

## La meditazione quotidiana

di Silvana “T’Var” Varlec

La pratica della meditazione quotidiana è incoraggiata in ogni Vulcaniano sin dall’età di tre anni quando inizia l’istruzione formale nelle discipline ‘spirituali’ (La traduzione non è precisa ma questo è il termine standard più prossimo.) Se infatti le lezioni numero uno e due vertono sulla struttura del curriculum che viene iniziato, sulla terminologia che verrà utilizzata e gli obiettivi che si intendono perseguire nell’insegnamento, la lezione numero tre ne getta le basi facendo esercitare i bambini nella pratica della posizione ‘*tewa*’. Viene loro spiegato chiaramente che tale esercizio, unito ad una corretta tecnica di respirazione, produce gli effetti migliori se praticato con costanza, quindi, logicamente, prima si inizia meglio è.

La meditazione quotidiana (*g’vatae*) consiste di cinque fasi: *preparazione, concentrazione, riflessione, rigenerazione, uscita*.

La **preparazione** riguarda l’attenzione consacrata agli elementi materiali della disciplina: lo studente si assicura che tutto ciò che gli serve sia pronto e in condizioni adeguate, controlla di avere a propria disposizione il tempo necessario al completamento della meditazione: questo è particolarmente importante laddove lo studente si trovi a praticarla al di fuori di Vulcano, e/o in un contesto sociale non vulcaniano, in cui le interruzioni sono molto probabili.

Per la pratica della meditazione è necessario un ambiente tranquillo, isolato, possibilmente sempre lo stesso e personale. L’illuminazione dell’ambiente dev’essere scarsa ma non assente. L’abbigliamento austero ma comodo. Nelle case vulcaniane ogni stanza da letto padronale ha uno spazio adiacente adibito alla *g’vatae* e ogni stanza per l’ospite è fornita di una nicchia vuota a tale scopo. Tradizionalmente l’illuminazione è fornita da braci ardenti, spesso contenute in una statua di aspetto animalesco, o in un braciere sorretto da una scultura astratta. (La forma in questo caso simboleggia l’astrazione compiuta attraverso la meditazione, mentre la figura animalesca rappresenta la parte emotiva e istintuale sepolta nell’inconscio dell’individuo, e che viene controllata dalla pratica della *g’vatae*.) Tradizionale è anche la veste usata per la meditazione: di colore nero o bianco (colori ‘totali’) di foggia simile a quella usata da Surak nel periodo in cui in solitudine scriveva ‘*La via della liberazione*’. Vi appare, ricamata, una citazione di Surak. E’ consuetudine che tale veste venga donata dalla matriarca del clan allo studente nel giorno del compimento della maggiore età. Inoltre, essa è l’abito tradizionale con cui viene rivestito il corpo del defunto dopo il trasferimento del *katra*. Altra consuetudine è quella di offrire e consumare cibi e bevande speciali in occasione di argomenti particolari di meditazione o di decisioni importanti: può trattarsi di un frutto o di un dolce, o di un tè aromatico, oppure, in occasioni davvero importanti, di acqua di sorgente. Altro elemento personale tradizionale è la ‘*pietra da meditazione*’. Una lastra di ‘*dremjat*’ (granito nero), su cui sedersi in posizione *tewa*. Lo studente la riceve insieme alla veste il giorno del compimento della maggiore età, come dono del capo della famiglia.

La fase successiva è quella della **concentrazione**. Lo studente dopo avere indossato la veste e acceso l’incenso, si colloca sulla lastra in posizione del loto (*tewa*). Inizia quindi gli esercizi di respirazione, controllandone il ritmo e l’ampiezza. I muscoli devono essere perfettamente rilasciati ma sotto controllo. Il battito cardiaco rallenta notevolmente. La mente inferiore viene sgombrata da ogni pensiero non rilevante ai fini della meditazione.

Solo quando la concentrazione è pienamente stabilita, lo studente passa alla fase di **riflessione**. Egli avrà infatti stabilito prima di cominciare il *tema di riflessione*. Avrà cioè scelto fra gli avvenimenti della giornata, tra le frasi udite o lette, o altro, secondo le sue necessità personali, un aspetto specifico da esaminare con l’acutezza della piena concentrazione mentale, al fine di trarne il maggiore insegnamento possibile. Egli prenderà anche in esame il proprio comportamento della

giornata, nei minimi dettagli, e lo controllerà a fondo, al fine di evitare il ripetersi di eventuali errori. Esaminerà anche in dettaglio il comportamento degli individui con cui è venuto in contatto, in special modo di maestri ed anziani, per prenderne esempio. E infine, controllerà a fondo le proprie reazioni rispetto all'*arie'mnu*, la padronanza delle passioni ed emozioni, secondo l'insegnamento di Surak.

Dopo avere imparato il possibile dalla giornata trascorsa ed avere profondamente esaminato il tema di riflessione, lo studente può passare alla **rigenerazione**.

Addentrandosi al primo sublivello di trance egli attua un controllo accurato delle proprie funzioni organiche: nervose, muscolari, endocrine, sensoriali. Questo esercizio serve come pratica igienica psicofisica. Lo studente provvederà da solo alla correzione di ogni sbilanciamento e alla cura di piccoli traumi. Ogni riscontro di alterazione patologica, infettiva o traumatica, verrà invece segnalato al più presto al Guaritore più vicino, che sovrintenderà alle cure del caso. La rigenerazione ovviamente riguarderà anche le capacità mentali; lo studente provvederà a ripassare i principi e le tecniche fondamentali sia del controllo delle emozioni che delle applicazioni cognitive.

Quando si sarà accertato della propria efficienza mentale, potrà passare al secondo sublivello di trance ed iniziare un accumulo graduale di energie sia fisiche mentali, che poi riverserà nell'*hurat'mar*, il vuoto mentale, da cui poi queste energie defluiranno alle parti dell'organismo più appropriate. La tecnica necessaria a creare l'*hurat'mar* viene appresa da ogni bambino a partire dalla quinta lezione del primo ciclo. Molti maestri consigliano di ricorrere alla pratica dell'esercizio calcoli mentali di livello sei come ausilio alla concentrazione per questa fase della meditazione.

A questo punto lo studente è pieno di nuove energie mentali e al meglio della propria efficienza psicofisica e può procedere all'**uscita**. Questa può essere di due tipi, *attiva* o *passiva*, a seconda che alla meditazione segua ulteriore attività o un periodo di riposo. I grandi maestri consigliano di preferire per la pratica quotidiana la meditazione seguita dal riposo, e di riservare quella con uscita attiva alla preparazione di occasioni particolarmente significative.

Benché l'esercizio della *g'vatae* sia estremamente benefico e non presenti difficoltà particolari, tanto da poter essere praticato da tutti, anche i non Vulcaniani, e a qualunque età, è anche vero che la formazione a tale esercizio deve essere fatta da maestri qualificati, pronti a correggere immediatamente qualunque errore di impostazione che trascurato potrebbe avere effetti deleteri sulla salute fisica e psichica dello studente. A questo proposito chiunque sia interessato può rivolgersi all'Accademia delle Scienze che sarà a sua disposizione per fornirgli il nominativo dell'insegnante qualificato più vicino. Si organizzano anche lezioni di gruppo e seminari. Prezzi modici.

Lunga vita e prosperità.

STAR TREK ITALIAN CLUB