

Refl' Acti💡n

Viaggiando per lo stesso fiume per acque diverse: riflessioni dal mondo della meditazione

Francesca Salmeri

In collaborazione con:
A.S.D. Kamaleonte A.P.S.
Youthmakers Hub
CPIE a Rinascita



The project has received funding from the European Union's programme **Erasmus+** under **Grant Agreement** 2021-1-FR02-KA210-YOU-000031035. This article reflects only the author's view and the Commission is not responsible for any use that may be made of information it contains.

Indice

Viaggiando per lo stesso fiume per acque diverse: riflessioni dal mondo della meditazione 2

L'habitus: l'abitudine come chiave di lettura comune nelle pratiche meditative **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Intervista ad Arturas Deltuva **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Viaggiando per lo stesso fiume per acque diverse: riflessioni dal mondo della meditazione

*The world turns softly
Not to spill its lakes and rivers.
The water is held in its arms
And the sky is held in the water.
What is water,
That pours silver,
And can hold the sky?¹*

La storia delle pratiche meditative è molto antica e molto complessa. Raccoglie al suo interno secoli di evoluzioni filosofiche e religiose che attingono a molte culture e paesi differenti. In questo articolo cercheremo di offrire una breve introduzione delle più grandi scuole² del pensiero meditativo, ripercorrendone luoghi e tempi storici. Seguirà una breve intervista ad Arturas Deltuva³, esperto di Vipassana⁴ che ha gentilmente accettato di raccontarci la sua esperienza nel mondo della meditazione.

Uno degli aspetti più problematici nel trattare l'argomento della meditazione per iscritto sta proprio nel fatto che la maggior parte delle scuole di pensiero meditativo prediligono la forma orale ed esperienziale a quella scritta. Il nostro scopo non sarà quindi quello di descrivere o definire l'indescrivibile o l'indefinibile; quanto di fornire alcuni spunti o brevi riflessioni sui punti in cui meditazione, contemplazione e riflessione convergono.

¹ Conkling, Hilda, *Poems by a Little Girl*, Frederick A. Stokes Company, 1920 [Per saperne di più](#)

² Il termine scuole non esaurisce tutto l'insieme di pratiche, teorie filosofiche, credenze religiose e mistiche che compongono l'insieme della cultura orientale (e non solo) meditativa. In questo lavoro la cultura e le diverse letterature sulle pratiche meditative e/o religiose vengono appena sfiorate. Per il lettore interessato ad un più completo approfondimento si consiglia:

³ Consulente esperto con una comprovata esperienza di lavoro nel settore della formazione professionale e del coaching. Esperto in organizzazioni senza scopo di lucro, apprendimento esperienziale, formazione per formatori, sviluppo professionale, consulenza per le risorse umane e coaching. Forte professionista dell'imprenditorialità con un dottorato in filosofia (Ph.D.) incentrato in psicologia dei gruppi educativi presso la Vilniaus Universitetas. [Linkedin profile](#)

⁴ Il termine significa letteralmente "vedere profondamente, visione profonda" si riferisce ad una specifica tecnica meditativa di origine indiana, focalizzata sull'acquisizione del controllo sui sensi e sulle passioni dell'anima al fine di sviluppare capacità di concentrazione e serenità mentale e spirituale.

L'habitus: l'abitudine come chiave di lettura comune nelle pratiche meditative

Tra gli antichi romani la parola *habitus* rivestiva un ruolo di fondamentale importanza. Il termine faceva riferimento non solo all'abito, diverso per ogni ruolo e per classe sociale, ma anche, concettualmente, a ciò che non a caso oggi chiamiamo abitudine. Un'azione ripetuta del tempo che forma il carattere o il corpo della persona che la compie. Nonostante il termine latino sia di punto di vista grammaticale maschile, dal punto di vista concettuale l'*habitus* è ciò che più rappresenta il significato di neutralità. L'abitudine di per sé non è buona, non è cattiva; prima di diventare un'abitudine non è altro che un'azione che non ha ancora rivelato le sue conseguenze a lungo termine. In questo senso la parola latina richiama l'attenzione sul noto modo di dire, "l'abito non fa il monaco" che ci ricorda che non è la veste, ma l'azione, a raccontarci la storia delle persone che abbiamo di fronte. Nonostante il mondo della meditazione è da considerarsi dal punto di vista sia culturale che storico un enorme corpus di teorie e pratiche differenti tra loro che non sono riconducibile ad un'unica generica definizione, sicuramente uno dei punti in comune tra le molte teorie e pratiche è proprio quello di basarsi sull'assunzione di buone abitudini, capaci di trasformare la percezione, lo stato d'animo ed a volte di salute, dell'essere umano.

La storia delle pratiche meditative affonda le proprie radici nell'India del 5000 a.C., che testimoniate da alcuni dipinti murali di persone in posa meditativa rappresentati con gli occhi socchiusi. I più antichi testi di riferimento alla meditazione risalgono al 1500 a.C., i sacri *Veda*⁵. Al VI secolo a.C. risalgono le antiche e ispiratrici storie su Lao Tze e Siddarta Gautama. Le tradizioni filosofiche e mistiche dell'induismo, taoismo, e buddhismo si uniscono e divergono in termini di applicazioni e tecniche, ma molte convergono sugli scopi e sugli obiettivi delle tecniche meditative: liberare l'uomo dalle sofferenze del corpo e della vita quotidiana al fine di un ricongiungimento con la natura, con Dio, con lo spirituale che riporti al benessere e alla serenità.

Nonostante le differenti tradizioni affiorino in paesi ed in epoche differenti sembra essere questo il dato più generalizzabile: c'è un'infelicità insita nell'uomo che deriva da un suo essersi allontanato da quella che le molte teorie meditative definiscono la sua *reale* natura, che è appunto la natura stessa, nella sua semplicità priva di ogni attribuzione concettuale e di giudizio. Per combattere la sofferenza l'uomo può, e, in un certo senso all'interno delle teorie mistiche, deve riuscire a riavvicinarsi alla sua *reale*

⁵ Il significato del termine è conoscenza sacra. Una raccolta di letteratura sacra tramandata dai *rishi*, i più antichi saggi riconosciuti dalla religione vedica, in cui i discepoli trovavano indicazioni sul come ricongiungersi alla propria coscienza più profonda e tramite la propria spiritualità raggiungere il divino.

natura, per ricongiungersi al *Sé autentico*⁶, al divino, ed alla propria profonda pace interiore. Per riuscire a raggiungere questo stato di beatitudine e di serenità interiore l'uomo deve essere in grado di riconoscere ciò che è nocivo e non appartiene alla propria natura.

I primi insegnamenti riguardo la strada da (ri)percorrere per il ricongiungimento dell'uomo con sé stesso si trovano nei testi vedici, che vennero composti e trasmessi, dal 1500 al 500 a.C. circa, solo in forma orale dal maestro al discepolo, senza l'uso della scrittura⁷. Le scritture vediche, indicate con il termine *Samhita*, sono composte da quattro nuclei fondamentali: *Rigveda*, *Samaveda*, *Yajurveda* e *Artharvaveda*⁸. Oltre alla metafisica e al contenuto puramente spirituale e filosofico dell'opera, i testi *Veda* contengono differenti *mantra*, i suoni/termini cosmici, il cui utilizzo all'interno delle pratiche meditative e contemplative è fondamentale. Il mantra è all'interno delle visioni mistiche induiste un "oggetto" sacro grazie alla cui ripetizione l'uomo è facilitato e supportato nel suo percorso di ricongiungimento con il divino. Le meditazioni mantriche si concretizzano nella ripetizione di parole, suoni o preghiere che invitano le divinità dal loro mondo celeste alla terra degli uomini. Tramite un sincero e fiducioso abbandono al mantra, come ad esempio il più sacro *Om*, il cuore e la mente del discepolo si fondono permettendogli di ricongiungersi alla dimora celeste delle divinità.

All'interno della tradizione vedica è possibile individuare un enorme quantitativo di pratiche meditative e contemplative utili all'uomo per la realizzazione della propria felicità – che, come abbiamo accennato, coincide con la reale natura dell'essere umano, con la sua serenità e ricongiungimento con il *Sé autentico* e più profondo – tra le quali molte intrattengono un rapporto privilegiato con i quattro elementi della natura. L'acqua fra tutti ha, non solo all'interno della tradizione vedica ma anche nella letteratura Bhuddista o Taoista, un ruolo di primaria importanza.

*L'acqua è fluida, morbida e cedevole. Ma l'acqua logorerà la roccia, che è rigida e non può cedere. Di norma, tutto ciò che è fluido, morbido e cedevole supererà qualsiasi cosa sia rigida e dura. Questo è un altro paradosso: ciò che è morbido è forte*⁹.

Proprio nei Veda una delle figure più affascinanti della prima traduzione induista è quella di Agni¹⁰, divinità in cui acqua e fuoco convivono, a rappresentazione di uno dei principi fondamentali della tradizione vedica: la negazione di ogni forma di dualismo. Nella tradizione del pensiero occidentale il concetto di dualismo è presente in molte

6

⁷ Michael Witzel, *Vedas and Upaniṣads in The Blackwell Companion to Hinduism* (a cura di Gavin Flood). Oxford, Blackwell Publishing, 2003

⁸ Rispettivamente: *Veda degli'inni*, *Veda delle melodie*, *Veda delle preghiere e delle formule* e *Veda degli incantamenti*.

⁹ Frammento attribuito a Lao Tze.

¹⁰ [Approfondimento su Agni](#)

forme: bene e male, corpo e mente, pensiero e azione sono tutti esempi di concetti spesso letti e considerati separati ed in contrapposizione l'uno dall'altro. Nel pensiero orientale a questa visione dualistica della realtà si sostituisce un'idea di mondo e natura in cui certamente esistono il male, la corporeità, il pensiero, ma non sono concetti visti in contrapposizione e separazione dalla realtà. Il male, ad esempio, non è un'entità assestante, ma una realtà abituale vissuta dall'essere umano che si allontana dalla natura e dalla realtà. È molto interessante indagare alla luce di ciò la considerazione del corpo e della sensorialità propria delle molte pratiche meditative. Il corpo e le sue funzioni sono spesso mezzi privilegiati per le diverse tecniche meditative: la concentrazione sul respiro, veicolo principale e privilegiato di molte pratiche meditative; il riconoscimento dei diversi chakra¹¹ localizzati in specifiche parti del corpo umano; il sesso¹² letto come strumento di congiungimento alla natura e al divino nella tradizione taoista etc.

Vediamo nello specifico alcune delle tecniche meditative raccolte nei testi mistici e filosofici ai quali abbiamo accennato. Nel Rigveda troviamo la parola yoga, termine che si riferisce all'unione con la realtà universale a cui aspira il discepolo. Anche nei testi vedici successivi il termine yoga e le pratiche yogiche tornano come esempi di percorsi possibili per potersi riunire alla propria spiritualità per ritrovare la pace interiore.

La strada da percorrere¹³, si compone di otto fasi di realizzazione in cui ognuna delle fasi è connessa imprescindibilmente a quella precedente:

1. Yamale astinenze morali: non uccidere, non rubare, non mentire ecc.);
2. Niyama (le osservanze da tenere per raggiungere le virtù purezza, quiete, devozione ecc.);
3. Asana (la posizione meditativa del corpo);
4. Pranayama (il controllo del respiro e l'arresto della respirazione);
5. Pratyahara (il controllo dei sensi);
6. Dharana (la concentrazione su un oggetto prescelto);
7. Dhyana (la meditazione);
8. Samadhi (l'assorbimento e l'arresto dell'attività mentale).

Per riuscire nella realizzazione delle otto fasi l'uomo può e deve sostituire ad ogni pensiero negativo un pensiero opposto, legato al bene, alla natura nella sua semplicità

¹¹ [Approfondimento sui Chakra](#)

¹² Needham, Joseph. *Science and Civilization in China*, 5:2. Cambridge: Cambridge University, 1983.

¹³ Qui si fa riferimento alle pratiche raccolte e codificate da Patanjali nel II secolo d.C. Per approfondire vedi: <https://en.wikipedia.org/wiki/Patanjali>

ed alla purezza, che è il primo strumento per combattere l'impurità della mente, prima causa del malessere dell'essere umano. Questa tecnica di sostituzione dei pensieri si ritrova anche nei discorsi di Dharma in cui Buddha la elenca al fianco di diversi altri sistemi per combattere ciò che impedisce al discepolo di percorrere la propria strada spirituale.

Prima di tutto chi si avvicina alla meditazione al fine di trovare una maggiore serenità e consapevolezza di sé stesso, è invitato ad esercitarsi nel controllo dei sensi. Questo non significa eliminare l'aspetto sensoriale dalla propria vita, ma diventarne padrone imparando a conoscerlo per non essere succubi di desideri e sofferenze.

Tra le molte forme di meditazione proprie della filosofia Buddhista troviamo ad esempio la *meditazione di consapevolezza*, il cui scopo è quello di focalizzarsi sulla mente per osservare il sorgere dei pensieri e osservare il loro movimento, arrivando a lasciarli andare. L'esercizio messo in pratica con abitudine aiuta l'uomo a non trattenere o attaccarsi a quei pensieri che possono provocare in lui ansie e negatività. Per arrivare alla piena consapevolezza di sé non è sufficiente questo esercizio di concentrazione, colui che intraprende la strada della consapevolezza dovrà passare per una seconda fase meditativa, più complessa e profonda, quella della *Vipassana*, ovvero la visione profonda.

Un esempio chiaro dell'uso del corpo nelle tecniche di meditazione buddhiste è quello della meditazione Samatha, termine che si traduce con *Calmo dimorare*. Essa si sviluppa per nove stadi:

1. Portare la propria mente verso l'interno, tramite il controllo del respiro o la concentrazione su di un oggetto esterno o un mantra.
2. Focalizzarsi sull'attenzione che si rivolge alla propria mente in modo prolungato.
3. Abituarsi al secondo stadio ripetendolo nel tempo.
4. Aumentare il grado di attenzione mentale fissandolo nel tempo.
5. Porre sotto disciplina l'attenzione rivolta all'interno.
6. Portare la mente alla pace allontanando credenze, fenomeni, emozioni ed illusioni.
7. Stabilizzare la mente nello stato privo di pensieri nocivi.
8. Focalizzare la propria attenzione interiore eliminando ogni dualismo.
9. Porsi e mantenersi in equilibrio.

Tra le molte forme di *Samatha* è particolarmente interessante la pratica della *meditazione di Metta*. Questa si basa sullo sviluppo della compassione, come valore universale da riversare verso sé stessi e verso tutti gli altri esseri viventi. Tra le molte pratiche di Metta è particolarmente interessante quella della *Theravada*, basata su tre fasi ispirate a pace e felicità. La pratica si sviluppa in tre fasi: nella prima l'augurio di

pace è rivolto a sé stessi, nella seconda alle persone alle quali si vuole bene e nella terza e ultima l'augurio di serenità e amore è rivolto a coloro con cui non andiamo d'accordo o con i quali abbiamo avuto dei dissidi.

Molto vicini alle meditazioni Metta sono i quattro muda, sviluppati da Lharampa Tenzin Kalden¹⁴. I Mudra¹⁵ si dividono per motivazione: l'amore e il bene, la saggezza, della bodhicitta e della pratica meditativa. Il primo è un invito verso la natura, in cui viene richiesto che tutti gli esseri viventi possano conoscere la felicità; il secondo è un invito affinché ogni vita possa essere liberata dalla sofferenza; il terzo è la speranza dello svegliarsi dal sonno dell'ego; il quarto è un'affermazione di consapevolezza in cui si spera di riuscire a giungere alla pace mentale tramite una continua meditazione per il bene personale ed universale.

¹⁴ [Vedi il sito dedicato](#)

¹⁵ Ad ognuno dei desideri è associata una specifica posizione simbolica delle mani, [Approfondimento sui Mudra](#)

Intervista con Arturas Deltuva

Ciao, Arturas grazie per aver accettato di partecipare alla nostra ricerca. L'intervista che realizzeremo sarà raccolta in un articolo di ricerca che fa parte della serie di pubblicazioni realizzate per il progetto Erasmus + *Refl'ation*. Negli articoli precedenti abbiamo indagato il significato e la storia del termine riflessione. Non poteva mancare un approfondimento sul mondo della meditazione. Siamo davvero curiosi di conoscere la tua storia grazie alla tua grande esperienza nel campo della meditazione e, più in particolare della Vipassana.

- Prima di approfondire la tua esperienza con la Vipassana, vorremo chiederti: che cos'è per te la meditazione?

Ho provato diverse tecniche per molto tempo, ed ho capito che sono due gli elementi importanti nella meditazione per me: è qualcosa che ti aiuti a concentrare la mente, a rimanere concentrato e ti rende in grado di mantenere questa concentrazione. Qualcosa che ti rende in grado di leggere la realtà, che altrimenti non è accessibile. Ciò che cambia tra la Vipassana e altre forme di meditazioni è il risultato finale, ciò che ci ha permesso di vedere la concentrazione acquisita. Nel caso della Vipassana il risultato della meditazione, ciò a cui puntiamo, è riuscire a vedere la realtà così com'è. E la realtà così com'è è molto semplice. A volte evitiamo di vederla perché può non essere comoda, può essere diversa dai nostri desideri. Ma è proprio questo che ci permette di cambiare la pratica costante della meditazione: ci rende in grado di vedere la realtà così com'è senza aggiungervi giudizi, dispiaceri o piaceri.

- Grazie, davvero. Puoi descriverci che cos'è la Vipassana?

È quasi come ho descritto. È uno sguardo dentro la nostra mente che ci rende in grado di notare i meccanismi o le abitudini della nostra mente, comprese le abitudini che rendono la nostra vita miserabile. Quando riusciamo a notare i meccanismi della nostra mente che ci portano sofferenza possiamo liberarcene, e tramite la pratica meditativa e la pazienza prima o poi questi meccanismi scompaiono. Quindi, lo scopo di Vipassana è ripulire quei meccanismi di noi stessi che creano sofferenza. Fondamentalmente, lo scopo è distruggere la sofferenza nella nostra mente.

- Grazie per la chiarezza. Ti va di raccontarci com'è iniziato il tuo viaggio di scoperta della Vipassana?

Ho incontrato questa parola per la prima volta nel 1990/1991. Avevamo alcuni professori provenienti da un istituto di psicologia umanistica e due di loro non ce lo hanno propriamente insegnato ma mi hanno introdotto alla Vipassana dandomi alcune prime istruzioni, fondamentalmente sulla respirazione e sul rimanere concentrati sul respiro. Mi esercitavo per dieci minuti/venti minuti al giorno a volte due volte e se non lo facevo mi sentivo come se non mi stessi facendo la doccia... ancora non lo facevo

con continuità e serietà. Poi ho iniziato a guardarmi intorno, e mi sono avvicinato ad alcuni corsi che si tenevano in Germania sull'insegnamento, "Dharma". Quindi nel 2004 ero lì, ho seguito questi corsi, e mi sentivo come se potessi tornare a casa, che avevo davvero scoperto qualcosa. Per me è stata una sensazione molto forte, quando sono tornato a casa non c'era giorno in cui non volessi esercitarmi due ore al giorno. Nel frattempo tra il 1991 e il 2004 ho praticato molte cose diverse, ho studiato psicologia e psicoterapia e ho raccolto molti punti di vista e pratiche diverse.

- La tua prima esperienza è stata molto difficile?

Sì, sia dal punto di vista emotivo che fisico. Ma una delle prime cose che ho imparato durante i corsi è stata l'osservazione. Ad esempio, osservare una sensazione o un sentimento, come il dolore. E una delle cose che è cambiata è stata come guardare al dolore, che va e viene, quindi perché averne paura? E come reagire al dolore, o ad altre sensazioni ed emozioni. È stato difficile ma fin da subito mi ha toccato quanto in me potesse cambiare grazie a questo.

Ciò che cambia è il rapporto con le sensazioni o sentimenti. Anche il piacere va e viene, come il dolore. Ma grazie all'osservazione, il rapporto che hai con, ad esempio, il dolore cambia. È più facile pensarlo come una parte del viaggio e non come qualcosa che ti impedisce di andare avanti.

- Potresti consigliare un esercizio o una pratica per introdurre una persona alla Vipassana che può essere eseguita da chiunque senza aver frequentato un corso o avere delle competenze?

Mi viene in mente il Lifestyle. Seguire alcune semplici regole, cercare di rimanere ispirati da esse durante le giornate. È qualcosa che tutti possono fare, non ha nulla a che fare con la religione o simili. Lo stile di vita è qualcosa che aiuta le persone a concentrarsi meglio. Ovviamente non è possibile essere perfetti. Voglio dire, è impossibile non mentire completamente, o non uccidere, certo non spariamo alle persone, ma guidando l'auto distruggiamo molti elementi naturali, quindi lo stile di vita non deve essere perfetto, ma si può prendere la direzione di queste regole per aiutarci a concentrarci meglio.

Un'altra tecnica è allenare la nostra mente a rimanere concentrata. Le istruzioni sono molto semplici. Chiediamo alle persone di sedersi in una posizione comoda e di concentrare la loro attenzione sull'ingresso dell'aria nel naso. Rimani concentrato sul muovere l'aria dentro e fuori e cerchi di mantenere la concentrazione. La mente andrà avanti e indietro, perdendo attenzione e cercando ogni volta di riconcentrarsi solo sul movimento dell'aria. Quando notiamo che la mente è andata, possiamo tornare indietro. È una tecnica molto semplice che chiunque può imparare. Ogni volta che la mente è distratta, si focalizza un ricordo, una conversazione, l'immaginazione cerca di

tornare a concentrarsi sul respiro. Puoi iniziare cercando di rimanere concentrato sul respiro per un minuto, due minuti, e poi proseguire fino a cinque, dieci o anche un'ora. L'importante è non dare troppe informazioni su cosa accadrà attraverso queste tecniche, anche perché ognuno ha i propri tempi di reazione. Altro aspetto importante è quello di non forzare o pretendere determinati risultati. Comunque, per apprendere la vera tecnica Vipassana è sempre meglio avere una guida, oppure frequentare un corso.

- Ci vuoi fare un esempio di un Corso che introduce alla Vipassan?

Il corso che teniamo si svolge in dieci giorni. Pensiamo che sia il tempo minimo non solo per ottenere le istruzioni basilari, ma anche per vivere la prima esperienza di contatto con il proprio interno profondo e significativo. Durante i dieci giorni i partecipanti praticano il silenzio, possono parlare con l'organizzazione del corso e con il docente ma non tra di loro. Non possono portare con sé libri, quaderni, telefoni, per facilitare la concentrazione. Le persone partecipano in modi diversi, dal partecipante che viene ad acquisire tecniche di meditazione, a chi cucina, pulisce, cura l'organizzazione. Puoi parlare con il docente, solo in determinati orari, per chiedere chiarimenti o supporto.

La giornata si svolge così: ti svegli verso le 4 del mattino, all'inizio è dura ma poi diventa molto naturale, e mediti per circa due ore. Dalle 6.30 alle 8 si fa colazione, dalle 8 alle 11 un'altra seduta di meditazione, anche in gruppo, oppure si può fare una passeggiata, o riposare in camera. Dalle 11 all'1 c'è la pausa pranzo e dall'1 alle 5 un'altra sessione di meditazione. Dalle 5 alle 6 c'è un'ora di riposo o meditazione di gruppo. Poi abbiamo ciò che viene chiamato *discorso* o *letteratura* in cui viene raccontato come funzionano le sessioni di meditazione e la giornata. Dopo, un'altra breve sessione di meditazione e alle 9 andiamo a dormire. Principalmente meditiamo, mangiamo e dormiamo. È molto semplice, proprio come la realtà.

- Grazie davvero per la tua disponibilità e chiarezza. Proprio come hai detto tu, ascoltare la condivisione di un'esperienza è molto diverso da leggerne la descrizione.

Bibliografia

Antoine Lutz, Lawrence L Greischar, Nancy B Rawlings, Matthieu Ricard, Richard J Davidson, *Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice*, 2004

Goleman, Daniel, *The meditative mind: The varieties of meditative experience*, New York: Tarcher, 1988

Kaplan, Aryeh, *Meditation and Kabbalah. Maine: Samuel Weiser, 1982.*

Kaplan, Aryeh, *Meditation and the Bible. Maine: Samuel Weiser, 1978*

Michael Witzel, *Vedas and Upaniṣads* in *The Blackwell Companion to Hinduism* (a cura di Gavin Flood). Oxford, Blackwell Publishing, 2003

Needham, Joseph. *Science and Civilization in China*, 5:2. Cambridge: Cambridge University, 1983

Vicenzo Noia, *Meditazione, contemplazione, mistica Orientale*, Edizioni il punto d'incontro, Vicenza 2020

Links utili

https://en.wikipedia.org/wiki/Hilda_Conkling

<https://en.wikipedia.org/wiki/Mudra>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Patanjali>

<https://www.britannica.com/topic/Agni>

<https://www.lharampa-tenzin.ch/>

<https://www.linkedin.com/in/arturas-deltuva-2210146>

<https://www.webmd.com/balance/what-are-chakras>