

Immobilità

tratto da *Sadhana. The Essence of Spiritual Life*
di Swami Rama

La meditazione è un viaggio senza movimento. Nel mondo esterno vi dovete muovere per andare avanti, nella meditazione non vi muovete, ma accade. La prima cosa che dovrete imparare è come essere immobili fisicamente. Prendetevi un mese per calmare il corpo. Scoprirete che siete in grado di acquietare facilmente gli spasmi, i tremori e i sussulti del corpo.

Quando il corpo sarà immobile, troverete una grande gioia e fiducia. Imparate a gioire di questa immobilità. Non importa quale gioia avete vissuto fino ad oggi, la più alta di tutte le gioie è l'immobilità.

Imparate a sedere in posto quieto e calmo, ogni giorno allo stesso orario con determinazione. Imparate a non muovervi, ma rimanete confortevoli. Chiedete alla vostra mente di rendere il corpo immobile. Non ci dovrebbero essere tensioni o rigidità in esso.

Se sapeste come sedere immobile per un tempo, allora sareste in grado di rendere il vostro respiro sereno. Senza un respiro sereno e una mente tranquilla, non c'è spiritualità. Perché rendiamo il corpo immobile, il respiro sereno e la mente calma? Lo facciamo perché non ci disturbino.

Fate una *mudrā* con le dita toccando gentilmente il pollice con l'indice, e poi posizionate le mani sulle ginocchia. Questa *mudrā*, o gesto, crea un circuito, nel corpo, che previene la dissipazione verso l'esterno della vostra energia.

Mantenete testa, collo e busto allineati e poi gentilmente chiudete gli occhi e mentalmente osservate l'immobilità del corpo. Il vostro corpo potrebbe iniziare a inclinarsi in avanti. I vostri interiori sentimenti e le frustrazioni provocano il movimento del corpo.

I primi giorni dovrete imparare a osservare l'immobilità. Gioite dell'immobilità. Una grande gioia uscirà fuori dall'immobilità.

Quindi, il primo passo è diventare immobili. Ve lo assicuro, ne gioirete. La forza è nell'immobilità così come nel movimento.