



a cura di Antonella Nardone

MUDITA, LA GIOIA COMPARTECIPE: COME EVOCARLA?

Ci sono tante gioie per quanti sono plessi. può imparare a riconoscerle e valorizzarle in noi stessi prima di aver desiderio di dividerle con gli altri, non solo offendo le nostre (attenzione a non suscitare invidia) ma soprattutto godendo delle gioie degli altri.

Mudita è una osmosi fra te e me: apro il cuore e lascio fluire la tua gioia nella mia e ne godo: non è euforia, non è pretesa, è sincero desiderio che tu sia felice.

E' entrare in risonanza con l'altro : ciò richiede uno sforzo e una autoindagine per rimuovere le vibrazioni negative e far emergere la gioia che è già dentro di noi.

La gioia non si costruisce ma si libera. Ecco alcune pratiche che aiutano.

Il rilassamento

La condizione mentale della gioia si manifesta nel terreno del rilassamento senza il quale e non può emergere alcuna gioia.

Tutte le **pratiche di rilassamento psicofisico** sono utili per aiutarci a far emergere la gioia.

- rilassamento fisico: pratica yoga sdraiati
- rilassamento energetico: pranayama rilassanti come il respiro quadrato
- rilassamento mentale: la meditazione concentrata sul respiro (Shamatha , calmo dimorare)

Nella meditazione Shamatha è detto che nel: primo jana (livello di concentrazione profonda) sorge la gioia.

Liberarsi dagli impedimenti e entrare in risonanza

Per far emergere la gioia compartecipe, di fronte ad un evento gioioso manifestato da un altro, una volta raggiunto lo stato di rilassamento è bene

- attivare una indagine interiore per diventare consapevole del reale impatto che ha su di noi
- se si incontrano impedimenti lavorare per portarne alla luce le cause vicine e lontane e sviluppare l'intenzione di liberacene
- impegnarsi nel tentativo di entrare in risonanza con la gioia dell'altro , armonizzando le reciproche vibrazioni .Molto lavoro specifico può essere fatto su questo fronte come ad esempio chiedere all'altro cosa prova sviluppando un sincero interesse per immedesimarsi, cantare insieme, cercare un contatto fisico, abbracciarsi

PRATICA PER RICONOSCERE E SVILUPPARE LA GIUOIA COMPARTECIPE

1. Pranyama quadrato per rilassarsi

Respirare dal naso. Tenere il medesimo tempo nelle 4 fasi : 1.inspiro – 2.stasi a polmoni pieni- 3.espiro- 4. stasi a polmoni vuoti. ad esempio 4 tempi per ogni fase oppure 8 tempi oppure 10 tempi : sperimentate senza forzare il ritmo più rilassante.

2. Pratica per collegare il plesso del cuore (empatia) al plesso della gola (comunicazione- relazione)

Mantra **HAM SO SO HAM**

Mudra: **mano destra sul plesso solare, mano sinistra al centro del petto**

Esecuzione:

- **Inspirare HAM mentale al centro del cuore**
- **espirare SO bisbigliato al centro della gola**
- **inspirare SO silenzioso al centro del petto**
- **Espirare HAM bisbigliato al centro della gola**

3. Pratica per evocare i diversi tipi di gioia insiti in ogni plesso psichico.

Esecuzione

Focalizzarsi progressivamente su ogni plesso e quindi evocare la propria gioia, poi quella dell'altro e condividere

- 1. gioie materiali**
- 2. gioie sensuali**
- 3. gioie del successo**
- 4. gioie dell'amore**
- 5. gioie del capirsi**
- 6. gioia di essere visti e vedere le cose in profondità e vastità**
- 7. gioie spirituali**