



Percorso di Meditazione *Samyama*

La **MEDITAZIONE** (il *Samyama* che comprende gli ultimi tre livelli dell'*Aṣṭāṅga Yoga* o *Raja Yoga*) ha radici antichissime, antecedenti perfino le civiltà pre-ariane della valle dell'Indo di Mohenjo Daro e Arappa. Sviluppata attraverso i secoli attraverso varie forme e tecniche di disciplina mentale, trova oggi massima compiutezza nelle forme meditative della *Vipassana* e dello *Zen*.

Tutte le civiltà precedenti o a noi contemporanee l'hanno adottata come unica disciplina per raggiungere le più elevate vette di Saggezza e di Consapevolezza del Sé; Greci, Egizi, Maya, Inca, Tibetani, Aborigeni, Nativi Americani, popoli tribali dell'Amazzonia e dell'Africa hanno nei secoli sviluppato tecniche differenti, inquadrare nel loro ambiente spazio-temporale, avendo però come unico scopo quello di tenere un controllo costante sulla "mente" individuale, riconosciuta ai nostri giorni come unica responsabile di un EGO spropositato di certi individui, per poter raggiungere la dimensione del "Super-Conscio", del "Sé Transpersonale" o del *Brahman* della filosofia indiana, unico approdo per una esistenza sana ed equilibrata.

Il **Percorso** ci darà la possibilità di acquisire attraverso semplici esercizi, iniziando da quelli proposti da Padre Anthony Elenjimmittam, discepolo del *Mahātmā* Gandhi, da ripetere poi con costanza nel proprio spazio casalingo, tutta l'abilità nel controllare la propria mente e addirittura passarne oltre, arrivando ad osservarla come spettatore.

Tamite una pratica costante, iniziando da esercizi di ascolto sensoriale (*PRATYĀHARĀ*), proseguendo con esercizi di concentrazione (*DHĀRAṆĀ*) e di controllo ed analisi degli stati mentali, arriveremo gradualmente a rimanere per intervalli di tempo sempre più lunghi in un atteggiamento mentale fermo di estrema pace e tranquillità interiore (*DHYĀNA*) fino a giungere ad una profonda unione col Tutto, con l'Uno senza secondo, con un senso di completezza, di estrema felicità e Beatitudine (*SAMĀDHI*).

A chi è indicato: tutti possono partecipare, non richiede nessun tipo di preparazione specifica, ma solo la volontà e la motivazione di uscire da stati continui di malessere e insoddisfazione. Non c'è alcuna differenziazione sessuale, in quanto può venir praticata da qualsiasi persona a qualsiasi età; essendo una pratica che ha il suo sviluppo soprattutto in una staticità (non prevede esercizi fisici al di fuori di una eventuale lenta camminata).

Che cosa serve: poiché per la maggior parte del tempo rimarremo seduti a terra o su una sedia, sarà utile portare con sé un cuscino o un supporto atto a mantenere una posizione confortevole nel tempo e una leggera coperta o scialle in tessuto non sintetico (cotone, lino, lana), così come gli abiti (tuta da ginnastica) che devono essere comodi e confortevoli.



Tenuto da: Alberto Severi, Counselor filosofico, laureato in Filosofia presso l'Università degli Studi di Trieste e in Cosmobiologia presso la E.S.C. di Lima (Perù), insegnante di Yoga ESY da oltre 45 anni, Master *ReiKi*, ha insegnato Filosofia Indo-Vedica presso la scuola per istruttori Yoga "Oriente-Occidente" e "Metamorfosis" di Trieste presso la Scuola *YogArmonia* di San Cesareo (Roma), è stato collaboratore stretto di P. Anthony Elenjimmittam ed attualmente della *Sat Chit Ananda Mission* di Mumbai (India) fondata dallo stesso Padre Anthony; ha fondato assieme a P. Anthony Elenjimmittam e presieduto l'Ass. *Sat Cit Ananda* Edizioni ed attualmente è coordinatore del Progetto *Ecumenismo Cosmico Ora*; coordinatore in Seminari esperienziali e gruppi di autocrescita.