

PAOLA BERTOLDI

MEDITAZIONE

LA RISCOPERTA
DELL'ARMONIA

dv
De Vecchi

MEDITAZIONE

LA RISCOPERTA
DELL'ARMONIA

PAOLA BERTOLDI

MEDITAZIONE

LA RISCOPERTA
DELL'ARMONIA


De Vecchi

Illustrazioni © Shutterstock a eccezione delle seguenti:
Archivio Giunti/Martina Girardi, pp. 31, 32, 33, 35, 37, 38, 40, 51, 59,
62, 69, 70, 84, 85, 86, 88, 89

Per informazioni e segnalazioni:
info.devecchi@giunti.it

Copertina: elaborazione grafica da [©stock.adobe.com](https://www.adobe.com/stock)

www.giunti.it

© 2006, 2024 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788841268759

Ultima edizione digitale: luglio 2024





SOMMARIO

LA MEDITAZIONE

Definire la meditazione	10
Consapevolezza e Gioia	14
Meditazione esistenziale	20
Yoga integrale.....	23
Lo sciamanismo o sciamanesimo	26
Lo sciamano come <i>medicine-man</i>	27
Morte e rinascita	29
La trance	30
I sette chakra principali	31
Primo e secondo chakra.....	32
Terzo chakra	35
Quarto chakra	35
Quinto chakra	37
Sesto chakra.....	38
Settimo chakra.....	40
L'importanza del respiro	41
Volgere lo sguardo all'interno.....	44



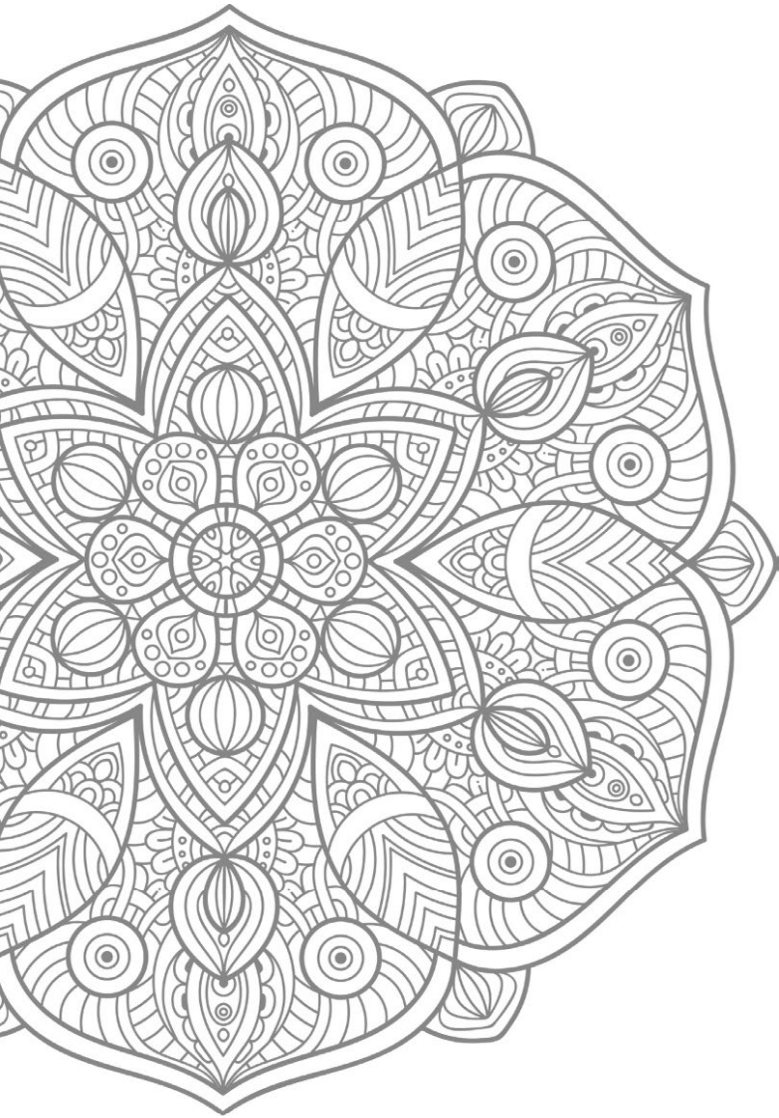
LE TECNICHE

Un viaggio dentro sé stessi	48
Respira.....	48
Lasciatevi andare	49
Il luogo.....	50
Il cerchio sacro	50
Meditazione del luogo di pace	52
La pratica	52
Le emozioni della Terra	56
La pratica	56
Meditazione dell'accettazione di sé.....	60
La pratica	60
Meditazione sui corpi di luce.....	65
La pratica	66
Aprire la porta del ricevere.....	75
La pratica	76
La contemplazione dello scheletro.....	78
La pratica	79
Il respiro nei sette chakra.....	82
La pratica	83
Gli Spiriti della Natura	91
Gli Gnomi	91



Le ondine	92
Le salamandre	93
Gli elfi	94
La meditazione con gli Spiriti della Natura	94
La pratica	95
Un'esplosione di colori	99
La pratica	100
Un viaggio magico	102
La pratica	103
Cielo e Terra: l'unione degli opposti	107
La pratica	108
La meditazione della pioggia dorata	111
La pratica	115
Il mantra spontaneo del respiro	117
La pratica	118
Meditazione e creatività	120
Conclusione	126








LA MEDITAZIONE

CHE TUTTO
IN TE SIA GIOIA,
QUESTA
È LA TUA META.


Aurobindo



DEFINIRE LA MEDITAZIONE



È difficile parlare di meditazione in termini razionali per cercare di arrivare a una sua definizione. Come accade per tutte le realtà incomunicabili, è più facile dire che cosa la meditazione non è piuttosto che ciò che è.



La meditazione non è un'azione da compiere, è piuttosto uno stato dell'essere, una condizione in cui ci si ritrova: non si può fare meditazione, si può solamente essere in uno stato meditativo e lasciare che la meditazione accada da sé. Le tecniche di meditazione non sono la meditazione, sono solamente lo strumento per preparare il terreno ed eliminare gli ostacoli che ritardano l'accadere della meditazione; esse contribuiscono a realizzare lo spazio necessario, a creare lo stato di attesa gioiosa e ricettiva che la rende possibile.

Le tecniche possono essere trasmesse e insegnate, ma non è possibile insegnare a qualcuno come meditare: la meditazione può soltanto essere riscoperta nella propria interiorità; per questo esistono potenzialmente tanti modi per giungervi quanti sono gli esseri umani. Dopo aver sperimentato diversi metodi ognuno deve trovare la propria meditazione. Le tecniche implicano sempre uno sforzo, mentre la meditazione è totale assen-

za di sforzo, è riscoprire ciò che già esiste e deve solamente essere portato alla luce. Solo facendo luce è possibile vedere ciò che già esiste: la luce non crea nulla, semplicemente permette di vedere; allo stesso modo le tecniche permettono di rimuovere l'oscurità creata da tutti gli strati che si sovrappongono alla vera essenza. Questo concetto è espresso chiaramente nelle parole di Tilopa (928-1009), mistico indiano buddhista noto per aver trasmesso al sapiente Naropa (956-1040) il significato esoterico dell'insegnamento denominato in sanscrito Mahamudra, cioè Grande Sigillo.

D'altra parte, se è vero che il praticare tecniche non dà alcuna garanzia di arrivare alla meditazione, è altrettanto vero che è

“ IL SUPREMO MODO DI VEDERE
È TRASCENDERE SOGGETTO E OGGETTO.
LA SUPREMA MEDITAZIONE
È NON ESSERE DISTRATTI.
LA SUPREMA CONDOTTA È ASSENZA DI SFORZO.
LA REALIZZAZIONE DELLA META
È NON AVERE NÉ SPERANZA, NÉ TIMORE.
LA VERA NATURA DELLA COSCIENZA
È CHIAREZZA AL DI LÀ DELLE IMMAGINI.
LA META DELLA VIA DEGLI ESSERI RISVEGLIATI
È CONSEGUITA SENZA UNA VIA DA PERCORRERE.
IL SOMMO RISVEGLIO È REALIZZATO
SENZA QUALCOSA DA PRATICARE. ”

TILOPA-MAHAMUDRA



necessario favorire il “fiorire” della meditazione rimuovendo gli ostacoli e preparando il terreno.

Tutta la nostra vita è impostata sullo sforzo, sulla tensione al miglioramento, perciò è molto difficile arrivare subito all’assenza di sforzo: dobbiamo prima sperimentare tutti gli sforzi possibili per poi accorgerci che ciò che abbiamo cercato in ogni modo di raggiungere è sempre stato a nostra disposizione; dobbiamo tendere alla perfezione per riuscire a comprendere che tutto è già perfetto così com’è.

Per riscoprire la nostra vera natura di esseri luminosi, di emanazioni della Gioia dobbiamo togliere tutte le incrostazioni che nascondono la luce, tutte le paure e le “impossibilità” con le quali ci confrontiamo ogni giorno. Come amano dire i maestri Zen: «Per vedere chiaramente la nostra immagine dobbiamo solamente pulire lo specchio». Per giungere alla meditazione non dobbiamo cambiare noi stessi, le circostanze della nostra vita o il mondo che ci circonda, ma solamente riscoprire ciò che già esiste e ci appartiene di diritto: la nostra natura di esseri divini. Lo Yoga e il Tantra paragonano spesso lo stato di consapevolezza ordinario, nel quale normalmente viviamo, a uno stato di sogno in cui perdiamo coscienza della vera realtà e della nostra vera natura; l’uomo addormentato non è consapevole della realtà esterna al suo sogno e nemmeno del proprio sognare: soltanto al risveglio è in grado di accorgersi dell’irrealtà di ciò che ha sperimentato. La storia *Il sogno di Indra* racconta quello che succede a ogni essere umano quando dimentica la sua vera essenza, la divinità che è in lui.



Il sogno di Indra

Una notte il dio Indra cadde in un profondo sonno e sognò di essere un maiale selvatico. Viveva all'aperto, in libertà, e si rotolava nel fango con sua moglie, una scrofa, ed era felice. Gli altri dèi sorrisero di questo gioco ma poi, vedendo che il sogno non accennava a finire, decisero di svegliarlo. Indra, tuttavia, rimaneva insensibile ai loro sforzi e continuava a sognare, anzi, sempre durante il sogno, si accoppiò con la sua compagna che diede alla luce dei rosei porcellini. Insieme vivevano la loro vita di animali: crescevano i loro piccoli, si amavano ed erano felici. Alla fine, gli dèi, stanchi e preoccupati di questo gioco insensato, decisero di intervenire. Uno di loro si intromise nel sogno e uccise la scrofa con tutti i piccoli. Indra si rotolò nel fango in preda a un'atroce sofferenza per la morte di coloro che amava, ma il dio lo colpì con la lancia ed egli finalmente si svegliò. «Tu sei Indra, nostro compagno, dio tra gli dèi» gli dissero al suo risveglio, e gli raccontarono ciò che gli era accaduto. Indra rise al loro racconto e quasi non riuscì a credere che tutto ciò potesse essergli veramente successo.