutto dell'amore.

L'impersonalità è importante per accogliere ogni prospettiva differente.

Uno stato di coscienza inconsapevole, invece, identificato nella personalità, nella ricerca dell'Ego si manifesta con una lamentela, cerca riconoscimento e approvazione e accusa gli altri.

Genera pesantezza, crea abbassamento di energia, vuol condividere le sue sfortune, le sue disgrazie. Giudica spietatamente, vuole coinvolgerci in questo movimento e si focalizza sulle mancanze. Sugli insuccessi.

Scarica la responsabilità all'esterno. Risulta reattivo, dominato dalla frustrazione e da impulsi egoici.

Quando ci si riconosce in alcune di queste caratteristiche, è consigliato lavorare con la pratica di consapevolezza indicata in questo Manuale, per recuperare energia e sviluppare magnetismo e carisma.

34

PRATICA PER LIBERARE LE IMPRESSIONI LIMITANTI

La guida attende a ogni comando il “Sì” dello sperimentatore, prima di proseguire.

1. *Chiudi gli occhi e portati in ascolto di te*
2. *Dalla lista scritta rispetto alle impressioni limitanti e da te identificate rispetto ad “essere Facilitatore”, la guida legge un’impressione allo sperimentatore.*
3. *Torna ad un episodio della tua vita in cui hai vissuto questa impressione o sensazione. Verbalizza...*
4. *Porta l’attenzione al tuo corpo e senti in esso dov’è questa sensazione*
5. *Appoggia una mano in quella parte*
6. *Accendi lì un Sole splendente*
7. *Ad ogni inspirazione il sole brilla con intensità e forza, ad ogni espirazione il sole si espande purificando la sensazione. (21 respirazioni, respirazione inversa, la guida conta 1, 2, 3, 4...)*
8. *Svuota l’aria completamente, rimani in apnea e rimani in ascolto in quella parte... Abbandonati alla Luce che lavora in te (lasciare qualche momento)*
9. *Inspira ed espirando soffia, apri le mani e lascia andare*
10. *È completamente liberato?*
11. *Se risponde “Sì” riprendi dal punto due con un’altra impressione. Se dice “No” chiedi: “Cosa è rimasto?” - e continua dal punto 3.*

Andare avanti per 30 minuti, ripetendo dal punto 2 al punto 11, poi concludere con il punto 12.

12. *Percepisci, senti, vedi una luce che dal sole discende e arriva a te illuminando tutto il tuo essere, portando guarigione, purezza, libertà.*

13. Adesso senti che dalla Luce arriva a te la frequenza e l'informazione "Io sono Integro" e lascia che ti fecondi.

14. Fai dei respiri profondi e rilassati. Quando senti che è il momento, apri i tuoi occhi e riprenditi.

35

INDICAZIONI ESAME ONLINE 14-15/09/2024

L'esame consisterà nella compilazione di un **test a crocette**. In aggiunta **potrebbe esserci una domanda a risposta aperta**. Il numero di domande è in fase di definizione. La risposta corretta potrà essere una o più.

Gli argomenti d'esame saranno individuati da questo Manuale e comunicati ai Facilitatori per aiutare la preparazione.

Come parte del processo dell'esame, i Facilitatori **creeranno un elaborato** per ricapitolare il percorso aprendo e chiudendo il percorso stesso, per non lasciare nulla in sospeso e aprirci a portarlo nel mondo.

L'elaborato può riguardare:

- cos'è la meditazione per il Facilitatore;
- la relazione con la pratica meditativa;
- la propria esperienza con la meditazione;
- i cambiamenti che la meditazione ha introdotto nella propria Vita;
- il proprio vissuto in questa Accademia;
- un approfondimento come "*meditazione e gestione dello stress*", "*meditazione ed educazione*", "*meditazione e ambito sanitario*";
- la presentazione di un progetto (che può includere la propria professione);
- come organizzare la trasmissione della meditazione.

L'elaborato sarà composto **da 1 a 3 pagine** redatte con il **carattere Arial o Times New Roman** di **dimensione pari a 12**.

[Per chi non sosterrà l'esame, l'elaborato è facoltativo].

La parte pratica dell'esame avverrà durante il **Tirocinio con la Community Medita dell'Academy che comincerà il 13/5/2024** (*diversi Insegnanti hanno già iniziato a partecipare/guidare nella Community da alcuni mesi*).

36

KUMBHAKA: APPROFONDIMENTO

Il KUMBHAKA è una **pausa nella respirazione** e può essere principalmente **di due tipi**:

1. **SAHITA**: è il termine per definire il ritmo respiratorio. Assume il nome di:

- **ANTARA o PURUKA KUMBHAKA**, sospensione che si ha dopo una piena inalazione (inspirazione) prima di incominciare l'esalazione (espirazione).

È come trattenere l'energia cosmica universale (Paramatma), fondendola con l'energia vitale individuale (jivatma).

- **BAHIA (BAHIR) o RECHAKA KUMBHAKA** è la sospensione che si ha dopo una completa esalazione (espirazione) prima di incominciare l'inalazione (inspirazione).

È lo stato in cui lo yogi restituisce il suo stesso essere in forma di respiro all'energia Cosmica Universale (Paramatma) e si fonde con il Soffio Universale.

2. **KEVALA**: significa "di per sé" o "assoluto". È la sospensione involontaria nel quale si trattiene il respiro con facilità e si riassorbe nella pura consapevolezza del Samadhi. È sia assorbimento del respiro nell'assoluto, sia respiro assoluto.

L'individuo è completamente assorto nell'oggetto della propria devozione, è isolato dal mondo e prova un sentimento di gioia e di pace che trascende ogni comprensione, in sintonia con l'Infinito.

In questo stato il respiro viene trasceso (trascendenza di pranave apana).

37

SEQUENZE ABILITATE (CON INDICAZIONI SPECIFICHE PER ALCUNI CICLI DEL FILO D'ORO)

Come Facilitatori non dobbiamo avere fretta di aggiungere delle pratiche nuove. Lasciamo sperimentare. Fidiamoci del nostro sentire.

Di seguito le sequenze alle quali i Facilitatori sono abilitati:

1. SO HAM
2. SO HAM HAM SO
3. OM SO HAM
4. PRANAYAMA AVANZATO CON I SUONI (AIM)
5. SILENZIO
6. VISUALIZZAZIONE DEL POZZO (guidarla leggendo la pratica)
7. **PER CHI HA COMPLETATO IL PRIMO CICLO DEL FILO D'ORO: DONO DI LUCE**
 - *Posizionarsi in piedi davanti alla persona che riceve o alle sue spalle*
 - *Eeguire l'apertura con l'espansione nel Sole*
 - *Sentire il Sole davanti a sé, toccare il Sole e ringraziare*
 - *Far discendere il Sole sul capo della persona e appoggiare lievemente la mano sulla sua testa*
 - *Visualizzando il Sole nel centro della sua testa, pronunciare mentalmente "Che questo intelletto si apra all'amore"*
 - *Far discendere il Sole nel cuore e pronunciare mentalmente "Che questo cuore si apra all'amore"*
 - *Visualizzare il Sole in tutto il suo Essere e pronunciare mentalmente "Che questa Coscienza si apra all'amore"*
 - *Se si era alle spalle della persona, portarsi davanti, toccare il suo terzo occhio e sfiorare il suo cuore lasciando che la Luce si espanda...*
8. **PER CHI HA COMPLETATO IL TERZO CICLO DEL FILO D'ORO: AKASHA**

38

LE MACRO FASI DEGLI INCONTRI E COME STRUTTURARE UN PERCORSO DI PIÙ LEZIONI

— Le macro fasi degli incontri

Sebbene sia necessario valutare il contesto in cui trasmettiamo, nella conduzione di una **classe di meditazione** è importante osservare queste macro **fasi durante gli incontri**:

- **accoglienza**, indipendentemente che l'incontro sia su zoom o in presenza;
- **accordo**: è importante rendere esplicita la modalità di svolgimento degli incontri, i tempi, la quota di partecipazione.

Cosa offro come servizio, perché lo offro intendendolo su cosa lavoriamo nello specifico, come lo offro, ovvero con cosa si svolge (tappetini e altro), quando avverrà, a chi è rivolto come fasce d'età o categoria di professionisti.

In questa fase si chiede anche di compilare il *consenso informato* che può essere personalizzato con il nostro nome.

- **fase conoscitiva** nella quale chiedere alle persone qual è stato il collegamento che le ha portate a noi.
- **iniziare sempre la lezione con una parte teorica composta da:**
 - spiegazione dei valori** connessi alla pratica (costanza, perseveranza, disciplina)
 - un riferimento a un **aspetto della scienza** che riguarda il benessere, la salute o la qualità della vita
 - una lettura** sulla quale meditare durante la pratica. Può essere la lettura di un **testo ispirativo o di un racconto tratto dalle linee di ricerca scientifica**, utili a dare una base razionale solida, che permetta alle persone che vengono da noi di imparare e approfondire.
Le letture possono riguardare anche i mantra, i suoni, il silenzio, gli stati contemplativi, il respiro e la connessione tra il respiro e la biologia. Questo è il ponte con la scienza.
Possiamo accompagnare la lettura con una nostra condivisione o un nostro commento sulle sensazioni o sull'esperienza che abbiamo vissuto, che è molto importante.

Quando condividiamo è fondamentale andare oltre noi stessi e includere ciò che gli altri stanno sentendo rispetto a quello che diciamo.

Oltre le nostre esigenze ci deve essere il Dono di noi come guide. Chiediamoci *“Come la mia condivisione può essere un Dono per le altre persone?”*.

Non ci deve essere rigidità, né esaltazione. Le condivisioni guariscono. Chiedere a un partecipante di indicare un numero, aprire la pagina di un testo tra quelli di riferimento dell'Accademia e leggerlo (*anche dall'estratto “La Meditazione nei libri di Daniel Lumer e Bibliografia”*) crea uno spazio molto bello.

Da lì si aprirà il sentire profondo.

approfondimento su quelle parole che possiamo esplorare nel tempo con il gruppo.

- **ginnastica;**
- **pratica;**
- **chiusura;**
- **riposo.**

In base al contesto, come specificato nel capitolo “SEQUENZA DELLE TECNICHE” si può aprire uno spazio per le condivisioni brevi e per le **domande** da parte del gruppo (*generalmente meglio farle nell'incontro successivo allo stesso, in modo da dare il tempo di metabolizzare la pratica, le domande e le condivisioni*).

L'essenziale è che tiriamo fuori il meglio dai nostri allievi e da noi, nell'ascolto comune. A volte la risposta alla domanda arriverà dopo una o due lezioni.

Altre volte, lo spazio che si crea nel vuoto fa sì che la risposta arrivi in modo magico. Dobbiamo avere fiducia fondamentale nella Vita e uscire dagli schemi.

Dalle domande dovremo metterci in discussione. Le persone che avremo di fronte ci costringeranno ad essere umili e noi saremo lì per servire.

– Come strutturare un percorso di più lezioni

Sviluppiamo le classi di meditazione secondo questo macro schema:

- **perché questa pratica** (importante per la mente razionale perché trova una giustificazione dal punto di vista della scienza)
- **cosa stiamo facendo** (spiegare, contestualizzare la tecnica parlando alla classe della tematica)
- **come** (passare alla pratica, facendo fare esperienza alla classe)
- **chi** (quale parte di me, chi come identità, chi è che pratica, chi come identità collettiva)
- **con quali conseguenze** (impatto sulla salute, sul benessere, sulla qualità della vita, sulla consapevolezza, sulla connessione con il proprio proposito)

Le suggestioni riportate sono un aiuto per i Facilitatori a comporre una o più lezioni:

1. individuare argomenti da questo Manuale e ad ogni titolo dedicare una lezione
2. approfondire “*Ora è Sempre*” come momento di ritualità
3. spiegare l’intenzionalità della ginnastica energetica per la colonna vertebrale
4. approfondire il significato del pranam, inchino (*integrandolo col capitolo “Terzo carisma. Integrità nel dono”, dal libro “Come se tutto fosse un miracolo”*)
5. commentare il respiro consapevole
6. approfondire il tema dell’attitudine
7. spiegare la visualizzazione
8. descrivere le tecniche di respirazione Bhastrika e i 28 respiri
9. spiegare gli effetti di Bhastrika come biologia applicata
10. approfondire gli effetti dei 28 respiri, riportando l’esperimento eseguito dal neuroscienziato Huberman (*approfondire dal libro “28 respiri per cambiare vita”*)
11. fare un focus sul vuoto come spazio che, se integrato, attira grazia e sul pieno del respiro
12. approfondire il mantra So Ham come suono terapeutico, da dove deriva e gli effetti straordinari della sua pratica
13. commentare il processo dell’attenzione focalizzata e le altre fasi che portano alla meditazione
14. spiegare il significato di *paravasta* come “essere oltre”, trascendere

15. condividere il ruolo della gratitudine
16. descrivere i 4 movimenti dell'oscillazione dell'essere: verso dentro, interiorizzazione; verso l'alto, elevazione; verso il basso, nel cuore; verso il fuori, espansione all'esterno.

39

RESPIRAZIONE: APPROFONDIMENTO

Spieghiamo bene alle persone che verranno guidate nella pratica meditativa che **se la respirazione è mal utilizzata nelle tecniche che facciamo può creare disagi e problemi.**

Avvisiamo sempre le persone che la respirazione non va forzata. **La respirazione è un atto che deve passare attraverso l'ascolto di sé, la gentilezza, la sensibilità.**

Se abbiamo di fronte una persona che soffre di ipertensione o problemi cardiaci deve andare piano con le pratiche. Dobbiamo chiederlo sempre. Quindi facciamo rallentare in Bhastrika (basteranno in quel caso 7 volte) e nei 28 respiri.

Si otterrà lo stesso effetto.

Si potrà spingere con maggiore intensità quando i nostri polmoni, così come il nostro essere, saranno in uno stato più avanzato di consapevolezza nella pratica.

Prendiamoci il tempo per spiegare il funzionamento delle tecniche alla classe che guideremo. Spieghiamo che dopo Bhastrika possono venire vertigini o si può sentire un'ondata di calore, derivante dall'ossigenazione al cervello.

La respirazione è l'unica funzione vitale che possiamo controllare e regolare secondo intenzionalità, nel ritmo, nella profondità e nell'intensità, per portare beneficio alla nostra salute.

La respirazione è un elemento di regolazione dell'aspetto biologico, emozionale, vitale e mentale che influenza gli stati di consapevolezza.

Le emozioni e i pensieri disfunzionali hanno un impatto potente sul nostro respiro.

Quando viviamo ansia o paura, la respirazione si riduce, genera tensione nel corpo, arriva poco ossigeno nel cervello, altera la qualità del sonno, la lucidità e la riserva cognitiva del cervello.

Il vantaggio della respirazione consapevole è che, così com'è vero che gli stati emozionali modificano la respirazione, modificando la respirazione possiamo trasformare uno stato di ansia in quiete, lucidità e centratura.

Applicare queste tecniche è veramente importante quando si è in preda a questi stati di ansia ed alterazione. Se portiamo avanti queste tecniche con costanza, perseveranza, metodo possiamo modificare questi stati.

Il respiro è la parte più densa della mente, modificando il respiro modifichiamo la mente.

Inoltre, sappiamo dalla scienza due dati importanti:

- 1. respiriamo 21.600 volte al giorno**
- 2. abbiamo una capacità respiratoria dei nostri polmoni minima di 500 cm³ e massima di 3000 cm³**

Rendiamo l'atto di respirare consapevole, presente e alleniamo la capacità polmonare perché abbia un'incidenza positiva sul nostro benessere. Sia nell'accelerazione sia nel rallentamento, il respiro ha una funzione fondamentale.

Più il respiro viene reso profondo e potente, più ha la capacità di rafforzare le difese immunitarie e regolare l'ossigeno nel sangue (*approfondire dal libro "28 respiri per cambiare vita"*).

Se associamo la visualizzazione e l'intenzione al respiro, potenziamo l'atto del respirare e della meditazione. Se le persone non riescono a visualizzare, portiamole nel sentire (esempio: facendo immaginare di assaporare il limone o di gustare un buon cibo).

L'effetto del respiro è molto profondo a livello biologico, mentale, emozionale, vitale, esistenziale. Questo è ciò che produciamo a livello della Coscienza.

Il respiro è una tecnologia interiore di grandissimo impatto, capace di regolare la macchina biologica, la frequenza emozionale e gli stati di coscienza.

Respirando con intensità, aumentiamo la temperatura corporea e questo equilibra i neurotrasmettitori. L'effetto sarà di maggiore equanimità.

Dobbiamo dare questo substrato alle nostri classi.

Anche quando facciamo le pratiche di respirazione, diamo sempre un momento successivo di dolcezza.

Stiamo facendo un'esperienza insieme
con la classe, non poniamoci lì come chi sa
qualcosa in più di loro, dobbiamo essere lì senza
giudizio, condividendo ciò che ha fatto bene a
noi.

40

INFIAMMAZIONE: APPROFONDIMENTO

L'infiammazione cronica è alla base delle più importanti malattie che conosciamo. Quando parliamo di infiammazione non dobbiamo solo riferirci a quella corporea ma anche ad altri aspetti sottili.

La letteratura scientifica ha mostrato come la mente meditante agisca su tre aspetti: produzione radicali liberi, morte cellulare e processi infiammatori.

La mente meditante può regolare 1500 geni preposti a questi fattori.

Ogni tanto avere una "sfiammata" può essere funzionale. Quando diventa frequente è disfunzionale.

Il nostro stile di vita è infiammatorio. Emozioni come rabbia, stress e ansia possono essere infiammatori quando si ripropongono. L'ansia esistenziale è uno stato che infiamma, così come i pensieri ossessivi.

Le relazioni sono uno degli elementi più infiammatori in generale.

Sappiamo che la nostra mente scambia 72 GB di dati in entrata e uscita ogni giorno e che passa la metà del tempo a pensare a cose che non stanno accadendo.

Entrando in quelle rimuginazioni il cervello non riesce a rigenerare la riserva cognitiva.

Molti processi di infiammazione
che dipendono dalla mente
possono essere disinnescati dalla pratica
meditativa.

41

SEQUENZA DELLE TECNICHE

— Sequenza base: SO HAM

1. **Entrare ritualmente:** guardare il tappeto “*Ora è sempre*”

(se non si ha il tappeto, si può dire di entrare consapevolmente nello *spazio sacro della meditazione* lasciando alle spalle tutto il resto).

2. *Consiglio*: dare un **approfondimento scientifico** sulle scienze del benessere, della salute e della qualità della vita.
3. **Letture Ispirate** da “*Come se tutto fosse un miracolo*” e/o “*Meditazione a Strappo*” (anche con un nostro commento)
4. **Ginnastica Energetica Articolazioni** (semplice)
5. **Ginnastica Energetica Colonna vertebrale** (14 ripetizioni: Tartaruga - Palmi - Mezzaluna - Torsione)
6. **Pranam**: *Grazie alla Luce della Vita; grazie ai Maestri di tutti le tradizioni, ai Santi e ai Saggi; grazie per il cammino che stiamo percorrendo insieme; che la Luce della Consapevolezza ci guidi, ci renda puri, ci protegga, ci orienti e ci elevi.*
7. **Focalizzazione su un obiettivo, un intento o un desiderio**: visualizzare l'obiettivo, intento, desiderio che si realizza (è una regolazione del proprio GPS INTERIORE). Concludere con la formula “*Per il beneficio di tutti gli esseri*”
8. **Pranayama Basico**:
 - praticare Bhastrika e al termine, ascoltare le sensazioni nel punto tra le sopracciglia.
 - praticare i 28 Respiri con attenzione nella fontanella (da 1 a 5 Cicli con ripetizioni: multipli di 7 fino a 28).
9. *(Alla fine dei 28 respiri, dopo l'AAAH delicato)* **Sequenza di espansione**:
 - a. Senti un fiore bianco di luce che si apre nello spazio infinito sopra il tuo capo
 - b. espanditi nel silenzio nel cielo
 - c. sali in alto oltre il cielo nel vuoto del cosmo..... fino al sole
 - d. senti una pioggia di luce che discende, attraversa tutto il tuo essere, porta pace, luce, guarigione, quiete, bellezza, amore (*aggiungere ciò che si sente in quel momento*)
10. **Lettura Isha Upanishad Verso 16**: *La Luce che è la forma più bella, io l'ho vista. Io sono ciò che lei è. Io sono quello*
11. **MANTRA**: So Ham (7 min)
12. **Respirare attraverso la fontanella** (7 Minuti), la bocca è chiusa, la lingua attaccata al palato. **Dire**: *Più lento è il tuo respiro, più profonda e intensa è la tua presenza e consapevolezza in esso*
13. **Paravasta** (7 minuti), la bocca è chiusa, la lingua attaccata al palato

Opzionale - Dire: *Fai discendere la luce fino al cuore*

14. **Chiusura:** accendere il sole nel cuore, appoggiare le mani sul cuore. Inno al sole. Portare la luce nel mondo.

15. Riposo

Opzionale:

- Creare un cerchio di ringraziamento oppure un contatto empatico appoggiando delicatamente la mano sul cuore dell'altro dicendo *Grazie* (oppure: "*Luce della stessa Luce.....*" **Valutare il contesto**).
- Aprire uno spazio per le domande alla fine se si sente che è necessario.

Valutare di lasciare la classe con il silenzio.

— Sequenza base variante: SO HAM HAM SO

1. Entrare ritualmente: guardare il tappeto "Ora è sempre"

(se non si ha il tappeto, si può dire di entrare consapevolmente nello *spazio sacro della meditazione* lasciando alle spalle tutto il resto).

2. *Consiglio:* dare un **approfondimento scientifico** sulle scienze del benessere, della salute e della qualità della vita.
3. **Lecture Ispirate** da "*Come se tutto fosse un miracolo*" e/o "*Meditazione a Strappo*" (anche con un nostro commento)
4. **Ginnastica Energetica Articolazioni** (semplice)
5. **Ginnastica Energetica Colonna vertebrale** (14 ripetizioni: Tartaruga - Palmi - Mezzaluna - Torsione)
6. **Pranam:** *Grazie alla Luce della Vita; grazie ai Maestri di tutti le tradizioni, ai Santi e ai Saggi; grazie per il cammino che stiamo percorrendo insieme; che la Luce della Consapevolezza ci guidi, ci renda puri, ci protegga, ci orienti e ci elevi.*
7. **Focalizzazione su un obiettivo, un intento o un desiderio:** visualizzare l'obiettivo, intento, desiderio che si realizza (è una regolazione del proprio GPS INTERIORE). Concludere con la formula "*Per il beneficio di tutti gli esseri*"
8. **Pranayama Basico:**
 - praticare Bhastrika e al termine, ascoltare le sensazioni nel punto tra le sopracciglia.
 - praticare i 28 Respiri con attenzione nella fontanella (da 1 a 5 Cicli con ripetizioni: multipli di 7 fino a 28).
9. *(Alla fine dei 28 respiri, dopo l'AAAH delicato)* **Sequenza di espansione:**

- a. Senti un fiore bianco di luce che si apre nello spazio infinito sopra il tuo capo
- b. espanditi nel silenzio nel cielo
- c. sali in alto oltre il cielo nel vuoto del cosmo..... fino al sole
- d. senti una pioggia di luce che discende, attraversa tutto il tuo essere, porta pace, luce, guarigione, quiete, bellezza, amore (*aggiungere ciò che si sente in quel momento*)

10. **Lettura Isha Upanishad Verso 16:** *La luce che è la forma più bella, io l'ho vista. Io sono ciò che lei è. Io sono quello*

11. **MANTRA:** So Ham Ham So (7 min)

12. **Respirare attraverso la fontanella** (7 Minuti) la bocca è chiusa, la lingua attaccata al palato. **Dire:** *Più lento è il tuo respiro, più profonda e intensa è la tua presenza e consapevolezza in esso*

13. **Paravasta** (7 minuti) la bocca è chiusa, la lingua attaccata al palato

Opzionale - Dire: *Fai discendere la luce fino al cuore*

14. **Chiusura:** accendere il sole nel cuore, appoggiare le mani sul cuore. Inno al sole. Portare la luce nel mondo.

15. **Riposo**

Opzionale:

- Creare un cerchio di ringraziamento oppure un contatto empatico appoggiando delicatamente la mano sul cuore dell'altro dicendo *Grazie* (oppure: *"Luce della stessa Luce....."* **Valutare il contesto**).
- Aprire uno spazio per le domande alla fine se si sente che è necessario.

Valutare di lasciare la classe con il silenzio.

— Sequenza avanzata: Pranayama Avanzato (AIM)

1. **Entrare ritualmente:** guardare il tappeto *"Ora è sempre"*

(se non si ha il tappeto, si può dire di entrare consapevolmente nello *spazio sacro della meditazione* lasciando alle spalle tutto il resto).

2. **Consiglio:** dare un **approfondimento scientifico** sulle scienze del benessere, della salute e della qualità della vita.

3. **Lecture Ispirate** da “*Come se tutto fosse un miracolo*” e/o “*Meditazione a Strappo*”
4. **Ginnastica Energetica Articolazioni** (semplice)
5. **Ginnastica Energetica Colonna vertebrale** (14 ripetizioni: Tartaruga - Palmi - Mezzaluna - Torsione)
6. **Pranam:** *Grazie alla Luce della Vita; grazie ai Maestri di tutti le tradizioni, ai Santi e ai Saggi; grazie per il cammino che stiamo percorrendo insieme; che la Luce della Consapevolezza ci guidi, ci renda puri, ci protegga, ci orienti e ci elevi.*
7. **Focalizzazione su un obiettivo, un intento o un desiderio:** visualizzare l'obiettivo, intento, desiderio che si realizza (è una regolazione del proprio GPS INTERIORE). Concludere con la formula “*Per il beneficio di tutti gli esseri*”
8. **Pranayama Avanzato (AIM):**
 - **Plesso:** accensione sole nel plesso + 28 Bhastrika + 28 respiri + Apnea vuoto + HAR (3 min) + Pilastro alla fontanella + Apnea pieno + 1 minuto contemplazione nel silenzio
 - **Cuore:** accensione sole nel cuore + 28 Bhastrika + 28 respiri + Apnea vuoto + HUM (3 min) + Pilastro alla fontanella + Apnea pieno + 1 minuto contemplazione nel silenzio
 - **Gola:** accensione sole nella gola + 28 Bhastrika + 28 respiri + Apnea vuoto + AE (3 min) + Pilastro alla fontanella + Apnea pieno + 1 minuto contemplazione nel silenzio
 - **Fontanella:** accensione sole nella fontanella + 28 Bhastrika + 28 respiri + Apnea vuoto + AIM (3 min) + Pilastro all'Infinito + Apnea pieno + 3 minuti nel silenzio e nella luce della Coscienza
9. **Chiusura:** accendere il sole nel cuore, appoggiare le mani sul cuore. Inno al sole. Portare la luce nel mondo.
10. **Riposo**

Opzionale:

- Creare un cerchio di ringraziamento oppure un contatto empatico appoggiando delicatamente la mano sul cuore dell'altro dicendo *Grazie* (oppure: “*Luce della stessa Luce.....*” **Valutare il contesto**).
- Aprire uno spazio per le domande alla fine se si sente che è necessario.

Valutare se lasciare la classe con il silenzio.

— Sequenza avanzata: OM SO HAM

1. **Entrare ritualmente:** guardare il tappeto “*Ora è sempre*”

(se non si ha il tappeto, si può dire di entrare consapevolmente nello *spazio sacro della meditazione* lasciando alle spalle tutto il resto).
2. *Consiglio:* dare un **approfondimento scientifico** sulle scienze del benessere, della salute e della qualità della vita.
3. **Letture Ispirate** da “*Come se tutto fosse un miracolo*” e/o “*Meditazione a Strappo*”
4. **Ginnastica Energetica Articolazioni** (semplice)
5. **Ginnastica Energetica Colonna vertebrale** (14 ripetizioni: Tartaruga - Palmi - Mezzaluna - Torsione)
6. **Pranam:** *Grazie alla Luce della Vita; grazie ai Maestri di tutti le tradizioni, ai Santi e ai Saggi; grazie per il cammino che stiamo percorrendo insieme; che la Luce della Consapevolezza ci guidi, ci renda puri, ci protegga, ci orienti e ci elevi.*
7. **Focalizzazione su un obiettivo, un intento o un desiderio:** visualizzare l'obiettivo, intento, desiderio che si realizza (è una regolazione del proprio GPS INTERIORE). Concludere con la formula “*Per il beneficio di tutti gli esseri*”
8. **Pranayama Basico:**
 - praticare Bhastrika e al termine, ascoltare le sensazioni nel punto tra le sopracciglia (Ajna).
 - praticare i 28 Respiri con attenzione nella fontanella (da 1 a 5 Cicli con ripetizioni: multipli di 7 fino a 28).
9. *(Alla fine dei 28 respiri, dopo l'AAAH delicato)* **Sequenza di espansione:**
 - a. Senti un fiore bianco di luce che si apre nello spazio infinito sopra il tuo capo
 - b. espanditi nel silenzio nel cielo
 - c. sali in alto oltre il cielo nel vuoto del cosmo..... fino al sole
 - d. senti una pioggia di luce che discende, attraversa tutto il tuo essere, porta pace, luce, guarigione, quiete, bellezza, amore (*aggiungere ciò che si sente in quel momento*)
10. **MANTRA:** Om So Ham (5 minuti)
11. **Respirare nel punto tra le sopracciglia** (Ajna) nel silenzio (5 Minuti)
12. **Respirare attraverso il fiore nella Fontanella** (5 Minuti)
13. **Silenzio e presenza nella Fontanella** (5 Minuti)
14. **Chiusura:** accendere il sole nel cuore, appoggiare le mani sul cuore. Inno al sole. Portare la luce nel mondo.
15. **Riposo**

Opzionale:

- Creare un cerchio di ringraziamento oppure un contatto empatico appoggiando delicatamente la mano sul cuore dell'altro dicendo *Grazie* (oppure: "*Luce della stessa Luce.....*" **Valutare il contesto**).
- Aprire uno spazio per le domande alla fine se si sente che è necessario.

Valutare di lasciare la classe con il silenzio.

— Sequenza del silenzio

1. **Pranam:** *Grazie alla Luce della Vita; grazie ai Maestri di tutti le tradizioni, ai Santi e ai Saggi; grazie per il cammino che stiamo percorrendo insieme; che la Luce della Consapevolezza ci guidi, ci renda puri, ci protegga, ci orienti e ci elevi.*
2. **Focalizzazione su un obiettivo, un intento o un desiderio:** visualizzare l'obiettivo, intento, desiderio che si realizza (è una regolazione del proprio GPS INTERIORE). Concludere con la formula "*Per il beneficio di tutti gli esseri*"
3. **Rendere il respiro consapevole**
4. **Respirare SO HAM** attraverso il punto tra le sopracciglia (Ajna) nel silenzio (7 Minuti)
5. **Respirare attraverso il fiore nella Fontanella** (7 Minuti)
6. **Silenzio e presenza in Paravasta** (7 Minuti)
7. **Chiusura:** accendere il sole nel cuore, appoggiare le mani sul cuore. Inno al sole. Portare la luce nel mondo.
8. **Riposo**

Opzionale:

- Creare un cerchio di ringraziamento oppure un contatto empatico appoggiando delicatamente la mano sul cuore dell'altro dicendo *Grazie* (oppure: "*Luce della stessa Luce.....*" **Valutare il contesto**).
- Aprire uno spazio per le domande alla fine se si sente che è necessario.

Valutare di lasciare la classe con il silenzio.

- ***Come presentare l'esperienza della meditazione in una terra (come ad esempio Creta) dove si attivano molti giudizi e pregiudizi?***

Cerchiamo, ad esempio, le similitudini. Se siamo in una terra che si basa sulle tradizioni, ricordiamoci che la meditazione è una tradizione e questo è già un elemento che, chi abita in queste terre (come Creta, la Sardegna), capisce molto bene. Dobbiamo identificare elementi che creano ponti e non delle diversità. La meditazione è un'arte nobile millenaria, quindi appartiene alle tradizioni e come tale va rispettata. Stimoliamo innanzitutto nelle persone un sentimento di rispetto.

I greci hanno tradizioni che hanno parlato di stati meditativi, le tradizioni filosofiche. In greco c'è una parola che vuol dire 'piena presenza'. Sono due tradizioni che parlano la stessa lingua. La meditazione può portare mantenimento e forza alla conservazione stessa delle tradizioni greche.

Pensiamo che, se stiamo già insegnando meditazione a preti, suore, missionari, se ci stanno chiamando da varie realtà e iniziando ad assorbire la meditazione, se alcune suore ci dicono che riescono a pregare meglio e noi facciamo questo come lo stiamo facendo, non come fede religiosa ma come elemento laico universale che rafforza già la nostra pratica spirituale, vediamo e noteremo che è una chiave universale.

- ***Quando capiamo se i nostri cari sono pronti a ricevere la meditazione?***

Nella nostra vita iniziamo ad avere successo in quello che facciamo quando ci focalizziamo sulla profondità del nostro donarci. Deve essere completo, autentico e profondo. Il dono di sé stessi, succeda quello che succeda, con un aspetto così umile, che non vuole spiegare come sono le cose, non vuole avere ragione o capire. Vuole solo darsi. Solo donarsi. C'è una frase molto bella che dice *'I fiori non cercano le api, sbocciano e le api arrivano'*. Dobbiamo fiorire nella natura del nostro essere. La natura del nostro essere è il dono dell'amore che abbiamo dentro. Questo amore a volte presuppone onestà e

autenticità. Se invece di nascondere la tua fragilità dimostrando di essere perfetti, ne facciamo un dono e facciamo della nostra fragilità il maestro che ci insegna l'umiltà, la condivisione, l'accettazione, l'accoglienza, la resa, la capacità di saper chiedere, vedremo che è tutto molto più semplice di quello che crediamo.

Quando iniziamo a fiorire in questo donarci, quando andiamo veramente in profondità, abbiamo donato il tempo, l'attenzione, la cura, la presenza, la fragilità e abbiamo reso tutte queste cose un dono, allora quella freschezza, quell'umiltà che diffondiamo è contagiosa.

Se non ci portiamo completamente all'esperienza che stiamo facendo, se non ci doniamo in essa, non raggiungeremo mai la pienezza, la maestria e la prosperità. Cerchiamo di essere coerenti con noi stessi e questa fioritura automaticamente influenzerà le persone che ci sono vicine.

Dobbiamo essere coerenti al dono della luce del nostro cuore, che è tanto capace di portare chiarezza e pace alle persone.

Un cuore pieno di vacuità riesce a cogliere il sentimento senza trattenerlo. Il cuore di una persona risvegliata è come un cielo, accoglie ogni nuvola di passaggio, il sereno, si fa permeare dal sole e dai suoi raggi.

- ***Abbiamo detto che è molto importante avere chiarezza della tradizione e del lignaggio della pratica meditativa che andremo a trasmettere ad altri. Ci verranno date informazioni e istruzioni?***

La meditazione che trasmettiamo arriva dal Sud dell'India, dal Kerala. La tecnica sul "So Ham" deriva dalle Upanishad.

I nostri insegnamenti giungono dal maestro Anthony Elenjmittam, un domenicano indiano che ha lasciato la Chiesa cattolica quando ha ricevuto il mandato Gandhiano interreligioso e ha insegnato tutta la sua Vita meditazione.

Il maestro di Anthony Elenjittam è stato Gandhi. Uno dei lignaggi viene quindi dalla famiglia Gandhi, tra le tradizioni dell'India più profonde.

La tecnica alla quale saremo abilitati, che viene trasmessa nel Filo d'Oro e più profonda rispetto al "So Ham", è conosciuta originariamente come pranayama, ha circa 5.000 anni e deriva dal Kerala.

- ***Non ho capito bene la differenza tra attenzione focalizzata e concentrazione sostenuta.***

Facciamo un esempio.

Vi faccio mettere l'attenzione su una mela ma quell'attenzione, dopo un po' che siamo dentro la mela, pensa '*devo andare a fare la spesa*'.

Come una mamma, che ha dei figli, si reca a fare la spesa al supermercato ma una parte di sé è con il figlio, chiedendosi '*Starà bene mio figlio? Cosa starà facendo?*'. Non è totalmente concentrata. La concentrazione accade quando la nostra attenzione viene prolungata e rimaniamo sull'oggetto tanto che diventiamo concentrati e non abbiamo più distrazioni.

In tutti questi stati entreremo molto bene fino a che non ci sarà una chiarezza veramente profonda.

- ***La mindfulness può rientrare nella prima fase di attenzione focalizzata?***

Si. Rientra anche nella seconda fase di concentrazione sostenuta ma anche nella contemplazione perché ci porta in uno stato di silenzio non giudicante, ma in nessun modo può essere definita meditazione.

Può abbracciare le prime tre fasi ma è un preludio allo stadio meditativo e soprattutto rispetto agli stati superiori di coscienza.

Dopo la meditazione c'è il samadhi, unione tra percipiente e percepito.

Quindi la mindfulness può includere, quando è nel suo stadio più evoluto, gli stati di contemplazione ma non di meditazione.

- ***Se ho problemi alle ginocchia e uso vari cuscini ai lati delle mie gambe, se i cuscini si spostano è corretta la posizione?***

Potremmo dover abbassare il cuscino, provare a cambiare l'altezza e vedere come ci sentiamo.

- ***Con artrosi bloccata come faccio?***

Per chi ha dei particolari disturbi fisici, dobbiamo considerare che non possiamo pretendere dal nostro corpo qualcosa che non è adeguato.

La meditazione, in questo caso, si può fare anche da seduti. L'importante è tenere i piedi ben in contatto con la Terra, in appoggio, staccandoci dallo schienale, sedendoci in punta alla sedia in modo tale che gli ischi (ossicini alla fine del bacino) siano in connessione. Sentiamo questa verticalità con la testa leggermente verso l'esterno, come una fontana che si apre. Si chiama posizione del Faraone.

Non è corretto portare la testa in alto o storta perché schiacciamo le cervicali. Se portiamo l'attenzione alla nostra postura, ci evitiamo molte problematiche nel corpo.

Se le persone che arrivano a noi hanno dei disagi fisici, dobbiamo far in modo di aiutarle e condurre lo stesso, non c'è mai un limite corporeo se riusciamo ad avere la nostra attitudine.

Pian piano il corpo riprenderà la sua forma naturale, perché il corpo è sano in sé. Quando si fanno dei momenti di digiuno, ad esempio, si vede subito che il corpo fisico si disinfiamma, l'alimentazione influenza tantissimo.

- ***Ci puoi dire di più sulla frequenza cardiaca?***

Tendenzialmente si sperimenta una riduzione della frequenza cardiaca all'inizio dell'esperienza meditativa, diminuendo tutti gli indici di stress come il cortisolo. Nei meditatori 'seriali' aumenta la frequenza cardiaca

perché sono molto calmi e si attivano empaticamente quando meditano e focalizzano la loro attenzione in questa parte dell'attività meditativa.

Ci sono diverse risposte rispetto all'esperienza meditativa. Se pratichiamo una meditazione polarizzata alla ricerca della consapevolezza, la frequenza cardiaca diminuirà. Se la meditazione è focalizzata sull'amorevolezza ed empatia potrebbe aumentare.

- ***Cosa vuol dire che due o più cervelli meditanti si sincronizzano?***

Quello che hanno rilevato i neuroscienziati, durante l'esperienza al MAXXI, è che dopo un po' il cervello del meditatore esperto tende a portare 'in fase' anche il cervello dell'altra persona. Si manifestano gli stessi comportamenti, come se ci si influenzasse.

Vivere con una persona depressa o starci 10 minuti accanto, se non abbiamo pratiche di consapevolezza e centratura, dopo un po' ci abbassa il tono dell'umore.

La meditazione è un fenomeno sociale e collettivo, portarci in determinati stati influenza positivamente le persone che ci stanno vicino. È assolutamente intuitivo, quando stiamo vicino a una persona che ha realizzato sé stessa, che è in uno stato di pace, dentro di noi si genera quello stato di leggerezza e chiarezza, immediatamente.

I due cervelli entravano in armonia, in risonanza.

Siamo individui potenzialmente contagiosi e virali.

- ***Come mai entro in ansia e mi gira la testa quando respiro?***

Questa sensazione è associata alla paura della perdita di controllo.

Noi passiamo una vita intera cercando una sensazione di sicurezza e la creiamo come le lumache e i paguri che costruiscono la loro casa. Questa casa, che dona loro sicurezza, diventa anche la loro croce che si devono portare in giro, pesa ed è un limite.

Accade lo stesso con la nostra personalità, con le nostre identificazioni.

Se crei una personalità funzionale a stare nel mondo è solo un abito. Se ti identifichi con quell'abito e con quel limite per sentirti sicuro, dopo un po' ti

sta stretto. Potresti avere un attacco di panico perché ti senti soffocare o perché dietro quel limite c'è il mistero, l'infinito.

Potresti dissolverti e non sapere più chi sei. La bussola è l'amore, la devozione. Non puoi che accogliere l'assoluto dentro di te solo inchinandoti con l'umiltà e quell'amore talmente grande ti espande.

Quando ti espandi per amore, nei processi di meditazione, vai oltre un giramento di testa, che non è della tua natura più profonda e accetti di far entrare l'Universo intero dentro di te.

C'è una sensazione di liberazione, bellezza e leggerezza talmente grande che è come un orgasmo, che è una morte, una rinascita, una perdita di controllo spesso associato a una mancanza di purezza ma è il contrario, è un'espansione di Coscienza.

Il piacere esistenziale di esistere è orgasmico, è qualcosa di puro.

Non abbiamo idea delle nostre possibilità percettive.

Siamo in un Medioevo spirituale pazzesco, dove c'è protezione dal nemico, dalla diversità. Ci sono persone che non ti permettono di essere spensierato. Siamo in un contento malsano.

*Ci vuole un atto rivoluzionario
che parte dall'esperienza di Chi Siamo.
Siamo l'intero Universo.
Questa è una realtà biologica, cellulare,
ci sono infinite possibilità.*

La sensazione di vertigine è destinata a passare.

- ***Come mai appoggiamo la lingua sul palato?***

Nella colonna vertebrale ci sono tre canali. Il più importante è quello centrale dove scorre la kundalini.

La tradizione dice che Śakti (*energia vitale, principio della Vita, l'energia primordiale*), che è femminile, deve unirsi a Shiva (*l'Assoluto senza forma, il Signore Supremo*).

Per riunirsi a Shiva ed essere sua sposa, Śakti deve risalire attraverso i mondi (la colonna vertebrale) sino al settimo centro (sede dell'Olimpo, degli Dei, dove risiede Shiva).

Questo ponte che li unisce è detto kundalini.

Śakti, l'energia che sale attraverso la kundalini che si risveglia, porta la tua matrice fino al raggiungimento con l'Assoluto e lì, la nostra individualità si fonde con l'Assoluto stesso.

Quando nasciamo, si creano due fratture: la prima è del cordone ombelicale che si spezza dalla madre biologica, la seconda è quella della lingua che si stacca dal palato per farci respirare, riattivando il cordone ombelicale del respiro che ci ricollega alla Madre Vita.

Quando si attacca la lingua al palato si permette a questa energia di salire verso l'alto senza trovare ostacoli. La punta della lingua è nel punto in cui le gengive toccano i denti davanti e si appoggia sopra il palato.

Nelle fasi di contemplazione finale, attaccare la lingua al palato permette a questo flusso di energia di salire verso l'alto.

Si tratta di far ascendere l'energia vitale fino ai centri superiori e ricondurre la nostra coscienza individuale con quella universale, celebrando allegoricamente le nozze tra Śakti e Shiva.

- ***Ci sono corrispondenze tra queste conoscenze indovediche e la scienza?***

Nel liquido cefalorachidiano ci sono connessioni nervose delicate e affascinanti.

Sappiamo che dislocare l'attenzione nei centri superiori e nella ghiandola pineale ed entrare in contemplazione profonda in questi centri, porta all'attivazione di determinate aree del cervello che sono preposte allo sviluppo di abilità specifiche come empatia, cambiare prospettiva, mettersi nei panni degli altri, includere l'altro in sé stesso.

Sappiamo che i diversi mantra, anche se di tradizioni differenti, hanno gli stessi effetti sull'amigdala e sulla corteccia prefrontale.

- ***A che livello di approfondimento è richiesto di portare questi argomenti?***

Dobbiamo dare spiegazioni estremamente semplici alle persone, con un linguaggio comprensibile.

Dobbiamo studiare e aggiornarci sull'aspetto della scienza e spiegarlo in modo pratico e funzionale ma se viene da noi un medico o scienziato sarà lui a doverci dire e spiegare determinate cose.

Dobbiamo sapere bene i processi di attenzione, di concentrazione, lo stato di flusso, cos'è la meditazione. Il resto è un'aggiunta.

Più il nostro linguaggio sarà semplice, più sarà efficace quello che trasmettiamo.

La cosa importante è mantenere una linea chiara di trasmissione perché quando andremo a fare i tirocini nelle scuole, negli ospedali, nelle carceri lo avremo già metabolizzato.

Questo movimento che stiamo creando ha una determinata funzione sociale nell'innalzare la vibrazione della Coscienza delle persone.

Deve essere chiaro il nostro linguaggio, dobbiamo portarlo a livello istituzionale con persone integre nella trasmissione, esperienza, semplicità e capacità di contestualizzare nella forma corretta.

- ***Che differenza c'è tra apnea vuoto e apnea pieno?***

Apnea con i polmoni vuoti crea vuoto nella mente, ci avvicina al silenzio, alla vacuità.

Apnea con i polmoni pieni porta creatività, attiva i processi creativi e di risveglio.

- ***Perché si parte dal terzo centro?***

A noi serve una pratica che possa allineare l'ego individuale alla coscienza universale, ci serve un'attivazione specifica e non completa di tutti i centri. Dalla consapevolezza di essere individuo alla consapevolezza di essere Vita. Allineiamo volontà, sentimento, parola e consapevolezza.

- ***Ci sono pratiche per i bambini?***

La visualizzazione del pozzo che facciamo è indicata e su Audible c'è la terza stagione "Benessere H24", con un mese gratuito di accesso, utile agli adolescenti. Per far passare le paure, per le abilità cognitive, per la guarigione, per rimuovere stati d'ansia.

Possiamo far sperimentare queste tracce ai bambini in difficoltà.

Alcune di queste tracce di Audible saranno disponibili nel percorso che faremo insieme per preparare le persone. Faremo la meditazione guidata ai bambini e agli adolescenti. Daranno soddisfazioni bellissime.

- ***Quando insegniamo ai gruppi, come facciamo a scegliere quale meditazione portare?***

In base all'energia specifica del luogo in cui saremo, dell'unicità e dell'esperienza di chi conduce, ci saranno **tre tappe** riconducibili ai mantra universali e personalizzabili da chi guida.

Le tre tappe saranno sempre caratterizzate da tre dimensioni importanti, il respiro, il suono e il silenzio:

4. *So Ham*: le persone che guideremo comprenderanno il significato del So Ham.
5. *Om So Ham*: le persone potranno unire il suono universale e la pronuncia che diventa Om So Ham.
6. *So Ham Ham So*: alla fine c'è il completamento, il grande ricongiungimento. Come Io entro nell'Infinito, l'Infinito entra in me. È il suono più laico, asettico e universale che potevamo scegliere.

Aggiungiamo anche la parte fisica e le visualizzazioni guidate. Adotteremo comunque la metodologia in base al contesto.

- ***Quali indicazioni su come “mettere dei limiti” nel ruolo di insegnanti?***

La capacità di mettere limiti è figlia della capacità di sentirsi e rispettare sé stessi. Non come Ego. Vuol dire essere umili, riconoscere le esigenze più profonde del proprio essere e di non andare oltre.

A volte per essere altruisti, e l'altruismo non è necessariamente una cosa positiva, non riusciremo a rispettare i nostri spazi e la necessità di ricaricare per essere d'aiuto agli altri.

Dobbiamo impararlo con lo spirito di servizio. Non deve essere un falso servizio per ottenere ammirazione.

Servire e trasmettere passano anche per la capacità di essere integri, compatti e rispettare certi limiti. Significa essere autentici. Dobbiamo essere coerenti con queste esigenze profonde.

Se abbiamo un eccesso di altruismo, non riusciremo a dire di no. Una dose omeopatica di egoismo è efficace. Anche questo è un insegnamento per gli altri. Comprendranno il rispetto.

- ***In che modo scegliamo il livello comunicativo, in base ai diversi contesti in cui andremo ad operare?***

Il linguaggio che abbiamo utilizzato nel carcere Pagliarelli di Palermo è diverso da quello che usiamo con i medici.

A seconda della platea che abbiamo davanti è molto importante cambiare il tipo di lessico. Ci può essere una platea di medici dura ed altre più ben disposte.

È bene preparare dati scientifici che riguardino la salute. Nelle scuole dobbiamo avere un approccio pedagogico. Negli ospedali, di prevenzione e cura.

Non possiamo affrontare questo in modo superficiale. Sarà utile affiancare qualcuno nelle carceri o nelle scuole con la My Life Design ODV. Così com'è importante muoverci insieme invece che come esseri solitari.

Anche imparando sul campo da formazioni dirette che vengono date al personale sanitario.

È fondamentale creare un organico che possa avere un impatto molto più grande nel processo di trasformazione sociale ed essere molto più incisivo.

- ***Quando un allievo continua a parlare, come facciamo a non bloccare la domanda e la sua necessità?***

Chi domanda dovrebbe chiedersi il perché sta domandando:

“Perché ho bisogno di condividere? Perché ho bisogno di buttare fuori quello che ho dentro? Qual è lo scopo di questo chiedere?”.

Molti chiedono in modo compulsivo. Hanno bisogno di essere ascoltati, necessità di protagonismo e di mettersi in mostra.

C'è chi chiede perché il suo Ego vuole una risposta. Deve mettere dei perché.

C'è chi chiede con l'Anima.

Dobbiamo insegnare alle persone a chiedere. Il contatto con l'attitudine accade anche nella capacità di saper ascoltare.

Chi è lì per imparare deve saper ascoltare. Chi è lì per insegnare deve saper ascoltare sé stesso, l'insegnamento e chi ha davanti.

Dobbiamo saper ascoltare senza giudizio e senza il filtro del nostro Ego. Ma attraverso lo spirito di servizio, accoglienza e disponibilità. Dobbiamo avere l'attitudine che possa aiutare loro.

Dobbiamo far venire voglia alle persone di avere un'attitudine. Dobbiamo guidarle alla sua comprensione.

L'attitudine è uno strumento attraverso cui insegnare e condividere. Se è un'attitudine di disponibilità, amore e silenzio, questo stesso insegnamento verrà utilizzato dalle persone.

- ***Qual è la giusta attitudine quando c'è il chiacchiericcio continuo della mente?***

Il chiacchiericcio della mente può essere determinato da uno scompenso dei 3 *guna* (eccesso di *tamas*, di *rajas* o di *sattva*).

Possiamo bilanciare i tre *guna* con le strategie che conosciamo: il movimento fisico, le relazioni consapevoli, il contatto con la natura, con l'arte, con la musica ispirativa e un'alimentazione sana.

Possiamo spostare la consapevolezza nei centri superiori, portare l'attenzione al respiro, accogliere quel pensiero senza giudizio, rifiuto e resistenza.

Facciamo questo esempio. Osservando il cielo, probabilmente sono presenti alcune nuvole.

Pensiamo ora, nella nostra mente, all'idea del cielo senza nuvole. Se cambiamo questo sistema di pensiero e vediamo le nuvole come parte del cielo, anche quello che stiamo guardando sarà cielo.

La presenza delle nuvole è un suo aspetto. Così sono i pensieri, vanno e vengono. Così è il rumore mentale.

Il chiacchiericcio mentale e l'Ego non sono due elementi contro cui combattere ma energie e possibilità a nostra disposizione, che dobbiamo trascendere e osservare. Vinciamo questo giudizio interiore.

- ***Esistono pratiche con i suoni per il 1°, 2° e 6° centro? Perché si salta il 6° centro durante il Pranayama avanzato con i suoni?***

Esiste una **mente superiore** che astrae e percepisce solo archetipi universali e una **mente inferiore** che riesce a cogliere il particolare.

Se pensiamo a una tazza, la mente superiore vede in essa il contenitore, come concetto universale. Quella inferiore entra nel dettaglio della tazza, nel colore verde, nella composizione in ceramica.

La mente inferiore ti fa vedere i capelli biondi, un uomo, una donna. Quella superiore ti mostra l'essere umano come pura Vita.

Esiste una mente inconsapevole che ragiona per giudizi, pregiudizi, impulsi di vendetta, secondo logiche di convenienza, razzista e classista.

E una mente consapevole, figlia del silenzio, della creatività, ispirata dalle forze e coscienze superiori.

I centri inferiori non sono tali perché meno importanti dei centri superiori.

Nel **1° centro** c'è la terrenità, la ricchezza, la famiglia, il possesso, la territorialità che possono essere espressione di bellezza e profondità incredibile.

Il **2° centro** è la sessualità, che dipende da come la viviamo. Può renderci schiavi o elevarci. Una liberazione può essere grande guarigione senza che ci sia il nostro giudizio.

Il **3° centro** è quello spartiacque. Sede dell'Ego, dell'individualità, degli obiettivi personali. Quando respiriamo attraverso questo centro riusciamo ad allineare gli obiettivi dell'Ego alle necessità più profonde dell'Anima.

Il **4° centro** è il salto dall'io al Noi. Separa i centri inferiori da quelli superiori. Può avere una nota inferiore nei sentimenti rivolti a una persona specifica e una nota superiore quando il sentimento è verso tutti gli esseri.

Il **5° centro** riguarda la comunicazione.

Il 6° centro è sede della conoscenza.

Il 7° centro può essere la consapevolezza di un Ego, ma anche la consapevolezza universale.

Durante la pratica meditativa, non dobbiamo solo far salire l'energia ai centri superiori, ma farla scendere sempre verso quelli inferiori.

Altrimenti non riusciamo a portare Dio, l'Infinito e la luce nella famiglia, nelle nostre relazioni, nei pensieri, nell'Ego, nel sentimento, nella sessualità, nella conoscenza, nella materia e in tutti gli aspetti che i centri inferiori rappresentano.

C'è sempre un processo di ascesa e poi di discesa. Corrisponde alla fase in cui, nella pratica, facciamo scendere la luce su di noi.

Esistono anche i suoni per il 1°, 2° e 6° centro ma è di fondamentale importanza collegare quei centri specifici del Pranayama avanzato, per il lavoro che stiamo facendo.

Non stiamo saltando, ma lavorando direttamente su quei centri.

È importante **sbloccare l'energia della volontà, della comunicazione, dell'amore e del sentimento e portare tutto nella consapevolezza dell'Essere**. Affinché la consapevolezza dell'Essere si manifesti.

La funzione di DHYĀNA è questa.

APPUNTI E DIARIO DI BORDO

Questo spazio è dedicato a te, puoi annotare le tue sensazioni, percezioni ed in generale tutto ciò che emerge durante le pratiche.
