

## LA VIA DELLA MEDITAZIONE

di Enrico Cheli

Oggi si parla sempre più spesso di "meditazione", ma che cos'è veramente? E' qualcosa di mentale, come "pensare intensamente", ponderare, riflettere? Qualcosa che ha a che fare con la religione? Qualcosa che si può fare soltanto seduti scomodamente per terra con le gambe incrociate all'orientale? Qualcosa di troppo difficile e lungo per noi affaccendatissimi occidentali?

Prima di leggere le risposte, provate per un momento a chiudere gli occhi, seduti nella vostra poltrona o dovunque vi troviate, e rivolgete l'attenzione al vostro corpo. Sentite per cominciare i piedi che appoggiano a terra, poi la pressione del bacino sul sedile, e infine sentite il vostro respiro. Non cambiatelo, semplicemente sentitelo così com'è. Siate consapevoli dell'aria che entra, che esce, del torace che si dilata e poi si restringe, prendete coscienza delle pause dopo l'inspirazione e dopo l'espiazione. Difficile?

Ebbene, quella che avete appena provato si chiama *Vipassana*, ed è una delle tecniche più note di meditazione, quella grazie alla quale - si dice - Gautama Buddha trovò l'illuminazione. Non è mentale, né scomoda, né richiede complicate posizioni yoga, e lo stesso vale per la maggior parte delle tecniche di meditazione.

L'essenza della meditazione consiste nel *rivolgere la consapevolezza dall'esterno all'interno* di noi stessi in modo da conoscerci sempre più a fondo. Non "conoscere" nel senso di "interpretare razionalmente", ma di "entrare in contatto", di *sentire* quei sottili messaggi che il nostro essere continuamente ci invia sotto forma di *sensazioni, emozioni, intuizioni, ispirazioni* (i quattro livelli *corpo-cuore-mente-spirito*) ma che noi non riusciamo a percepire, perché siamo troppo distolti dall'esterno.

Vediamo adesso perché meditare, quali vantaggi effettivi può apportare la meditazione al nostro benessere globale.

### 1. I benefici della meditazione

Un primo, importante beneficio è quello del *rilassamento profondo* e duraturo, e già questo non è poco per una società come la nostra, dove lo stress è ovunque. Tra l'altro, la meditazione non ha né i costi né gli effetti collaterali di psicofarmaci, ansiolitici e sonniferi. Ma il rilassamento è solo l'inizio; man mano che la pratica procede ci si sente meno distratti e più attenti al nostro corpo, alla nostra energia vitale, alle sensazioni, e quindi si vive ogni esperienza con maggiore pienezza. La meditazione sviluppa infatti la capacità di *vivere nel momento presente*, di essere consapevoli di noi stessi e di ciò che ci circonda momento per momento, invece di perderci, come spesso facciamo, in

fantasticherie, pensieri e preoccupazioni su qualcosa che è successo nel passato o che speriamo (o temiamo) succederà in futuro.

Ma lo scopo principale della meditazione è quello di scavalcare la mente razionale, di acquietarla e poi spegnerla del tutto, temporaneamente s'intende, in modo da entrare in contatto sempre più diretto con la nostra psiche, con i nostri bisogni, con le aspirazioni più intime, le emozioni e i sentimenti più profondi, insomma entrare in contatto con ciò che potremmo chiamare il *nucleo del nostro essere*, il vero sé, l'anima. Come abbiamo visto in un capitolo precedente, la mente mente, non può fare altrimenti, poiché gran parte dei suoi contenuti e processi di funzionamento sono stati programmati da altri. Per conoscere realmente se stessi, per entrare in contatto con i livelli più profondi e veri del nostro essere, è inevitabile dunque andare oltre la mente.

Forse non ci avete mai fatto caso prima di adesso, ma la nostra mente è onnipresente: è difficile stare per più di qualche secondo senza pensare a qualcosa, se non quando si dorme, e quando si pensa non si sente, non si è in contatto né con noi stessi né col momento presente. La nostra mente è come una radio sempre accesa, sempre sintonizzata a tutto volume sullo stesso canale: il pensare; si pensa a quanto è accaduto ieri, a quanto desideriamo o temiamo accada domani, a quello che dobbiamo fare, che dobbiamo dire, che avremmo dovuto fare o dire, insomma siamo continuamente nel passato o nel futuro, distolti dal presente, da noi stessi, dal nostro essere vivi, ora, qui. Con la meditazione si arriva a capire che ci sono altri canali, anche più importanti del pensare, e si impara a cambiare canale, ad abbassare il volume del chiacchiericcio mentale così da entrare in uno spazio di *silenzio interiore*, in cui è possibile percepire quei deboli sussurri che il sé profondo (o anima, o superconscio) ci invia. Come abbiamo visto in un capitolo precedente, c'è un momento per il pensare e un momento per il sentire; la meditazione è recuperare almeno per qualche decina di minuti, lo spazio del sentire interiore; in tal modo non solo conosciamo sempre più a fondo noi stessi, ma siamo in grado di individuare la nostra vera strada e di sentire in noi la forza e la serenità per seguirla.

Ovviamente, tutto questo non si produce dalla mattina alla sera: occorre, come tutte le cose a questo mondo, un po' di pratica, di esercizio; basta poco, anche dieci-venti minuti al giorno, per ottenere i primi benefici.

Adesso che abbiamo visto, per sommi capi, gli effetti della meditazione, cerchiamo di capirne gli aspetti pratici, ovvero come si può acquietare la mente per avvicinarsi sempre più allo spazio definito di silenzio interiore. E' bene chiarire subito che questo acquietamento non si ottiene sforzandosi di 'non pensare a nulla'. Se vi imponete di non pensare a nulla, la mente andrà nel panico, si metterà a saltare come una scimmia impazzita da un pensiero all'altro, freneticamente. Dobbiamo piuttosto agire *indirettamente*, aggirare la mente spostando la nostra attenzione dai pensieri a qualcos'altro, che può essere *il respiro* (il metodo più comunemente usato), *le sensazioni del corpo*, anche quelle più sottili di cui abitualmente non ci rendiamo conto, *le percezioni interne od esterne* e così via. Insomma, si tratta di spostare l'attenzione dal *pensare* al *sentire*. Infatti, anche se molti autori e scuole di meditazione usano parlare di "vuoto mentale", lo spazio che si raggiunge

non è propriamente vuoto: è vuoto di pensieri razionali, ma pieno di sensazioni, di percezioni, di intuizioni. La meditazione porta infatti ad una espansione della consapevolezza che, non più imprigionata nel ristretto, ordinato cortile della mente razionale, diviene libera di fluttuare ovunque, in ogni dimensione dell'essere; si crea così un dialogo e un'armonia tra le varie parti di noi; parti che non possono essere raggiunte e neppure intraviste se la mente razionale occupa tutta la nostra attenzione. Quando tutto lo spazio interiore è occupato dai pensieri, cioè dalla mente razionale, le altre dimensioni dell'essere - corpo, emozioni, mente intuitiva e spirito - non sono accessibili alla nostra consapevolezza, e pertanto siamo scollegati da gran parte di noi stessi.

## Testimonianze

*Non ci avevo mai fatto caso prima, ma è difficile stare per più di qualche secondo senza pensare a qualcosa, se non quando si dorme, (...) Ma esiste davvero uno spazio interiore in cui il flusso dei pensieri si arresta? E se esiste, cosa accade una volta raggiuntolo?*

*Mi occorre un po' di tempo prima di poter avere le risposte, ed è del tutto inutile cercarle sui libri: l'unico sentiero valido è quello della pratica, della sperimentazione diretta, e così faccio. La meditazione diventa un appuntamento quasi quotidiano (...) Le prime volte questo "spazio senza pensieri" si rivela per me del tutto irraggiungibile, ed anzi mentre medito la mente sembra più attiva che mai; poi, dopo qualche tempo, "il vuoto mentale" inizia sporadicamente a manifestarsi, seppure per brevi periodi e all'improvviso, tanto che sono spesso in dubbio se sia davvero quello che cerco. Talvolta mi capita anche di addormentarmi proprio quando sto per entrare in quello spazio: è proprio qui il punto: mantenere la consapevolezza di sé anche nel rilassamento più profondo. Pur non raggiungendo ancora il silenzio interiore, meditare mi consente comunque di acquietare la mente e di rilassarmi e rigenerarmi a fondo, sentendomi sempre più vicino al mio intimo sé, qualunque cosa voglia dire tale espressione.*

*Piano piano, col trascorrere del tempo, i periodi di silenzio interiore divengono più lunghi, più stabili ed infine riesco ad attivarli e mantenerli a volontà, finché, imparata la strada per giungere in quei "luoghi", non ho più bisogno di mappe, di tecniche che mi indichino la mèta: mi è sufficiente chiudere gli occhi e volere recarmi lì, il resto accade da solo.*

## 2. Scienza e meditazione

Vediamo adesso che cosa dice la scienza in proposito. Bisogna purtroppo rilevare che il fenomeno non è dei più studiati, per quella diffusa diffidenza o disinteresse degli scienziati per tutto ciò che sconfina nel paranormale o nello spirituale. In realtà, la meditazione non ha niente di paranormale e le ricerche in materia, anche se scarse, lo dimostrano ampiamente. Partiamo dalle indagini

sociopsicologiche con questionari e interviste, che mostrano l'esistenza di vari punti in comune tra le esperienze soggettive dei diversi soggetti; la maggior parte dei meditatori riferiscono infatti effetti simili, quali: *rilassamento, senso di unità, benessere, profondo senso di pace, assenza di paure e di dubbi, sensazione di espansione, anche fisica, leggerezza, luminosità*. Effetti che, nei soggetti che praticano da più tempo, si protraggono anche per varie ore o giorni dopo che la meditazione è terminata.

Il fatto che persone diverse riferiscano effetti positivi simili è già una prima, importante verifica del fatto che la meditazione non è solo mera suggestione o una farneticante visione di qualche fanatico. Ma non è tutto: alcune ricerche in campo medico forniscono una dimostrazione ancora più oggettiva dell'efficacia della meditazione, aiutandoci anche a capire meglio come agisce. Si è riscontrato, ad esempio, che rispetto ai soggetti che riposano seduti ad occhi chiusi, senza praticare alcuna tecnica, i meditatori hanno un ritmo cardiaco assai più lento e un consumo di ossigeno più basso, con valori simili a quelli che una persona normale raggiunge durante il sonno; si è anche rilevata una certa normalizzazione della pressione sanguigna, sia nei valori minimi che in quelli massimi. Interessante poi l'aumento della resistenza elettrica della cute, anch'esso indice oggettivo di uno stato di elevato rilassamento.

Ma i risultati più sensazionali provengono dalle ricerche neurofisiologiche condotte tramite elettroencefalogramma. Fin dagli anni '70 si è visto che l'attività elettrica del cervello si modifica sensibilmente praticando la meditazione: in particolare, aumenta l'intensità delle *onde alfa*, che si riscontrano normalmente solo durante il sonno. Non solo, ma ancora più importante, durante la meditazione avviene una *sincronizzazione* della attività dei due *emisferi cerebrali*. Cosa sono gli "emisferi cerebrali"? Il nostro cervello è costituito da due metà speculari - o emisferi - ciascuno dei quali presiede a tipi diversi di attività: l'*emisfero sinistro* è la sede del pensiero logico-analitico, del linguaggio e in generale di ogni processo *razionale*, mentre l'*emisfero destro* riguarda i processi intuitivi, la sfera emozionale, l'inconscio etc. - insomma l'attività definita comunemente "irrazionale". Questi due mondi - del razionale e dell'irrazionale - sono nella nostra civiltà rigidamente separati, e questo crea una disarmonia nelle persone, sbilanciate chi sull'uno chi sull'altro dei due mondi - o emisferi

La figura 1 mostra il tracciato elettroencefalografico elaborato al computer di un soggetto con forte prevalenza dell'emisfero sinistro (quello razionale). Con la meditazione invece i due emisferi si bilanciano e iniziano a emettere onde sincrone (vedi fig. 2 ).

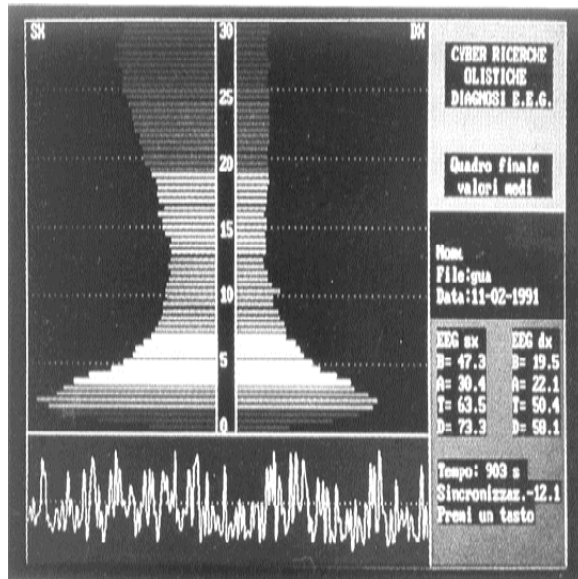


Figura 1 - Tracciato elettroencefalografico di un soggetto con forte prevalenza dell'emisfero sinistro (quello razionale).

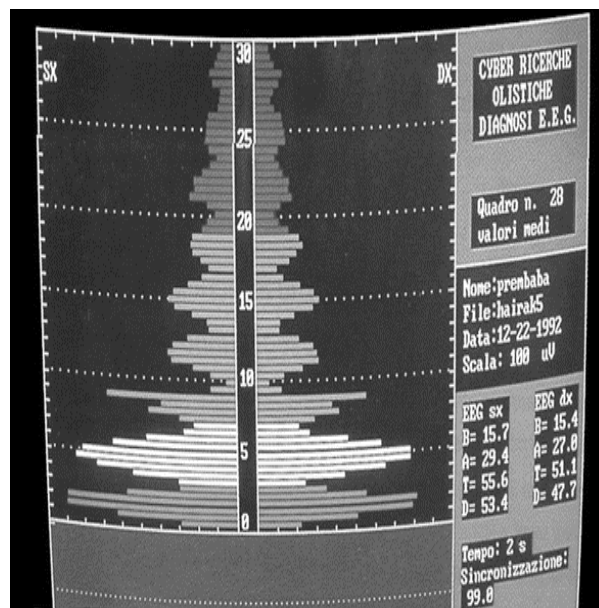


Figura 2 - Tracciato di una persona in meditazione: emisferi perfettamente bilanciati.

Entrambe le foto, come pure le n° 3 e 4 che vedremo tra poco sono state fornite dal centro *Cyber - ricerche olistiche* di Milano e Bagni di Lucca, diretto dal dr. Montecucco, all'avanguardia in Italia in questo genere di studi.

L'indagine forse più sorprendente tra le numerose svolte dal dottor Montecucco, è quella sugli effetti della meditazione collettiva. Un gruppo di 12 persone è stato monitorato durante una seduta di meditazione, e si è così potuto vedere che non solo ogni singola persona ha raggiunto una sincronia nell'attività bioelettrica dei propri emisferi cerebrali, ma si è anche prodotta una

*sincronizzazione collettiva*: tutti i cervelli vibravano all'unisono, come un'unica, grande rete di computer. Le foto 3 e 4 mostrano bene quanto è successo: in entrambi ci sono 12 linee ondulate orizzontali, una per ciascuna persona del gruppo; nella foto 3 si vede la situazione alla partenza, con le linee dei tracciati elettroencefalografici una diversa dall'altra. La foto 4 mostra invece che cosa accade dopo vari minuti di meditazione: le linee sono assolutamente identiche, i 12 cervelli pulsano perfettamente sincronizzati, creando quello che potremmo chiamare un *campo di coscienza collettiva*

E' la dimostrazione che non solo la meditazione è benefica, ma che è anche contagiosa. In positivo, s'intende. Non a caso, da sempre le religioni di tutto il mondo sostengono l'importanza di pregare o meditare insieme: "chiesa" deriva infatti da *ecclesia*, che vuol dire *insieme*, così come in India si parla di "sanga" (insieme).

Meditare assieme ad altri facilita notevolmente il raggiungimento di spazi di profonda pace interiore, ed anche un neofita, inserito in un gruppo, può riuscire a raggiungere rapidamente uno stato soddisfacente di sincronizzazione dei propri emisferi cerebrali. La scienza non è ancora in grado di spiegare attraverso quale meccanismo i cervelli si influenzino l'un l'altro, ma i tracciati elettroencefalografici dimostrano inequivocabilmente che l'effetto è reale, e accade anche se le persone non sono a contatto fisico, perfino a vari metri di distanza o più. Se l'effetto si propaga a distanza di qualche metro, perché non ipotizzare che funzioni anche a distanze maggiori? E se il numero di meditanti è sufficientemente elevato, non potrebbero aversi effetti positivi sull'intero ambiente circostante? Già dal 1960 il Maestro indiano Maharishi aveva affermato che quando in una città almeno l'1% degli abitanti avesse praticato la meditazione, vi sarebbero stati effetti riscontrabili oggettivamente. Negli anni '70 alcuni ricercatori hanno sottoposto a verifica questa ipotesi, confrontando i tassi di criminalità di 24 città degli Stati Uniti: 12 con alta percentuale di meditatori (attorno all'1%) e 12 con bassa presenza di meditatori; ebbene, i risultati mostrano che nelle città più *meditative* il tasso di criminalità era inferiore del 8,8 % in media rispetto alle altre.

E' partendo da questi presupposti che molti gruppi, nel mondo, meditano assieme, con l'intenzione di irradiare onde di pace e di armonia sull'intero pianeta, e specialmente verso i luoghi in cui ve ne è maggior bisogno, come nel caso delle guerre e delle calamità naturali. Queste meditazioni di gruppo si svolgono anche se la distanza non consente di incontrarsi fisicamente nello stesso luogo; è sufficiente concordare uno stesso orario in cui meditare, ognuno da casa propria, e collegarsi idealmente a tutti gli altri.

### **3. Come e dove meditare**

Meditare non è difficile, si può imparare agevolmente da soli leggendo uno dei vari libri in materia e anzi per iniziare è sufficiente seguire i suggerimenti e gli esercizi proposti in questo saggio. Ad ogni modo, esistono anche centri e associazioni presso i quali è possibile meditare in gruppo e disporre di una *guida* in carne e ossa. Dato che in casa abbiamo sempre mille cose da fare, si finisce

spesso per rinviare, mentre un appuntamento fisso settimanale in un centro può aiutare a tenere una certa costanza, anche se non sostituisce la pratica quotidiana. E' consigliabile infatti meditare tutti i giorni o quasi, magari anche solo pochi minuti ma regolarmente. Ogni *momento* della giornata va bene: c'è chi preferisce la mattina appena alzati, chi il pomeriggio, chi la sera prima di coricarsi, chi infine ha la scelta obbligata a causa degli orari lavorativi o familiari. Anche il luogo ha la sua importanza: deve essere confortevole e silenzioso, assicurandovi che nessuno venga a disturbarvi, staccando magari il telefono. Due parole adesso sulla *posizione* da tenere, che deve essere in genere seduta, su una sedia o poltrona, comoda ma non sprofondata, con la schiena eretta, appoggiata ad uno schienale o a un cuscino. Non cercate di imitare la posizione yoga a gambe incrociate detta "del loto": se non ci siete abituati, gli effetti negativi prodotti dalla tensione muscolare sarebbero maggiori di quelli positivi.

E adesso veniamo adesso alle tecniche: ogni tradizione, ogni scuola, ogni maestro ha elaborato le sue, e così esistono sul pianeta centinaia e centinaia di modi diversi per meditare, e questo è un bene, poiché non siamo tutti uguali, e certe tecniche vanno bene per alcuni ma non per altri. Quindi sta ad ognuno trovare quella o quelle tecniche che vanno bene per lui o lei.

Quale scegliere? Come per i cibi, la via migliore è quella dell'assaggio: provatene varie, ciascuna per almeno 3 giorni, poi ritornate su quelle che più vi hanno colpito ed approfonditele. Nella fase di approfondimento vi suggeriamo di soffermarvi sulla tecnica prescelta per due-tre settimane. Ricordate che ogni meditazione richiede un certo tempo per produrre i suoi effetti e che l'aver fretta e aspettative pressanti rappresenta un ostacolo, in quanto crea in voi tensione. Una volta trovata la meditazione che fa per voi rimanetegli fedeli e dedicatevi prevalentemente ad essa, anche per settimane o mesi; se davvero funziona non è consigliabile cambiare per il gusto di cambiare. Tuttavia, verrà prima o poi un momento in cui sentirete che quella meditazione ha esaurito il suo compito e allora sì, sarà tempo di farne altre.

Dove scegliere? Non è possibile in questa sede dare conto di tutte le tecniche esistenti, e neppure delle principali. Ad ogni modo più oltre sono riportati alcuni esercizi che potete sperimentare, ma per una rassegna più ampia sarà necessario consultare uno dei numerosi libri specifici in materia, indicati in bibliografia al termine di questo volume.

E adesso una avvertenza importante. Alcune tecniche di meditazione possono talvolta apparire un po' strane, bizzarre o banali, ma dobbiamo tener presente che esse si rivolgono non tanto al piano razionale, che la nostra cultura ha fin troppo sviluppato, quanto ai piani più sottili - ma non meno reali e importanti - delle sensazioni fisiche, delle emozioni, delle intuizioni, dell'immaginazione. E' proprio perché non riguardano il piano razionale che questi esercizi sembrano talvolta bizzarri: essi non seguono la logica ma l'*analogia*, si rivolgono insomma all'emisfero destro del nostro cervello.

Anche a me, le prime volte che mi sono trovato a farli nel ruolo di allievo, è venuto l'impulso di giudicarli o deriderli, ma non l'ho fatto; a criticarli sono sempre in tempo - mi sono detto - prima proviamoli. E provandoli ho dovuto constatarne in molti casi la notevole efficacia. Descriverli a parole li impoverisce e li snatura, sarebbe come descrivere a parole il sapore di un cibo o il profumo

di un fiore: per quanto buona possa essere la descrizione, l'unico modo che avrete per sapere se quel cibo o quel profumo sono davvero buoni è di assaggiarlo, di annusarlo. Il massimo che può fare questo libro è incuriosirvi fino a quel punto; per andare oltre non v'è però che un modo: farne voi stessi l'esperienza.

Un'ultima raccomandazione. Ciò che più conta, in ogni tecnica, è una genuina volontà di lasciarsi andare, senza voler interpretare razionalmente e senza tentare di prevedere in anticipo cosa accadrà.

#### **4. Alcune tecniche di meditazione**

Oltre ad una grande varietà di meditazioni sedute ve ne sono anche basate sulla danza, sul canto, sul movimento, sul suono, sull'osservazione, e via dicendo. Qui ve ne proponiamo 3 di genere diverso, tratte dal libro di Enrico Cheli, *Meditazione: istruzioni per l'uso* (ed. Compagnia degli Araldi).

##### ***IO SONO QUI***

*Chiudi gli occhi e respira un paio di volte profondamente e lentamente, poi torna a respirare normalmente e poni la tua attenzione sul tuo essere qui, ora. Sii consapevole di essere, di esistere, sentiti, senti il tuo corpo, il tuo respiro. Immagina di irraggiare attorno a te un "IO SONO QUI" di pura sensazione, senza parole, neppure mentali, solo sensazione, profonda, intensa sensazione di esserci. Assapora questa sensazione, quale che sia, non la cambiare, non la controllare, lascia che si esprima spontaneamente, che affiori dal profondo del tuo essere. Questo sei tu, qui, ora. E rimani per qualche minuto in questo spazio di nuova consapevolezza continuando ad "irraggiare" il tuo "IO SONO QUI".*

##### ***CONTORNI***

*Scegli nella stanza un oggetto di media grandezza, e guarda, con lo sguardo leggermente sfuocato, lo spazio vuoto immediatamente adiacente ai suoi contorni esterni; guarda i contorni quasi a sfiorarli con lo sguardo, quasi lo sguardo scivolasse su di essi verso l'esterno. Non muovere gli occhi e cerca di non sbattere le palpebre; rilassa il corpo e gli occhi e contempla i contorni e lo spazio attorno all'oggetto. Non sforzarti e semplicemente aspetta rimanendo per qualche tempo in questo stato, assaporando le sensazioni sottili che affiorano in te. E dopo alcuni minuti, torna a te stesso, chiudendo per gli occhi, e sentendo come è mutato il tuo stato interiore, come ti senti adesso. Rimani in questo spazio per qualche minuto, poi, se vuoi, puoi ripetere una seconda e anche una terza volta l'esercizio, con lo stesso o con altri oggetti, oppure smettere, a seconda di quanto tempo vuoi dedicare alla meditazione.*



## **IMMAGINI CHE SCORRONO**

*Chiudi gli occhi e respira un paio di volte profondamente e lentamente, poi torna a respirare normalmente e semplicemente sii consapevole dei pensieri e delle immagini che affollano la tua mente: non li controllare, non li creare intenzionalmente, limitati ad osservare ciò che già è presente. E ora, sempre osservando i tuoi pensieri, immagina di vederli scorrere su uno schermo, come fossero le immagini di un film: non giudicarli, non temerli, semplicemente osservali scorrere e prendi consapevolezza che tu sei l'osservatore, il testimone, e non i pensieri. Puoi quasi avvertire la distanza tra te che osservi ed i pensieri che scorrono lì, sullo schermo Procedi per qualche minuto o più. Quando senti di voler terminare riapri piano piano gli occhi, rimanendo ancora un po' in contatto con lo spazio interiore che hai sperimentato.*