



Yoga & Tea

Ove per poco il cor non si spaura...

Meditare è salutare!

Lo dicono oramai innumerevoli rapporti medici, lo dicono giornali e mezzi di comunicazione di ogni genere, lo testimoniano le persone che lo fanno....

Ma perché è così difficile imparare a meditare?

Eppure tutto quello che occorre è sedersi in un posto tranquillo, con la colonna eretta, chiudere gli occhi e.... aspettare.

Aspettare?

Aspettare che i pensieri, che come vortici mentali attraversano la nostra mente si calmino, per il semplice fatto che il nostro corpo non si muove e intorno nulla si muove.

La quiete mentale arriva dal silenzio.

Il silenzio all'esterno e il silenzio all'interno di sé.

Come un moto ondoso che in assenza di vento a poco a poco si placa, nello stesso modo l'agitazione mentale passerà.

I sensi di cui siamo dotati ci portano a rivolgere la nostra attenzione all'esterno e sono fatti proprio per questo, per ricevere stimoli a cui reagire con azioni.

Ma troppi stimoli agitano la mente.

Occorre perciò avere una mente allenata a discriminare ciò che la disturba, da ciò che la mantiene piacevolmente rilassata e concentrata.

La meditazione potenzia la concentrazione e potenzia la percezione di sé stessi.

Una maggiore consapevolezza di sé stessi, avvicina a scelte positive per la propria vita e ad eliminare il superfluo, avendo così a disposizione più energia per le cose che ci interessano.

La meditazione e lo yoga

Per meditare con beneficio è utile aver preparato il corpo, poiché il corpo è lo "scrinio" della mente.

Se liberato da tensioni, dolori o stanchezza fisica attraverso esercizi e respirazioni appropriate, diventa il terreno più adatto ove coltivare il seme della meditazione, che farà nascere i suoi frutti: pace, serenità, gentilezza ed equanimità.

Poter guardare agli eventi che ci si presentano nella vita di tutti i giorni con pacatezza e obiettività, senza farsi travolgere da visioni

distorte dall'emotività, paure generalizzate e ansie di varia natura è lo scopo delle discipline orientali del corpo.

Esse nacquero come veri e propri trattati psicologici ante litteram per affrontare le sofferenze dell'esistenza umana e liberare l'uomo dagli stati più bassi di malessere, permettendogli di progredire nella sua crescita personale.

Essere equilibrati, essere attenti, essere partecipi, rispettosi dei nostri bisogni e di quelli degli altri (e di tutto il pianeta) è ciò

che ci si propone.

Nello yoga lo sviluppo spirituale di un essere umano affonda le sue radici nella sua corporeità, il mondo dei sensi e della materia (prakriti).

Come possiamo amare l'Universo se non amiamo noi stessi che ne siamo parte?

Il corpo è lo strumento di conoscenza, il veicolo è l'amore.

Partire dal corpo per arrivare alla mente, con semplicità e umiltà.

L'Infinito

*Sempre caro mi fu quest'ermo colle,
E questa siepe, che da tanta parte
De l'ultimo orizzonte il guardo esclude.
Ma sedendo e mirando, interminato
Spazio di là da quella, e sovrumani
Silenzi, e profondissima quiete
Io nel pensier mi fingo, ove per poco
Il cor non si spaura. E come il vento
Odo stormir tra queste piante, io quello
Infinito silenzio a questa voce
Vo comparando: e mi sovvien l'eterno,
E le morte stagioni, e la presente
E viva, e il suon di lei. Così tra questa
Infinità s'annega il pensier mio:
E'l naufragar m'è dolce in questo mare.*

Giacomo Leopardi, 1819