**Innanzitutto, cos’è la meditazione?**

La meditazione consiste soprattutto nell’imparare a lavorare in maniera adeguata sulla nostra mente per condurla *gradualmente* a una condizione di consapevole tranquillità nei confronti di ciò che accade nel mondo e nelle relazioni sia con gli altri che con noi stessi.

Ecco che con un po’ di pratica qualunque occasione nella vita quotidiana può diventare un’occasione per addestrare la mente ( la “scimmietta impazzita” ) a ritrovare *gentilmente* la calma. Ripeto gentilmente, senza sforzarci troppo e quando ce ne ricordiamo, altrimenti rischiamo di ottenere l’effetto contrario, cioè di procurarci un ulteriore stress.

Ricordiamo che l’equilibrio della mente è qualcosa che con un po’ di allenamento può essere conquistato giorno dopo giorno grazie a una sempre maggiore *consapevolezza personale.*

L’essenza della consapevolezza consiste nell’ *Essere nel presente*, ovvero percepire ciò che accade nel momento stesso in cui accade dentro e fuori di noi, ed esattamente così come si presenta.

Quindi “**essere consapevoli di ciò che accade nel momento stesso in cui accade**” , senza volerlo modificare, senza vederlo in vista di qualche obiettivo futuro o confrontarlo con qualche esperienza passata.

Sono le ore 15 di Sabato 2 Maggio e le mie mani stanno digitando sulla testiera dei pensieri sulla meditazione. Mentre scrivo sento dentro di una leggera ansia.

Tutto qui, questo è essere nel momento presente: accorgersi di cosa accade, dentro e fuori di noi, quando accade.

Ora la prima cosa da fare per “riallineare” la mente che vive in una dimensione passata (ricordi) o futura (progetti, aspettative, paure) è concentrarci sul RESPIRO.

Il respiro infatti è il modo più semplice per mettere in comunicazione la mente con il corpo e riportarci al momento presente.

Questo è valido soprattutto quando la mente è carica di pensieri, o si trova in uno stato di confusione, magari presenta pensieri aggrovigliati o pensieri parassiti che creano uno stato di disagio e di disordine.

Vorrei fare una precisazione, la mente non è un contenitore di pensieri, la mente e i pensieri sono la stessa cosa. Per cui lo svuotamento della mente, tanto caldeggiato da alcune forme di meditazione, costituirebbe in verità il suo annientamento. E la mente, come qualsiasi cosa che esiste e prende vita, non vuole essere annientata per nessun motivo al mondo, né tanto meno dobbiamo impegnarci a farlo, pena crearci ancora più stress.

Quindi è importante ricordare che non dobbiamo mai creare un conflitto fra ciò che E’, ciò che esiste e la nostra opinione personale su quella cosa, perché in questo modo andiamo a creare una frattura dolorosa fra le cose che esistono nel momento presente e quella parte di noi che le giudica e vorrebbe che fossero diverse. Ad esempio se una parte di me è triste, o è arrabbiata non sarà tanto questo a procurarmi dolore, (se non magari per un momento transitorio) ma *la mia idea* che essere tristi o arrabbiati è sbagliato. Il che, invece di mandare via la tristezza o la rabbia, non farà che prolungarle.

Neppure gli indiani in realtà con le loro pratiche di concentrazione meditative svuotano la mente, ma ne orientano i contenuti su argomenti specifici.

**La Respirazione Consapevole**

La funzione respiratoria può aiutarci attraverso il percorso dell’aria che entra e che esce a focalizzare la concentrazione mentale sulle sensazioni che proviamo durante l’inspirazione e durante l’espirazione.

In pratica si tratta di respirare in maniera consapevole, facendo attenzione alle sensazioni provate, ovvero dirigendo la nostra concentrazione mentale sulle sensazioni che avvertiamo durante l’atto inspiratorio e delle sensazioni che proviamo durante l’atto espiratorio.

*Nei momenti inspiratori* si tratta di concentrarci sulle sensazioni che l’aria – un poco più fresca di quella locale – suscita nelle cavità nasali o della bocca appena socchiusa, poi sulla sensazione di espansione dei polmoni riempiti di tale aria.

*Nei momenti delle espirazioni* si tratta di concentrarsi sulle sensazioni del piacevole svuotarsi polmonare e del rilassarsi della tensione muscolare, poi sulle sensazioni che l’aria – un poco riscaldata – proveniente dall’interno del corpo produce dentro al naso o alla bocca socchiusa.

Bastano cicli da 3 a 5 respiri all’inizio ripetuti più volte durante la giornata.

Se la concentrazione è adeguata, non ci sono pensieri; se qualche pensiero fa capolino, si tratta di ricominciare da capo tante volte quante sono necessarie fino a non avere pensieri, durante l’esperienza.

Con l’allenamento tale modalità più essere sempre più perfezionata e utilizzata.

Quando avremo preso un po’ di confidenza con le sensazioni che proviamo durante l’inspirazione e l’espirazione, senza l’intrusione di pensieri durante l’esperienza, potremo passare all’esercizio successivo.

Si tratta semplicemente di *rinforzare* questa tecnica coinvolgendo un’altra funzione mentale, cioè la parola. Qui intesa come “linguaggio interiore”.

Si tratta in sostanza di associare alle sensazioni legate ai tragitti dell’aria dentro il corpo, una serie di formulazioni verbali esplicative dell’attività respiratoria.

In pratica si tratta di associare :

* All’ **inspirazione** la formulazione verbale (col linguaggio interiore): “***INSPIRO, E SO DI INSPIRARE***”
* All’ **espirazione** la formulazione verbale (col linguaggio interiore): “***ESPIRO, E SO DI ESPIRARE***”

Tali formulazioni possono abbreviate con :

* **Inspirazione** 🡪 “***IN***”
* **Espirazione** 🡪 “***OUT***”

In questo modo, accorciando le frasi, rendiamo il linguaggio interno più sincrona rispetto alla durata degli atti inspiratori ed espiratori

Anche in questo caso si tratta di iniziare con pochi atti respiratori che si aggiungono e poi gradualmente sostituiranno quelli della modalità sensoriale precedentemente appresa. E’ quindi possibile aumentare gradualmente il numero degli atti respiratori, ma senza assolutamente sforzarsi.

È altresì importante, qualora ci si deconcentri, oppure sorgano in noi dei pensieri, smettere e ricominciare da capo; questo sino a raggiungere il risultato di non aver avuto pensieri durante l’esperienza.

La frequenza ottimale è una frequenza quotidiana della pratica, che può avvenire in qualsiasi condizione ambientale. Sempre senza considerarla un obbligo, ma piuttosto un momento giocoso che può anche fare bene.

**La Camminata consapevole**

Molti altri aspetti della vita quotidiana, oltre al respiro, possono essere un’occasione di meditazione.

Non siamo costretti a rimanere seduti e immobili in determinate posture, così come spesso ci immaginiamo: possiamo essere consapevolmente coscienti anche mentre svolgiamo altre attività.

Per esempio, un’altra tecnica meditativa può essere quella centrata sul camminare, tecnica derivata da Thich Nhath Hanh e riproposta da Daniel Goleman.

“Camminare con piena coscienza” aumenta il nostro livello energetico, disperso dal vortice di pensieri che, a volte, può impossessarsi della mente.

Lo scopo di questo modo diverso di camminare non è raggiungere una meta, ma divenire consapevole dell’atto stesso che si sta compiendo.

Per effettuare questa pratica è sufficiente un breve tragitto, dieci passi circa, in una stanza o all’aperto, dove sia possibile muoversi avanti e indietro.

Come si fa:

Assumiamo una posizione eretta con i piedi posti, fra loro, a una distanza che equivale a quella delle spalle. Cerchiamo di cogliere le sensazioni che tale postura produce nelle varie parti del nostro corpo, allenandoci a provare una sempre maggiore consapevolezza di tali sensazioni, mentre spostiamo il peso del corpo dall’uno all’altro piede.

Iniziamo quindi a sollevare lentamente un piede per poi appoggiarlo sul pavimento davanti a noi e spostiamo su di esso il nostro peso concentrandoci, nel fare ciò, sulle mutevoli sensazioni indotte da tale movimento, quali ad esempio: il contatto con il terreno, la contrazione dei muscoli in relazione al movimento della gamba, ecc.

Ripetiamo quindi lo stesso processo muovendo l’altra gamba e così di seguito iniziando a camminare, sino a giungere al termine del tragitto che abbiamo scelto di percorrere nei due sensi.

Fermiamoci quindi e prendiamo consapevolezza prima del fatto che siamo in piedi, poi del processo necessario per girarci e cambiare direzione, concentrandoci sempre di più sull’esperienza presente del camminare e sulle sensazioni che ci giungono dalle gambe e dai piedi.

Quando la mente si distrae è necessario ritornare sulle sensazioni legate al movimento, riprendendo dall’inizio il tragitto che, in relazione al livello di concentrazione raggiunto, può essere progressivamente allungato e situato in diversi ambiti.

E’ possibile anche sperimentare diversi tipi di andatura, con la finalità di stabilire quali, fra queste, ci sia più congeniale permettendoci con più facilità di essere consapevoli, camminando con consapevolezza e naturalezza.

**Mangiare con consapevolezza**

Abbiamo visto quindi il respiro e la camminata, ma ci sono altre modalità per esercitare la propria crescente presenza consapevole.

La consapevolezza meditativa, infatti, può essere estesa a ogni atto o attività umana, anche quella costituita dalla manipolazione di oggetti o attività essenziali per l’esistenza come il nutrirsi.

In genere mangiare, come lavarsi, vestirsi, e altre azioni quotidiane, sono atti che necessitano di una volontà, nella loro esecuzione, ma che si trasformano quasi sempre in “abitudini” che tendono a sfuggire al nostro controllo per assumere una propria autonomia di esecuzione, che può anche trasformarsi, nel caso del nutrirsi, in impulsi apparentemente incontrollabili contro i quali né le imposizioni né i buoni propositi hanno effetto.

È invece possibile contenere tale impulsività sviluppando la consapevolezza prodotta dalla “presenza mentale”.

Come si può fare in pratica?

Ad esempio si può iniziare con qualche respiro consapevole per poi mangiare lentamente, frazionando ogni movimento, per notare ogni sensazione, *suono, gusto, odore*, quali ad esempio: la tensione dei muscoli della mano e del braccio nel portare il cibo alla bocca, il contatto del cibo con le labbra e poi con le parti interne della bocca…

Proviamo a fare dei piccoli bocconi, da masticare quanto più lentamente possibile e a fondo sino a renderli quasi liquidi, per poterne gustare, con stupore, il sapore più profondo, prima di deglutirli.

Proviamo a entrare in un contatto “empatico” con il cibo che stiamo per ingerire e che si trasformerà in una parte di noi. Ormai lo diamo per scontato, ma se ci pensiamo è qualcosa di eccezionale. Quel qualcosa che sta lì fuori di me, diventerà me. Sarebbe bello entrarci un poco di più in confidenza prima di trasformarlo in noi, o no?

In questo modo romperemo anche l’automatismo di allungare il braccio per catturare il boccone successivo da ingurgitare in fretta.

Quindi, concentrarsi su ogni atto e momento del mangiare, oltre a ridurre la quantità di cibo ingerito, ne aumenta la digeribilità e contribuisce a liberare la mente dai pensieri che la occupano incidendo negativamente sulla digestione.

È un’inversione netta del solito comportamento: dal mandare giù il cibo in fretta senza nemmeno accorgersene, magari parlando e ascoltando argomenti sgradevoli, al fare diventare l’atto di mangiare un piacevole momento di degustazione, rilassamento e presenza consapevole.

**Qualsiasi azione quotidiana può diventare oggetto di meditazione: l’anima ama i “gesti minimi”**

Mentre, l’Io si identifica con la mente e con i pensieri, e ha continui progetti per il futuro, l’anima è pratica e quindi estranea a cerebralismi e tortuosità mentali, sa che per stemperare il dolore è necessario ‘perdersi’ nell’operatività quotidiana… Ad alcuni pazienti che soffrono di depressione si suggerisce, per riprendere contatti con la propria anima, di dedicarsi al lavoro manuale (cucinare, ricamare, intagliare, dipingere, fare lavoretti in casa..) e sembrerebbe che questo abbia un notevole valore terapeutico in tutti i casi in cui la testa ha il sopravvento e ci ‘risucchia’ in una corrente di ragionamenti improduttivi che vanno solo ad alimentare la sofferenza.

È per questo motivo che il Dr Morelli ne “Le piccole cose che cambiano la vita” raccomanda di soffermarsi sui ‘gesti minimi’ ovvero i piccoli gesti quotidiani che compiamo senza dare loro importanza, ma che possiedono una forza segreta in grado di regalarci una gioia infinita. Tutti i gesti, anche i più piccoli e insignificanti, se compiuti in uno stato di coscienza in cui si è presenti a se stessi e con la mente vuota, racchiudono una speciale essenza spirituale.

Un grande Maestro Zen, Bokoju, diceva: “*Quanto è meraviglioso, quanto è misterioso. Porto la legna e attingo l’acqua al pozzo*”. “*Quanto è meraviglioso, quanto è misterioso*.” Bokoju porta la legna, attinge acqua dal pozzo e dice: “*Quanto è misterioso*”.

Questo è lo spirito dello Zen: trasforma l’ordinario in straordinario, trasforma il profano in sacro, fa cadere le divisioni fra il mondano e il divino. Lo Zen infatti asserisce che tutto è divino: come potrebbe, quindi, esistere qualcosa di speciale? Ogni cosa è speciale. Non c’è nulla di ordinario, quindi niente può essere speciale.

Quindi, tutte le volte che mi ricordo, posso spostare l’attenzione **dal rimuginare dei miei pensieri,** **al gesto che sto compiendo in quel momento**, da bere il caffè, ad allacciarsi le scarpe, al camminare, al cucinare, allo svestirsi prima di andare a letto, ecc. ecc. Ogni momento, in questo modo, può diventare un’occasione per diventare consapevoli di sé e del proprio corpo, e per sostare nel presente, il tempo dell’anima, sospendendo il pensiero.

Ancora una volta però vorrei ricordare che questo non deve diventare uno stress ulteriore, un ennesimo obbligo, un qualcosa che se non riesco a fare utilizzerò per criticarmi, ma deve essere concepito come un’attività giocosa da compiere ogni volta che mi torna in mente , un modo diverso di stare con me stesso che mi può fare anche bene.

**L’atteggiamento mentale**

All’inizio scopriremo che la mente non rimane tranquilla , ma si allontana continuamente dall’oggetto della meditazione, il respiro o qualsiasi altro oggetto.

La mente non addestrata tende per sua stessa natura a disperdersi o ribellarsi di continuo.

Questa è una condizione inevitabile, non lasciamo che ci turbi.

Con la pratica, a mano a mano che impariamo a comprendere la natura della distrazione, la mente comincerà a stabilizzarsi.

**L’essenza della distrazione** è il movimento: un movimento di fuga dall’ istante presente.

Se ci pensiamo, la nostra condizione di essere viventi non è altro che questo istante.

Di tutta l’eternità, l’unico momento di cui si può fare realmente esperienza è quello attuale, il qui e ora, così come l’unico luogo è questo qui.

Se fossimo totalmente nel “qui e ora” saremmo completamente vivi perché faremmo l’esperienza della totalità di noi stessi, quale essa sia.

Noi però non ci troviamo quasi mai in questa condizione, ma tendiamo ad allargare il campo della nostra realtà psicologica in tre modi:

* + inseguendo il passato
  + perdendoci nel presente, lasciandoci intrappolare dalla produzione di pensieri
  + pianificando, lasciandoci trasportare nel futuro

La meditazione differisce dalle usuali attività lavorative o mondane in quanto :

- non è finalizzata a uno scopo

- non coinvolge il pensiero lineare o diretto

Essa prende avvio con il procedimento di permettere alla mente indaffarata nella vita quotidiana, con tutta la sua agitazione, la sua aggressività, rabbia, paura e ansia, di rallentare e di raggiungere spontaneamente uno stato di quiete.

Purtroppo, la maggior parte delle persone non sa cosa generi questo rallentamento, e, pertanto, non sa come raggiungerlo.

In meditazione, ciò che conta di più è l’atteggiamento mentale.

Il desiderio di realizzare qualcosa, oppure di cambiare qualcosa nella mente impedisce di meditare e porta invece il conflitto mentale e la tensione.

Molti pensano che lo scopo della meditazione sia quello di fare tabula rasa della mente, di smettere di pensare o di controllare o manipolare in qualche modo i processi mentali ed emozionali.

Queste persone ritengono che il meditare consista nell’assumere una postura corporea orientaleggiante, magari fissando il proprio ombelico e aspettare non si sa cosa.

Questo atteggiamento, però, invece che condurre a una condizione di pace interiore, potrà accentuare la tensione e incrementare l’emotività rimossa che, alla fine, rischiano di irrompere in maniera incontrollata nella coscienza, creando disorientamento, confusione o anche panico.

Per meditare è necessario un atteggiamento mentale di auto accettazione.

Questo iniziando dalla mente stessa, con la quale è importante venire a patti con tutto ciò che vi accade, cioè con tutti i pensieri, i sentimenti e ad accettarlo.

Qualsiasi intenzione di modificare o manipolare la mente, oppure di rinforzare uno stato mentale diverso da quello che è, al momento presente, costituisce una mancanza di accettazione che potrebbe provocare dei problemi.

È come se dovessimo vivere con qualcuno che non ci accetta così come siamo, ma cerca continuamente di cambiarci, di manipolarci o di modellarci in base alla sua idea di come dovremmo essere.

È evidente come, in tale situazione, non staremmo bene, saremmo a disagio, sentendoci rifiutati per come siamo e avremmo una gran voglia di ribellarci. Per questo la relazione con quella persona potrebbe diventare conflittuale e piena di tensioni.

Lavorare con la mente è la stessa cosa: se in noi non c’è accettazione, non c’è alcun fondamento per l’armonia interiore né per la pace.

**Esercizio di disidentificazione**

**L’identificazione con il nostro “Personaggio” è la nostra principale limitazione, vorrei concludere questa presentazione con un esercizio di disidentificazione**

1. **Il primo stadio consiste nello stare seduti in posizione comoda, senza tensioni muscolari e nervose**

**è opportuno:**

**- tenere la colonna vertebrale diritta con al testa lievemente abbassata**

**- chiudere gli occhi**

**- fare alcune respirazioni profonde, lente e regolari**

**(breve pausa)**

1. **Secondo stadio. Afferma lentamente, con attenzione e convinzione:**

**“*io ho un corpo, ma non sono il mio corpo. Il mio corpo può trovarsi in differenti condizioni di salute o di malattia, può essere riposato o stanco, ma questo non ha nulla a che fare con Me, col mio vero Io. Il mio corpo è un prezioso strumento di esperienza e di azione nel mondo esterno.. lo tratto bene, cerco di mantenerlo in buona salute, ma non è me stesso … Io ho un corpo ma non sono il mio corpo*”**

**La frase finale può essere ripetuta più volte: “*Io ho un corpo ma non sono il mio corpo*”**

**(breve pausa)**

1. **Terzo stadio. “*Io ho emozioni, ma non sono le mie emozioni. Queste sono diverse … mutevoli … contrastanti … mentre Io rimango sempre Io … me stesso … nell’avvicendarsi della speranza e dello scoraggiamento..della gioia e del dolore.. dell’irritazione e della calma.. Io posso osservare..comprendere senza giudicare le mie emozioni.. divenire sempre più consapevole delle mie emozioni, che sono solo degli ospiti all’interno della mia casa, ma non sono i padroni di casa..esse vanno e vengono e io rimango.. Io ho emozioni, ma non sono le mie emozioni*”**

**La frase finale può essere ripetuta più volte: “*Io ho emozioni, ma non sono le mie emozioni*”**

**(breve pausa)**

1. **Quarto stadio. “*Io ho desideri, ma non sono i miei desideri. Anche i desideri sono mutevoli … contrastanti … sono un avvicendarsi di attrazioni e di repulsioni .. Vi sono in me desideri, ma Io sono Io*”**

**La frase finale può essere ripetuta più volte: “*Vi sono in me desideri, ma Io sono Io*”**

**(breve pausa)**

1. **Quinto stadio. “*Io ho una mente, ma non sono la mia mente. Essa può essere più o meno sviluppata e attiva.. Essa può essere più o meno caotica e indisciplinata, ma … poco a poco.. posso vedere che i miei pensieri si susseguono indipendentemente da me … sono come le nuvole nel cielo .. vanno e vengono assumendo di volta in volta forme diverse, ma mai sostano .. e allora posso capire che io sono più simile al cielo che alle nuvole … posso imparare a lasciarle arrivare e poi andare mentre Io le osservo senza giudicarle .. La mia mente è un organo di conoscenza del mondo esterno e del mondo interno .. è uno strumento prezioso ma non è me stesso . io ho una mente, ma non sono la mia mente*”**

**La frase finale può essere ripetuta più volte: “*io ho una mente, ma non sono la mia mente*”**

**(breve pausa)**

1. **Fase finale positiva**: affermazione ed esperienza dell’autocoscienza.

“*Sono convinto e affermo che sono un Centro di Pura Consapevolezza .. un Centro di Pura Auto – Coscienza .. Sono un Centro di Volontà .. capace di dominare .. dirigere … posso usare tutte le mie funzioni psichiche .. e il mio corpo .. IO SONO*”

Soffermiamoci