



## La sadhana spirituale

*di Giovanni Formisano (Mukundadas)*

La scienza dello Yoga è essenzialmente pratica e senza una pratica consistente essa diviene semplicemente speculazione filosofica senza efficacia. Molti ricercatori continuano a leggere testi, partecipano a conferenze di tutti i maestri e santi immaginabili senza mai impostare una sadhana seria che possa accompagnare i loro studi. E poi inevitabilmente si lamentano che non ottengono risultati, continuando nel frattempo a cambiare insegnanti e percorsi.

E' accaduto: lo sceicco Nasruddin una sera uscì con alcuni amici che non vedeva da tempo e festeggiò con loro in un locale, bevendo fino a ubriacarsi completamente. Quando finì la serata, salutò gli amici e si sedette sul ciglio di un marciapiede. Un poliziotto che lo conosceva lo vide e gli chiese cosa facesse lì seduto su un marciapiede a notte fonda e perché non andasse a casa. Nasruddin rispose "Tranquillo, sono seduto qui fermo perché tutto il mondo mi sta girando intorno. Appena la mia casa passa di qui mi ci tuffo dentro!"

Molti si comportano proprio come lui, non fanno niente e aspettano che qualcuno o qualcosa faccia per loro quello che devono fare loro stessi e cioè incamminarsi e ritornare a casa.

Sadhana è una parola che viene dal sanscrito, vuol dire letteralmente "mezzo per ottenere qualcosa" e si riferisce a tutte quelle pratiche mirate al raggiungimento del risveglio spirituale. Esso è lo strumento fondamentale per raggiungere o ritrovare lo stato di Yoga, o unione col Divino e il grande Maestro Patanjali, nei suoi Yoga sutra ci dice che la sadhana è composta da Abhyasa e Vairagya, ossia pratica e distacco. La pratica per dare i suoi frutti deve essere praticata in modo corretto, senza interruzioni, con fede e per lungo tempo.

Bisogna imparare la pratica corretta da un buon insegnante, senza improvvisazioni, in modo che questa dia i risultati migliori. Una buona pratica è sempre impostata sul principio dell'equilibrio. Essa deve avere una base giornaliera, bisogna quindi stabilire una routine che deve essere mantenuta fino a quando non avvengono i cambiamenti richiesti e portata avanti con fede e con zelo. Il sadhaka deve praticare con entusiasmo e grande intensità, il tempo per arrivare al successo sarà proporzionale al nostro impegno e all'intensità dello stesso. Importante anche eliminare tutto ciò che non è importante, focalizzando i nostri sforzi su ciò che ci aiuta a raggiungere l'obiettivo.

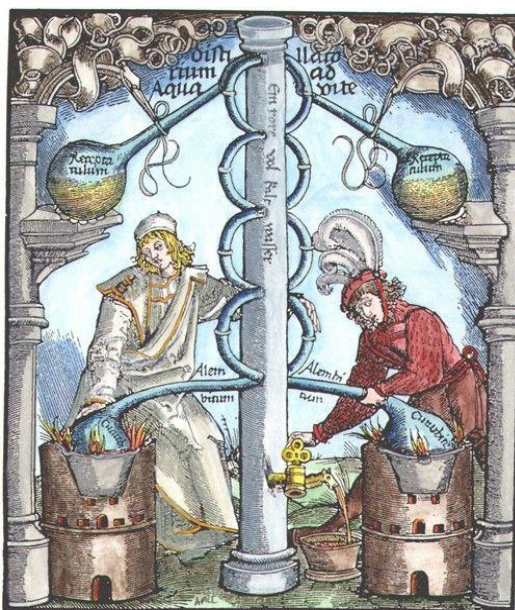




Il distacco ci aiuta invece a rimanere in uno stato di pace ed equilibrio costante, senza farci divenire preda del fanatismo e dell'orgoglio spirituale da un lato, e a non deprimerci se i risultati sembrano non arrivare. L'ideale è quello di sviluppare l'attitudine del karma yogi, dando il massimo ma senza desiderio per i frutti delle azioni, agendo come strumenti del Divino e offrendo ogni cosa a Lui.

Nel secondo capitolo del suo trattato Patanjali ci dice inoltre che la pratica del Kriya Yoga è composta da 3 elementi, ossia Tapas (autodisciplina), Swadhyaya (Studio del Sé) e Isvara Pranidhana (Resa al Divino).

Tapas viene anche tradotto con austerità e deriva dal verbo Tap che significa bruciare, dando l'idea del fuoco dell'alambicco di un alchimista che scioglie e purifica le impurità dei metalli grezzi per trasformarli in oro. Le pratiche del Kriya Yoga servono proprio a questo, bruciare attraverso il calore prodotto dalle varie pratiche, in particolare dal Kriya pranayama, le impurità del nostro ego e i suoi samskara annidati in profondità nel nostro sistema energetico, mentale ed emotivo, affinché il corpo fisico possa essere forte ed efficiente e supportare il viaggio dell'anima, il campo energetico sia puro, il campo mentale chiaro e il campo emotivo esprimere le emozioni a ottava alta come l'amore incondizionato, la gioia, la pace, l'entusiasmo.



Tapas quindi è tutto quello che noi facciamo a livello pratico tutti i giorni per mantenere acceso questo fuoco:

- Asana. La loro pratica aiuterà il corpo fisico ed energetico a essere sani per poter veicolare correttamente il prana in ogni parte del nostro sistema. Una pratica efficiente di asana deve essere giornaliera, e comprendere le inversioni, qualche piegamento della colonna vertebrale in avanti, all'indietro, laterale, una torsione, qualche posizione di forza e qualche asana meditativa. Una pratica completa può essere eseguita tranquillamente in un'ora, ma se non si ha tempo anche in 20/30 minuti, eseguendo solo l'essenziale.



- Pranayama. Per chi ha l'iniziazione al Kriya, il pranayama del primo Kriya basta e avanza, è completo, della massima efficacia ed è lo strumento più potente per purificare il sistema energetico, mentale ed emotivo. Per chi non è iniziato i pranayama più efficienti sono quelli classici, in ordine di importanza: Nadi Sodhana, Ujjayi, Bhastrika o Kapalabhati.
- Mudra e Bandha. L'esecuzione di Maha Mudra porta a creare un fuoco alchemico potentissimo nel sistema. Anche la pratica di Maha Bandha (Mula, uddhyana e jalandara insieme) aiuta a purificare il sistema ogni livello, con enfasi sull'area addominale. Altra pratica potente utilizzata nel Kriya Yoga è Shambavi Mudra, ossia l'atto di meditare con lo sguardo fermo nel punto tra le sopracciglia, in corrispondenza dell'occhio spirituale.
- Meditazione. Meditare regolarmente è lo strumento più potente che abbiamo e il solo che può portare alla realizzazione del Sé. Bisognerebbe meditare regolarmente, secondo le istruzioni del Guru, una o meglio due volte al giorno. La prima meditazione al mattino presto, prima di ogni altra cosa, dovrebbe essere anche la più lunga, diciamo almeno un'ora o più se si ha tempo, ma almeno 20/30 minuti per chi è all'inizio o non ha tempo. La seconda meditazione la sera prima di dormire o quando si riesce durante la giornata, può essere anche più breve per chi ha impegni nel mondo e potrebbe essere anche solo una ventina di minuti.
- Alimentazione. Mangiare cibo sattvico nelle giuste quantità è fondamentale per purificare il sistema. Un'alimentazione basata su cibi che lasciano leggeri il corpo e la mente composta da principalmente da frutta, verdura, legumi, cereali integrali, frutta secca, acqua pura e tisane farà moltissimo per l'efficienza dell'intera macchina biologica. Lasciare passare tempo tra un pasto e l'altro, se possibile almeno 6 ore. Limitare i pasti a 3 al giorno ed evitare di fare spuntini tra gli stessi. Questo darà tempo e modo al sistema digerente di fare bene il proprio lavoro e non sovraccaricarsi.



Swadhyaya è basato sullo studio delle scritture e sull'osservazione, sull'analisi del proprio contenuto mentale ed emotivo, ma la sua pratica più importante è la consapevolezza del Sé durante la giornata. Nelle scuole alchemiche questo viene chiamato ricordo di Sé ed è una pratica basata sull'attenzione divisa, cioè sono consapevole dell'esterno e quindi dell'oggetto, che può essere qualcosa del mondo, ma anche il corpo, la mente, le emozioni e contemporaneamente sono cosciente anche dell'interno, ossia del testimone silenzioso, immutabile e beato che osserva ciò che accade. Questa pratica andrebbe eseguita il più possibile durante la giornata, fino a quando, col tempo, si arriva a stabilire un collegamento effettivo con il proprio Sé che rimane costante e accompagna ogni momento.



Isvara Pranidhana si basa sul praticare la presenza del Divino in ogni momento della giornata e sull'offrigli ogni pensiero, parola e azione che compiamo. Sentire che è Dio che fa tutto attraverso di noi e servirLo come un servo fa col padrone. Scegliere un canto o un mantra e ripeterlo costantemente durante la giornata, non appena ci si ricorda, ci permette di mantenerci in sintonia con Dio e di fluire con Lui durante le nostre attività.



*Anandamayi Ma, una grande Santa indiana del secolo scorso*

C'era un devoto che viveva nel mondo, con una famiglia e un lavoro e nonostante ciò era molto avanzato spiritualmente. La sua pratica consisteva nel ricordo di Dio attraverso il japa, la ripetizione del mantra. Ripeteva continuamente Ram, Ram, Ram qualunque cosa facesse. Un giorno uscì con un secchio e si incamminò verso la foresta per andare a fare i suoi bisogni (all'epoca in molte case non c'erano i bagni) e mentre camminava ripeteva il nome di Dio. Alcune persone ortodosse, che seguivano i rituali alla lettera e non ammettevano eccezioni alle regole, si accorsero di ciò e scandalizzate decisero di seguirlo per vedere se questi avesse il cattivo gusto di ripetere il mantra anche mentre faceva i suoi bisogni ... e così accadde. Lo tennero quindi fermo mentre era lì che defecava e ripeteva il mantra e gli misero un pezzo di stoffa in bocca per zittirlo. Per qualche momento ci fu silenzio, ma all'improvviso il mantra cominciò a uscire da ogni poro della sua pelle. Questo devoto aveva ripetuto così tanto e con tale devozione il nome del Divino che questi aveva impregnato ogni parte del suo essere e non c'era più modo di fermarlo.

