



“La meditazione nella pratica dello yoga – Un’interpretazione degli insegnamenti di Vimala Thakar” di Daniele Rabozzi, scritto per la rivista “Percorsi Yoga” della YANI (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti), sul numero 60 del luglio 2011 dedicato al convegno del decennale dell’associazione che aveva per tema le “Pedagogie dello yoga

## **La meditazione nella pratica dello yoga**

Un'interpretazione degli insegnamenti di Vimala Thakar

### **L'incontro con Vimala**

Ho scelto come tema la mia interpretazione degli insegnamenti di Vimala Thakar applicata alla pratica dello yoga e della meditazione, perché la mia storia come individuo e come insegnante di yoga è stata profondamente influenzata dall’incontro con questa persona.

Vimala ha incarnato e vissuto quella condizione di trasformazione della coscienza tanto descritta e studiata nei testi delle tradizioni mistiche e spirituali. Le mie parole non riuscirebbero mai a rappresentare ciò che ho provato e vissuto in sua presenza, tanto meno vorrei farmi portavoce della sua esperienza o dei suoi insegnamenti: quello che esprimo nasce dalla mia personale e limitata comprensione di quanto ho visto, sentito e letto; ciò, anche quando affermo che “Vimala ha detto...”.

### **La pedagogia**

L’incontro con una persona che ha vissuto un processo di trasformazione così radicale può liberare da molte incertezze e dubbi inconsci, soprattutto rispetto alla reale possibilità di giungere a tale trasformazione.

La sua presenza era il suo insegnamento, ma le sue parole erano ricche di suggerimenti per rendere la pratica dello yoga una via maestra per avvicinarsi a quello stato di grande sensibilità e gioia in cui lei palesemente viveva. Se permettiamo a questi suggerimenti di diventare strumenti di crescita, capaci di portare miglioramenti tangibili nella nostra vita, allora va da sé che anche il nostro insegnamento viene trasformato: tutto ciò diventa il nostro percorso personale e allo stesso tempo la nostra pedagogia.

### **Che cosa fare**

Riferendosi alla pratica della meditazione, Vimala diceva: “Sedersi in silenzio” e nelle situazioni di gruppo parlava di “condividere il silenzio”. “Sedersi in silenzio” è una forma di autoeducazione tramite la quale ci si educa a una percezione priva di

distorsioni e pregiudizi: è uno spazio privilegiato che ci aiuta a preparare il terreno di una trasformazione.

### **L'osservazione**

L'osservazione è una percezione senza reazione, libera dai meccanismi della memoria e dagli automatismi mentali.

La nostra mente è stata condizionata a reagire a quanto vede e sente. Non c'è spazio tra quello che percepisce e se stessa: è immediatamente sull'oggetto, la persona, la frase, il pensiero; valuta, paragona, giudica, risponde e tutto ciò è diventato un meccanismo, un'abitudine.

Ma la nostra coscienza può consentirci una sorta di 'scissione': una parte di me osserva, una parte di me viene osservata. Questo ci è permesso perché la coscienza è un'energia autocosciente e multidimensionale: mentre parlo sono cosciente di che cosa dico, rimango in relazione con la mia memoria e le mie sensazioni e allo stesso tempo sono cosciente di chi ascolta e di altri particolari della situazione in cui mi trovo.

Si può cominciare dall'osservare le attività volontarie e involontarie del corpo e della mente, la struttura e l'invadenza del nostro ego e della nostra memoria.

### **Che cosa succede**

Le attività volontarie della mente si arrestano con una certa facilità, ma le attività involontarie continuano: emergono pensieri, immagini, ricordi. Non possiamo reprimere i movimenti mentali, possiamo al massimo controllarli per un certo periodo di tempo.

Se i pensieri sono il contenuto della mente, come può la mente controllare i pensieri, quindi se stessa? Controllo, soppressione e repressione non sembrano essere la soluzione.

Se invece c'è una sorta di accettazione di quello che emerge durante lo stato di osservazione, con il tempo si acquisisce sempre più familiarità con quanto si presenta alla nostra attenzione e con il calmarsi degli strati più superficiali della mente, gli strati più profondi cominciano a rivelarsi: inizia ad affiorare il contenuto del subconscio e dell'inconscio.

Se evitiamo di reprimere questi movimenti, se non neghiamo o non veniamo infastiditi da quello che incontriamo e continuiamo a mantenere viva l'osservazione, si creerà sempre più spazio (nel senso di non identificazione) tra ciò che in noi osserva e ciò che viene osservato.

### **Attenzione e concentrazione**

Per quanto riguarda l'attenzione, intesa come la nostra facoltà di essere in relazione e di percepire la realtà esterna e interna, è forse importante sottolineare che nell'essere umano è innata. A ogni istante riceviamo un flusso ininterrotto di informazioni: le orecchie non possono che sentire, gli occhi non possono che vedere,

la pelle non può che toccare, e così via per tutti gli altri sensi; per cui la mente deve entrare in relazione con molti di queste stimoli, quando non è lei stessa a produrle. Siamo sicuri di poter controllare o sopprimere tale meravigliosa capacità multidimensionale e ricettiva della nostra mente-coscienza? E quando ci abbiamo provato, ha funzionato?

La concentrazione è attenzione a cui abbiamo dato una direzione; è un'attività psicofisica, ma spesso viene confusa con la meditazione.

La concentrazione volontaria nella pratica della meditazione restringe il campo della percezione mettendo dei confini a qualcosa che altrimenti potrebbe espandersi in tutte le direzioni e da tutte le direzioni ricevere. Ci si concentra a causa di una motivazione che procura l'impulso e la direzione; è un'attività che consuma ed esaurisce le nostre energie, ha un inizio e una fine e inevitabilmente implica la distrazione. Allo stesso tempo sappiamo che calma la mente, aumenta la nostra capacità di memorizzare e rende acuta la nostra percezione, evitando quella dispersione mentale di cui

l'uomo sembra essere sempre di più vittima.

Vimala ha detto più volte che può anche aprire la porta alle percezioni extrasensoriali, anche se queste non hanno niente di spirituale e nulla hanno a che vedere con lo stato di meditazione.

In relazione agli *Yoga Sūtra, dhāraṇā*, spesso tradotto con la parola 'concentrazione', è la condizione mentale che emerge nel praticante grazie a un processo particolare e non in seguito a uno sforzo.

### **Consapevolezza e meditazione**

Più l'osservazione diventa stabile e più l'osservatore tende a scomparire; in questo passaggio possono cominciare a presentarsi momenti durante i quali i movimenti del mentale si arrestano spontaneamente. Nello spazio che si crea dentro di noi qualcosa d'altro si instaura, avviene un cambiamento: si passa dall'energia della coscienza mentale all'energia della consapevolezza, è l'intelligenza di questa energia a operare sempre più sovente in noi e allo stesso tempo la morsa della nostra struttura psicologica si allenta.

Vimala ha parlato spesso della consapevolezza come di un'energia che attraversa il cosmo e tutti gli esseri viventi: nell'uomo può esprimersi, partecipare e fare da guida se il mentale rimane confinato nei giusti e indispensabili ambiti che gli competono. Secondo Vimala lo stato di consapevolezza non è ancora meditazione o *samādhi*, ma solo una condizione di passaggio. Oltre l'energia della consapevolezza sembra quindi estendersi una terra sconfinata e sconosciuta: neanche gli esploratori che l'hanno visitata sembrano avere le parole per descriverla.

Durante uno dei nostri incontri, poco più di dieci anni fa, le chiesi come avrei potuto condurre gli allievi allo stato meditativo se io stesso non vivevo in quella condizione. Lei rispose che l'insegnante di yoga ti può portare

solo fino a un certo punto del percorso, il viaggio per la meditazione lo si deve fare da soli.