

**Samprasad Vinod**, medico, ha insegnato yoga e meditazione per quasi quarant'anni in diversi paesi del mondo, tra cui India, Stati Uniti, Regno Unito ed Europa continentale. Ha scritto molti libri e innumerevoli articoli, apparsi su quotidiani e riviste internazionali. Compare regolarmente in programmi radiofonici e televisivi in India e in Europa. È membro dello Yoga for Health and Education Trust del Regno Unito e dello Yoga Therapy Ireland. Ha ricevuto l'ambito National FIE Foundation Award, per l'eccezionale contributo prestato nel campo dello yoga, e il Vijayshri Award, conferito anche a Madre Teresa. Vive in India.

Autore della Prefazione è **B.K.S. Iyengar**, compianto creatore dell'Iyengar Yoga (che dispone di 180 istituti in oltre 40 paesi), nonché uno degli insegnanti di yoga più stimati al mondo. Iyengar ha scritto diversi libri sulla pratica e la filosofia yoga, tra cui *Teoria e pratica dello Yoga* (bestseller internazionale tradotto in 17 lingue), *Teoria e pratica del Pranayama* e *Commento agli Yoga Sutra di Patanjali*. Nel 2004, la rivista 'Time' l'ha incluso fra le cento persone più influenti al mondo.

Samprasad Vinod

# I 9 segreti della meditazione

Prefazione di B.K.S. Iyengar

*Traduzione di Chiara Iacomuzio*

© 2017 red!  
www.rededizioni.it

Traduzione di Chiara Iacomuzio  
dall'originale inglese *9 Secrets of Successful Meditation. The Ultimate Key to Mindfulness, Inner Calm and Joy*  
© Watkins Media Limited 2015  
www.watkinspublishing.com  
© Samprasad Vinod 2002, 2015

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel 02 99762433 - Fax 02 99762445  
www.ilcastelloeditore.it



# Prefazione

di B.K.S. Iyengar

*Questo libro è dedicato al mio venerato padre,  
Maharshi Nyayaratna Dhundirajshastri Vinod,  
e a mia madre, Maitreyi Vinod.*

*Mio padre è stato un vero maestro spirituale,  
e l'idea di diffondere la saggezza classica indiana  
presso popoli di tutto il mondo l'ha sempre affascinato.  
Questo libro è un passo concreto in quella direzione.*

*I 9 segreti della meditazione* è un testo che merita davvero di essere letto, perché in esso l'autore presenta in maniera razionale i movimenti ritmici della natura così come il nostro modo di vivere, aiutandoci a capire il flusso dell'esistenza.

La natura procede ritmicamente, ma noi – in quanto esseri umani dotati di libertà di pensiero – perdiamo di vista il ritmo, l'armonia e l'equilibrio causando turbamenti nei nostri pensieri, parole e azioni.

Dovremmo sapere che la nostra mente svolge un duplice ruolo nel soddisfare le esigenze e le brame dei sensi, da un lato, e, dall'altro, nel soddisfare il suo proprietario – il sé. Perciò, se apriamo la mente e coltiviamo l'amicizia con tutti, mostriamo compassione per i bisognosi e gioia per chi sta meglio di noi, apprezziamo di essere privilegiati rispetto agli indigenti, e, infine, non badiamo a coloro che non migliorano malgrado una guida, allora tutte queste cose ci aiuteranno a sviluppare uno stato privo di pensieri. Questo stato ci consente di passare da un'attenzione concentrata su un solo punto a un'attenzione generale.

Se l'attenzione che si fissa su un punto è la concentrazione mentale (*dharana*), l'attenzione che si fissa su tutto è la meditazione (*dhyana*). In altre parole, restare ponderatamente e ininterrottamente con attenta consapevolezza in uno stato di assenza di pensieri è meditazione.

Il cammino verso la meditazione è facile se la strada della mente è sgombra. Se la strada è accidentata, si deve procedere a fatica o guidare con prudenza. Al contrario, quando la strada scorre via liscia, senza intoppi, andare a piedi o in auto è facile e agevole. Allo stesso modo, se la mente è sconnessa, e piena di distrazioni e tentennamenti, il percorso verso la meditazione è difficile. Se la mente viene mantenuta in uno stato di assenza di pensieri, allora la meditazione è automatica. Quando la mente

è priva di pensieri, perde la sua identità e si trasforma in una mente cosmica. Se la mente perde la sua identità, la vibrazione subisce un arresto. Questa è meditazione.

Il libro di Samprasad Vinod aiuta i viaggiatori che hanno intrapreso il loro cammino verso la meditazione, rendendo comoda la strada e raccontando le esperienze di chi è arrivato a destinazione. In tal senso, serve da ispirazione e incoraggiamento per coloro che amano essere vivi nel mondo del sé, rispettando il mondo materiale e mostrando gli strumenti che conciliano la saggezza oggettiva del mondo con la saggezza soggettiva del sé.

Poiché la meditazione è un percorso di evoluzione verso l'attenzione interiore, *I 9 segreti della meditazione* può aiutare il lettore a conquistare la fiducia necessaria per percorrere la via della meditazione e realizzare il sé eterno che risiede in ognuno di noi.

B.K.S. Iyengar

Ramamani Iyengar Manorial Toga Institute

31 maggio 2013

# Prefazione

di Howard Kent\*

Se a un gruppo variegato di persone si chiedesse cosa pensa che sia la meditazione e a che cosa si riferisce, la gamma delle risposte sarebbe quasi di sicuro meravigliosamente bizzarra. Fino a poco tempo fa, in Occidente, c'era grande apprensione in proposito, e il crescente numero di allievi che frequentava le lezioni di yoga sottolineava addirittura di 'volere solo gli esercizi'.

Anno dopo anno, il fattore stress è cresciuto. Il nostro ingresso nel XXI secolo è stato contraddistinto dall'esortazione ad accettare un credo basato sull'avidità. Questa visione della vita è profondamente stressante. Se lo scopo della vita è quello di accumulare sempre di più – beni e denaro – quest'impulso a lasciarsi guidare dai sensi sottopone corpo e mente a una pressione sempre maggiore. Con il risultato che, nonostante i progressi tecnologici, i danni per la salute aumentano.

Ciò crea una sensazione di disagio, che è diventata caratteristica peculiare del nostro tempo e che, a sua volta, innesca per reazione la ricerca di uno stile di vita calmo e tranquillo. Ecco perché la pratica meditativa – anche se poco compresa – è in rapida crescita.

Ovviamente, è importante capire che cosa la meditazione *non* è, e scoprire al tempo stesso che cosa è e quale differenza fondamentale può fare nelle nostre vite. Nella nostra società frenetica, si tende spesso a esclamare: «Non stare lì seduto: fai qualcosa!». Pian piano, stiamo cominciando a imparare che l'approccio più corretto consiste invece nel dire: «Non fare qualcosa – stai lì seduto!».

---

\* Howard Kent è stato direttore dello Yoga for Health Foundation del Regno Unito.

Pur provenendo da una famiglia di illustre tradizione spirituale, Yogi Samprasad Vinod ha la capacità di rendere comprensibili concetti complicati. Questo libro offre una sintesi dei suoi insegnamenti e fa luce su molte zone oscure. Il risultato è un testo che, se studiato con calma e attenzione, può dare grandi benefici ai suoi lettori.

## Prefazione dell'autore

Questo libro è sostanzialmente una guida pratica per tutti coloro che hanno direttamente o indirettamente a che fare con la meditazione. È pensato anche per coloro che vogliono imparare a meditare, ma non hanno nessuna esperienza in materia. Sarà utilissimo per i principianti, perché spiega chiaramente i concetti e i principi di base della meditazione.

Anche chi medita da diversi anni troverà nel libro preziosi suggerimenti pratici per eseguire con maggior successo qualsiasi tecnica. Chi ha da poco cominciato a interessarsi al tema, troverà il libro stimolante e utile per iniziare il percorso.

È interessante cogliere le somiglianze tra le diverse forme di meditazione dopo averne studiata approfonditamente una in particolare. Si tratta di una rivelazione che apre le porte a una maggior comprensione dell'intero argomento. Questo libro è il risultato dei miei sforzi personali in tale direzione.

Obiettivo delle pagine che seguono è convogliare l'interesse crescente dell'opinione pubblica per la meditazione. La mia passione per lo yoga e la meditazione risale a oltre trentacinque anni fa, anche se ho sempre preferito la meditazione al lato prettamente fisico dello yoga.

La mia prima esperienza del più alto stato di coscienza, o di quello che viene convenzionalmente chiamato *nirvikalpa samadhi*, avvenne all'età di vent'anni, quand'ero studente al secondo anno di medicina. Questa singola esperienza trasformò completamente la mia vita. All'epoca, non ero pratico di cose del genere. E non ero in grado di stabilire se si fosse trattato di una vera e propria esperienza del più alto stato di coscienza o se invece fosse stato semplicemente un volo della mia immaginazione. Avevo bisogno di una conferma e di una spiegazione razionale.

Così, mi misi in cerca di qualcuno che potesse chiarire i miei dubbi e

spiegarmi il significato reale di quell'esperienza, ma non riuscii a trovare una persona così. In realtà, ero alla ricerca di qualcuno come mio padre, che era uno yogi bravissimo nonché un vero maestro spirituale. Della sua opinione avrei potuto senza dubbio fidarmi: lui avrebbe prontamente confermato la genuinità della mia esperienza spirituale dopo averla personalmente verificata, oppure si sarebbe categoricamente rifiutato di farlo, qualora avesse capito che si trattava di qualcosa di falso o di immaginario. Peccato che lui allora non ci fosse più, perché aveva già da qualche tempo lasciato il suo corpo mortale.

Non riuscii a trovare un altro yogi che ritenessi all'altezza del mio venerato padre. Ero convinto si trattasse di un compito che richiedeva un'elevata specializzazione e l'intervento di un vero esperto. Volevo consultare qualcuno che avesse a sua volta raggiunto l'apice dell'esperienza umana e che fosse facilmente accessibile anche a me. Ma persone simili sono sempre difficili da trovare.

Avevo due opzioni: o accontentarmi di qualcuno a caso, indipendentemente dalla sua autorità spirituale, o proseguire per conto mio. Dopo un attento esame, scelsi la seconda via. Ero consapevole delle difficoltà che mi attendevano. Sapevo che non sarebbe stata una navigazione tranquilla. Tuttavia, si dimostrò una ricerca interessante, stimolante e feconda, che mi aiutò a crescere e a maturare grazie alla meditazione.

Adesso, se mi guardo indietro, sono sinceramente convinto di aver preso la decisione giusta. Anzi, è stata una grandissima benedizione. Iniziai a lavorare su me stesso per capire se la mia esperienza spirituale era stata autentica. Trascorsi un sacco di tempo a cercare di stabilire se era stata un'esperienza genuina e replicabile o solo un caso. La mia vera missione era quella di scoprire se avrei potuto provarla di nuovo a piacimento oppure no.

Fui molto onesto, attento e oculato nella mia indagine. Non volevo scambiare uno stato mentale irreali per una vera esperienza spirituale, e ingannarmi o fallire nel processo. Confermai e riconfermai i risultati, provando una tecnica di meditazione dopo l'altra, finché non mi accorsi che mi portavano tutte alla stessa destinazione, lo stesso stato di coscienza. Esaminai e confrontai razionalmente la mia prima esperienza

con le successive, avvenute con il ricorso ad altre tecniche. E, durante il processo, mi resi conto che i principi di base sono gli stessi.

È stato un lavoro duro, che si è protratto a lungo. Ma mi ha regalato ottime soddisfazioni sotto forma di una migliore comprensione dei concetti sottili e dei processi che sottendono le diverse tecniche meditative. L'ho considerata un'opportunità che Dio mi concedeva per testare e confermare l'autenticità e la validità della mia prima esperienza di *nirvikalpa samadhi*, e per ripeterla utilizzando altre tecniche. Opportunità che ho fatto del mio meglio per sfruttare al massimo.

Di tanto in tanto, mi capitava di pensare che mio padre avrebbe dovuto essere lì a guidarmi. Mi avrebbe risparmiato tutto il lungo processo di 'autoverifica'. Se lui fosse stato ancora in vita, la sua sola presenza avrebbe influenzato l'indagine che stavo conducendo e che mi teneva intellettualmente attivo e spiritualmente vivo, aiutandomi a capire meglio le dimensioni più profonde dello yoga e della meditazione.

Dopo anni di contemplazione, studio del sé e sperimentazione, sono giunto alla conclusione che la prima esperienza di *samadhi*, così come tutte le successive, erano genuine.

In seguito, ho avvertito l'urgenza di condividere con altri ciò che avevo imparato. Per circa trentacinque anni, ho insegnato yoga e meditazione a migliaia di allievi, indiani e stranieri. Insegnare meditazione mi piace immensamente. In realtà, io non insegno mai nel senso convenzionale del termine, mi limito soltanto a condividere i miei pensieri e le mie esperienze con i miei allievi e il mio pubblico. Non mi piace assumere una posizione di superiorità e di autorità rispetto ai miei allievi, come un insegnante formale o un guru. Non amo mettermi su un piedistallo, perché ciò creerebbe un ostacolo nella comunicazione con loro.

Considero i miei allievi come i miei migliori amici. Li rispetto per quello che sono e mi piace vederli diventare ciò che sono capaci di essere. Offro loro tutto l'aiuto possibile, in modo che possano capire e praticare la meditazione nella maniera più efficace. Mi piace stabilire un buon rapporto e un legame con loro.

Allo stesso modo, loro si sentono a proprio agio con me. Presto si aprono, e iniziano a condividere i loro problemi personali e le difficoltà che incontrano durante la meditazione.

Questo libro è il risultato di una lunga serie di interazioni tra me e i miei studenti. È ricco di semplici linee guida facili da capire e mettere in pratica.

Contiene nove 'segreti' fondamentali, ciascuno dedicato a un aspetto importante della meditazione. Benché a tali aspetti non venga di solito attribuita l'enfasi che meritano, essi sono, in realtà, il cuore e l'anima dell'arte e della scienza meditative. Sono i veri 'segreti della meditazione', e possono essere utilizzati per migliorare la qualità di qualsiasi tecnica.

Il capitolo di apertura sottolinea l'importanza di allargare la propria visione sull'argomento. Nei capitoli successivi, ho riflettuto su vari, importanti temi legati alla meditazione per favorire una comprensione e una pratica migliori. Nell'Appendice troverete la descrizione delle tre tecniche di meditazione che ho studiato e sperimentato in maniera più approfondita.

Mi auguro sinceramente che la lettura di questo libro sia di vostro gradimento e che vi aiuti davvero a prender gusto alla meditazione.

*Yogi Samprasad Vinod*  
 vinodsamprasad@gmail.com  
 www.maharshivinod.org  
 www.patanjalyoga.org

## Introduzione

Oggi, e in tutto il mondo, la meditazione è diventata un argomento popolare quando si parla di pensiero e guarigione. Ciò si deve in particolare all'importanza che i grandi maestri dell'India hanno assegnato alla meditazione nel secolo scorso, durante i loro viaggi in giro per il mondo. Da Swami Vivekananda all'inizio del XX secolo, a Sri Aurobindo, Ramana Maharshi, Paramahansa Yogananda, ai tanti discepoli di Swami Shivananda di Rishikesh, sino a Maharishi Mahesh Yogi e alla sua meditazione trascendentale, i maestri indiani hanno diffuso il messaggio della meditazione in ogni angolo del pianeta. La vita senza meditazione non è vera vita. Senza meditazione, rimaniamo sulla superficie del nostro essere e non entriamo in contatto con le profondità del reale né con la bellezza nascosta in ognuno di noi. Allo stesso modo, una cultura priva di una sua tradizione meditativa è una cultura superficiale e materiale, che ancora non è entrata in contatto con le sorgenti interiori della vita e della creatività.

Sebbene il mondo odierno vada fiero del proprio sistema d'istruzione, è ancora inadeguato quando si tratta di insegnarci a utilizzare bene la mente. Perché il quadro delle scienze materiali sia completo, manca una 'scienza della coscienza'. Il risultato è che oggi molti, anche i benestanti o le persone istruite, soffrono inutilmente a livello psicologico. Vittime dei loro stessi impulsi mentali ed emotivi, che non sanno come gestire, si lasciano dominare dai propri pensieri, cadendo preda dei suggerimenti e dei consigli più disparati, o dei messaggi pubblicitari, e non sanno chi sono veramente né quale sia il loro vero scopo nella vita.

L'unica soluzione a tale inquietudine e confusione interiore è la meditazione. La meditazione è la chiave di accesso a ogni felicità duratura, perché tutta la felicità duratura deve risiedere dentro di noi. Se proviene da qualcosa di esterno, per quanto ci ostiniamo faticosamente a tenerla

legata a noi, siamo alla fine destinati a perderla. Non è mai veramente nostra. Quando perdiamo una persona cara o un oggetto della nostra felicità, piombiamo nel dolore e nella sofferenza. La gioia della meditazione, al contrario, non si può mai perdere. E ci segue anche dopo la morte del corpo.

Tuttavia, la gioia della meditazione non arriva con facilità. La gioia è la ricompensa a lungo termine della meditazione, quasi mai l'esperienza iniziale. Prima di raggiungere la beatitudine più profonda della mente, bisogna superarne il grigiore e la distrazione. Per arrivare alle correnti profonde della coscienza, che si trovano dietro e oltre i sensi, occorre calmare le onde che affiorano alla superficie dell'oceano-mente. Ciò richiede tempo, pazienza, forza mentale e caratteriale. Se questa determinazione manca, la meditazione diventa subito arida e priva di significato. La meditazione è il metodo sommo per cambiare la nostra coscienza, per innalzarsi dalla sfera cupa delle preoccupazioni egocentriche al regno beato della consapevolezza superiore. Eppure, sebbene siano in molti a parlare di meditazione e a praticarla, sono pochi quelli che ne ricavano i massimi profitti. Ciò si deve al fatto che spesso manca nelle nostre vite il fondamento e la personalità per consentire alla meditazione di agire per noi. Né la nostra cultura è in grado di fornire l'incoraggiamento o il sostegno necessari a tal fine. Come Samprasad Vinod sottolinea in modo semplice ed eloquente, la meditazione è la nostra vera natura. Quest'idea risale agli *Yoga Sutra* di Patanjali.

Nel suo commento al primo *sutra*, Vyasa osserva che il *samadhi* è la natura reale (*dharma*) della mente (*chitta*). Il problema è che la mente ha due nature. Una parte della sua natura, il suo aspetto superiore o potenziale, è la capacità di meditare, cioè l'amore della mente per la pace e la verità. L'altro aspetto, la sua natura inferiore, che stimoliamo nella nostra cultura, è la distrazione, la suggestionabilità, la tendenza della mente a perdersi nel mondo esterno e nelle sue illusioni. La natura superiore della mente, che si manifesta con l'osservazione interiore, è la meditazione, mentre la sua natura inferiore, che si manifesta quando l'osservazione si rivolge all'esterno, è l'attaccamento agli oggetti materiali, il rincorrere le cose mondane, che sono infinite. La vera natura della mente, quando la

teniamo alla larga dalle influenze esterne, è la meditazione. Al contrario, la natura inferiore della mente, quando la apriamo alle influenze esterne, sono la perdita di attenzione e il rifiuto della meditazione. La mente è molto vulnerabile e facilmente influenzabile. Ha una radice spirituale, ma, come la frutta fresca, può guastarsi con facilità. Dobbiamo cercare di mantenerla libera delle influenze esterne che la turbano. È questa l'importanza del *chitta-vritti-nirodha* di Patanjali: controllare gli impulsi della mente. Una volta che la mente cade sotto l'influenza dei piaceri sensoriali, perde facilmente la sua natura e si butta via nel mondo. È come un bambino che non è stato educato in maniera consona e cresce con tante, inutili cattive abitudini.

*I 9 segreti della meditazione* è un testo importante che affronta i problemi della meditazione e illustra una serie di rimedi pratici per superarli. Yogi Vinod spiega che è facile farsi un sacco di scrupoli sulla meditazione o accostarsi ad essa in modo affettato. È difficile essere naturali, e i tentativi per esserlo sono spesso tra le cose più artificiose che possiamo fare. Il problema è che l'ego cerca di meditare intenzionalmente, trasformando la meditazione in uno spettacolo o in una battaglia. Bisogna sempre essere gentili con la meditazione. La mente è delicata, come un fiore, e per calmarla servono attenzione e costanza.

Le tecniche di meditazione sono certamente utili, ma, come osserva Yogi Vinod, si limitano a preparare la mente. Le visualizzazioni di belle scene naturali o di divinità servono a tranquillizzare il campo delle impressioni. Il pranayama ci fornisce energia supplementare per dirigere la mente all'interno. I mantra come l'Om ci aiutano a contrastare schemi negativi di pensiero e ad armonizzare la mente su una frequenza vibratoria più alta. Ma la meditazione, in sostanza, è semplicemente prendere dimora nella nostra vera natura e trascurare tutte le altre distrazioni.

Yogi Vinod è la persona più adatta a scrivere di meditazione. Proviene da una famiglia illustre, e suo padre era uno yogi di grande fama. Ha studiato e praticato yoga e meditazione per molti anni, e insegnato meditazione ad allievi provenienti da tutto il mondo, compresa l'Europa e gli Stati Uniti. È medico e ha lavorato anche con l'Ayurveda, il che gli conferisce una profonda conoscenza del potere curativo che la meditazione ha su

corpo e mente. Benché il suo insegnamento sia fedele alla tradizione, si esprime in un linguaggio contemporaneo, facilmente accessibile a tutti. Il suo libro è un contributo importante, e servirà a chiarire molte idee sbagliate sull'argomento e a guidare i praticanti nel loro percorso meditativo. Condurrà il lettore fuori dal labirinto degli equivoci più comuni verso una semplice comprensione della mente e del modo di trasformarla. È un testo estremamente pratico, chiaro e diretto. Contiene storie, aneddoti e linee guida da seguire, ed è perciò facile da leggere, divertente e acuto. Il suo modo di procedere graduale, passo dopo passo, lo rende un manuale ottimo per la pratica meditativa.

*I 9 segreti della meditazione* è destinato ad arricchire la pratica di tutti i meditatori. A molti, spalancherà le porte della meditazione, consentendo di raggiungere traguardi un tempo ritenuti impensabili.

David Frawley, *alias* Vamadeva Shastri  
Direttore dell'Istituto americano di studi vedici  
Santa Fe, Stati Uniti

SEGRETO NUMERO 1

Avere una visione  
più ampia



**A**nni fa, un mio caro amico venne a trovarmi nel mio studio medico. Ero preoccupato per lui perché sembrava depresso. Durante la nostra conversazione, mi disse che aveva subito una grave perdita nella sua attività e si sentiva frustrato. Dopo una lunga discussione, lo portai in terrazza e gli chiesi di sdraiarsi a terra e guardare il cielo azzurro sulla sua testa. «Lasciati andare e rilassati» gli dissi. Dopo qualche minuto di rilassamento, ripresi: «Prova a osservare la tua vita dall'alto, come se ti trovassi in cielo. Lentamente, torna al tuo problema attuale, osservandolo da una prospettiva più ampia: non ti sembra di essere un po' troppo preoccupato? Il tuo problema sembra più grande, perché lo stai guardando dal livello in cui si trova. Se sali sopra il problema e lo guardi di nuovo da una prospettiva più alta e più ampia, non ti sembrerà più così grave come ti appare adesso. Una prospettiva più ampia ti aiuterà anche a capirlo meglio».

Dopo un altro tentativo, il mio amico comprese l'utilità di questa tecnica e continuò a praticarla a casa. Qualche settimana dopo, mi chiamò per farmi sapere che si sentiva meglio e che stava lentamente uscendo dalla depressione. Era riuscito a mantenere la calma e a osservare i suoi problemi come parte di un quadro più ampio. Insieme alle altre misure che aveva adottato per affrontare i problemi di lavoro, si era servito regolarmente di quest'approccio per mantenere il proprio equilibrio interiore. A poco a poco, i problemi si risolsero, il mio amico riguadagnò credito con la banca e, alla fine, gli affari andarono bene. Francamente, sapevo che la tecnica avrebbe funzionato. Era solo questione di sincerità, impegno e di voler utilizzare il metodo in modo corretto. Perciò, non fu una sorpresa per me.

Avevo usato con successo lo stesso metodo in precedenza con molti miei pazienti che soffrivano di problemi psicologici e psicosomatici. Il metodo funziona perché aiuta le persone a capire l'effettiva gravità di un dato problema nel contesto delle realtà più grandi della vita. Inoltre, aiuta ad avere una migliore prospettiva e a decidere che cosa fare per risolvere eventuali problemi di salute.

Ampliare fin dall'inizio la propria prospettiva sulla meditazione è consigliato a chi medita regolarmente, ai principianti o a coloro che sono interessati soltanto a saperne di più sull'argomento. E per adottare una prospettiva più ampia, bisogna prestare attenzione ai principi fondamentali.

Prima di iniziare la pratica e di intraprendere questa strada, occorre fare chiarezza sui concetti di base della meditazione e sulle relative teorie filosofiche. Dedicare un po' di tempo a dare una 'rinfrescata' a questi temi è utile anche a coloro che stanno già praticando.

Se facciamo quest'esercizio subito, ne godremo gli effetti a lungo, perché ci aiuterà a migliorare la qualità della pratica. Con una prospettiva più ampia, sappiamo come impiegare la conoscenza e la comprensione della meditazione nel più vasto contesto della vita in genere e delle nostre vite in particolare. Se, per qualche motivo, non abbiamo fatto quest'esercizio prima, dobbiamo farlo adesso. Non è mai troppo tardi per impegnarsi in qualcosa di valido e di importante per noi stessi. Un difetto di comprensione della meditazione può ritardare notevolmente i nostri progressi nella pratica.

Integrare la meditazione nella quotidianità può essere molto difficile. Ma dovremmo farlo: una pratica sporadica e a breve termine vale ben poco, perché non potrà mai regalarci benefici spirituali di vasta portata. Integrare la meditazione nelle nostre vite è in realtà il principio chiave che sta dietro il processo di apprendimento, indipendentemente dalla forma di meditazione che si decide di praticare.

Una meditazione con un'ampia base di partenza porta ampiezza di visione. E con una visione ampia, possiamo distinguere le tecniche buone da quelle cattive. Il che ci impedisce di farci trascinare da sedicenti guru o sette religiose. Una visione ristretta dà luogo a problemi simili e fa più male che bene.

Ecco perché, fin dall'inizio del nostro percorso, dobbiamo prendere precauzioni e tenerci alla larga da pericoli del genere. La conoscenza di un contesto meditativo più ampio ci aiuta in tal senso, perché, se dovesse capitarci di imbatterci in problemi di questo tipo, saremo in grado di gestirli.

# Comprendere le leggi della natura

Per ampliare la propria visione della meditazione bisogna prima fare amicizia con la natura. In tal senso, la natura può essere la nostra migliore amica, filosofa e guida se sappiamo come rapportarci con lei. Quel che dobbiamo fare è tenere gli occhi aperti e iniziare a guardarci intorno. A poco a poco svilupperemo un legame, diventeremo più meditativi e comprenderemo l'importanza del ruolo svolto dalla natura nelle nostre vite.

È sorprendente vedere come funziona la natura nel quadro immacolato delle sue leggi eternamente incorruttibili, infallibili e inconfutabili, che governano la nostra esistenza individuale e tutto ciò che ci circonda. Imparando da queste leggi e rispettandole, arriviamo a capire quanto hanno da offrirci. I segreti della natura ci si rivelano, a condizione che noi collaboriamo con le sue leggi.

Una volta che sappiamo come imparare dalla natura, possiamo capire che cosa s'intende veramente con 'apprendimento continuo'. Un apprendimento continuo ci aiuta a maturare una migliore comprensione delle realtà fondamentali della vita fisica. Mentre impariamo dalla natura, impariamo molto anche su noi stessi, perché noi siamo parte integrante della vasta esistenza cosmica. La meditazione ci aiuta ad apprezzare questa verità.

Stando a stretto contatto con la natura, lentamente impariamo a diventare più aperti. Quest'apertura, insieme con i nostri sforzi nella giusta direzione, porta un grande miglioramento qualitativo nella nostra pratica meditativa quotidiana.

## La legge di interdipendenza

A quanto pare, il funzionamento dell'universo è governato da un disegno intelligente, che agisce in conformità con la 'legge di interdipendenza'. Ogni singola parte dell'esistenza è progettata in modo da essere di aiuto a un'altra parte, e la parte che riceve tale aiuto lo ricambierà quando sarà il suo turno.

Perché questo modello funzioni senza problemi, le creature che si aiutano a vicenda dipendono l'una dall'altra per tale aiuto. Per esempio, le piante emettono ossigeno – di cui non hanno bisogno per la loro sopravvivenza – e in cambio assorbono anidride carbonica, di cui invece hanno bisogno. Le piante si sbarazzano di qualcosa che non è essenziale per loro, ma che è vitale per la sopravvivenza umana. Allo stesso modo, gli esseri umani emettono anidride carbonica, che a loro non serve per sopravvivere, ma che è essenziale per le piante.

L'affascinante verità di fondo è che è più facile rinunciare a qualcosa che non si vuole che a qualcosa che si vuole terribilmente. Le verdure avariate, il cibo scaduto, gli escrementi fecali eccetera sono prodotti di scarto dannosi e del tutto inutili per gli esseri umani. Ciò che è dannoso, velenoso e addirittura letale per l'uomo è cibo altamente nutriente, vitale, prezioso per le piante.

Il segreto che si cela dietro questo meraviglioso disegno è che le piante e gli esseri umani si aiutano a vicenda a sopravvivere e a crescere, in modo che l'aiuto reciproco non sia un impegno gravoso per nessuno. In maniera simile, il meditante dovrebbe rendersi conto che ricevere aiuto dagli altri e dare aiuto agli altri è una caratteristica intrinseca della natura. Perciò, non dovrebbe sentirsi diffidente quando riceve aiuto altrui né arrogante quando è lui a offrirlo.

Dopo una pratica regolare di meditazione, si comincia a conoscere meglio se stessi. Di solito, dopo aver conosciuto se stesso, il meditante vuole condividere la sua conoscenza della meditazione con gli altri. Nel condividere, non dovrebbe mai lasciare che il suo ego si insuperbisca. In verità, non c'è alcun motivo per essere egoisti circa la condivisione, perché chi condivide trae a sua volta beneficio dalla condivisione stessa.

# Indice

- 5 Prefazione  
*di B.K.S. Iyengar*
- 7 Prefazione  
*di Howard Kent*
- 9 Prefazione dell'autore
- 13 Introduzione
  
- SEGRETO NUMERO 1  
AVERE UNA VISIONE PIÙ AMPIA
- 20 Comprendere le leggi della natura
- 29 La meditazione aiuta ad affrontare i problemi in modo nuovo
  
- SEGRETO NUMERO 2  
SAPERE CHE COSA LA MEDITAZIONE NON È
- 38 Non è una concentrazione forzata della mente
- 42 Non è per pochi eletti
- 46 La meditazione non è difficile
  
- SEGRETO NUMERO 3  
SAPERE CHE COSA LA MEDITAZIONE È
- 54 Uno stato naturale dell'essere
- 58 Uno stato mentale privo di pensieri
- 61 Studiare i propri pensieri per lasciarli andare
- 65 La meditazione andrebbe praticata con la massima facilità

- 71 Un viaggio alla scoperta della nostra vera natura
- 75 Il corpo è la casa, il principio vitale il suo proprietario
- 77 La meditazione dovrebbe infondere gioia
- 80 Il gioco divino

SEGRETO NUMERO 4  
PRENDERE GUSTO ALLA MEDITAZIONE

- 92 Appassionarsi alla meditazione per migliorare la concentrazione
- 98 Non cercare una via di fuga dall'insoddisfazione
- 100 Distinguere tra gioia interiore e gioia esteriore
- 104 La meditazione e la ricerca del piacere

SEGRETO NUMERO 5  
CERCARE L'AIUTO DI UN VERO MAESTRO

- 110 Riconoscere la vera saggezza
- 114 Come sviluppare la visione interiore
- 117 Utilità della visione interiore
- 123 Comprendere i limiti delle manifestazioni esteriori
- 126 Visibile e invisibile sono entrambi reali
- 129 Acquisire autorità nella meditazione
- 132 Le qualità di un maestro spirituale
- 135 Fare la scelta giusta

SEGRETO NUMERO 6  
TROVARE UN'ATMOSFERA CONGENIALE DENTRO SE STESSI

- 140 L'importanza dell'ambiente esterno
- 144 L'atmosfera in casa

SEGRETO NUMERO 7  
CRESCERE AL DI LÀ DI SOGNI E DESIDERI

- 150 La meditazione e il sonno
- 152 Perché sogniamo?
- 155 La catena dei desideri
- 159 Trascendere i desideri

SEGRETO NUMERO 8  
ESSERE CREATIVI

- 166 Sogni e creatività: una prospettiva psicologica
- 169 La creatività spirituale
- 174 Creatività manifesta o capacità immanifesta?

SEGRETO NUMERO 9  
ESSERE RICETTIVI ALLA GRAZIA SPIRITUALE

- 178 La manna della devozione

APPENDICE  
TECNICHE DI MEDITAZIONE

- 186 Meditazione in Savasana
- 191 'Chi sono io?'
- 197 Un'esperienza di calma assoluta
- 201 Ringraziamenti