

## La Meditazione

*“Solo la meditazione può cambiare l'uomo” .....*

...questa è la frase con la quale il nostro Maestro ci ha introdotti nell'esperienza della meditazione: “un viaggio verso la consapevolezza”.

Se riusciamo per un momento a fermare il ritmo delle nostre azioni ed a riflettere sulla nostra condizione, ci rendiamo probabilmente conto che stiamo vivendo in un contesto sociale caratterizzato sempre più da una frenetica rincorsa verso l'accumulo di beni materiali (prodotto dello sviluppo tecnologico) e da una progressiva competitività fra individui.

E questa “civiltà del consumismo”, che ci porta a perdere di vista il senso vero e reale della nostra esistenza, costituisce una delle cause primarie di disturbi mentali quali stress, ansia, paure e nevrosi.

Oggi veniamo sollecitati quotidianamente da tanti interrogativi, alcuni reali ed altri immaginari, che ci impediscono di trovare uno stato di concentrazione mentale idoneo a mantenere un livello di equilibrio, calma, serenità e consapevolezza.

Dice Yogi Bhanan che *“ogni cosa è rappresentata dalla nostra visuale mentale”*. Il problema della nostra mente è che siamo ciò che pensiamo. E come possiamo sviluppare le nostre facoltà mentali per percepire la realtà correttamente? Allenando la nostra mente attraverso la meditazione; *“...le facoltà e le capacità della mente devono essere i solchi dell'azione”*.

La meditazione è un processo di purificazione della mente rivolto a raggiungere uno stato di *“consapevolezza”*, che porta lentamente ad una vera e propria trasformazione del proprio *“sè”* interiore.

La persona che entra nell'esperienza meditativa ne esce trasformata. Chi pratica la meditazione cambia progressivamente il proprio modo di relazionarsi, migliorando decisamente il proprio carattere e la propria personalità attraverso un profondo processo di sensibilizzazione.

La meditazione rende profondamente coscienti dei propri pensieri, delle parole e delle azioni; affina la concentrazione e la capacità logica. Un po' alla volta rende chiari i processi ed i meccanismi del subconscio, acuisce la capacità di intuizione accrescendo

la precisione del pensiero e conducendo gradualmente ad una diretta conoscenza delle cose, rivelandole proprio come esse sono, senza pregiudizi, né condizionamenti.

La meditazione, come ci ricorda sempre il nostro Maestro, non è qualcosa che può essere appresa ricorrendo a termini astratti, non è qualcosa di definibile, bensì qualcosa di cui è necessario fare esperienza personale.... Essa può essere compresa solo attraverso un impegno costante ed una pratica quotidiana. La disciplina della meditazione è rivolta a rallentare il flusso dei pensieri e tenerli sotto controllo, in modo da canalizzare e concentrare l'attività cerebrale.



Si tratta di una tecnica in apparenza semplice, che la mente rende però molto complicata in quanto le due realtà non possono coesistere. La meditazione porta ad una forma di distacco dal potere della mente e di conseguenza la mente oppone resistenza ad ogni sforzo teso verso la meditazione.

*“Qualsiasi sforzo fatto dalla mente non può portarti al di là della mente”. (Osho)*

Questa è una regola che è necessario ricordare.

La meditazione inizia con la separazione dall'attività della mente, rispetto alla quale dobbiamo metterci in una condizione di osservatori esterni. Come? Distaccandocene. Se stiamo guardando la luce, una cosa è naturalmente certa: noi non siamo la luce, siamo uno che guarda la luce.

Se stiamo guardando i fiori, noi non siamo il fiore, siamo colui che osserva.

Quindi, l'osservazione è la chiave della meditazione. Dobbiamo osservare la nostra mente, non fare nulla; limitarci ad osservare qualsiasi cosa faccia la mente. Non disturbarla, non prevenirla, non reprimerla. Allorché ci limitiamo ad osservare, pian piano la mente si svuota di pensieri e diveniamo più consapevoli. E con lo svuotarsi della mente, la nostra energia diviene una fiamma di risveglio.

Osservando si riesce poco a poco ad uscire dalla mente. Colui che osserva non è mai parte della mente; ben presto la distanza tra la mente e chi osserva diventa sempre più grande fino a percepirne con fatica l'esistenza.

Questo è il "dissolversi" della mente, senza alcuno sforzo, senza usare nessuna forma coercitiva nei confronti della mente: semplicemente la si abbandona.

Allorché la mente è assolutamente assente, se ne è andata del tutto, per la prima volta si diviene consapevoli di se stessi, perché la stessa energia che era assorbita dalla mente, non trovandola più, si ribalta su se stessa.

L'energia è movimento costante. Il mondo delle cose viene chiamato "mondo oggettivo": le cose sono "oggetti" perché sono un impedimento alla nostra energia, alla nostra coscienza. Esse "ostacolano", creano

impedimenti. Ma, allorché non esistono più "oggetti", tutti i pensieri, le emozioni, gli stati d'animo, ogni cosa è scomparsa, l'individuo esiste in assoluto silenzio, in uno stato di "non entità", o piuttosto di "assenza di entità". Tutta l'energia inizia a ritornare a se stessa. Questa energia, che ritorna alla sorgente, porta con sé una gioia immensa. Questa gioia, nel suo stadio supremo, è, nella concezione buddista, "illuminazione".

Qualsiasi cosa ci aiuti ad attraversare questo processo di meditazione, è disciplina.

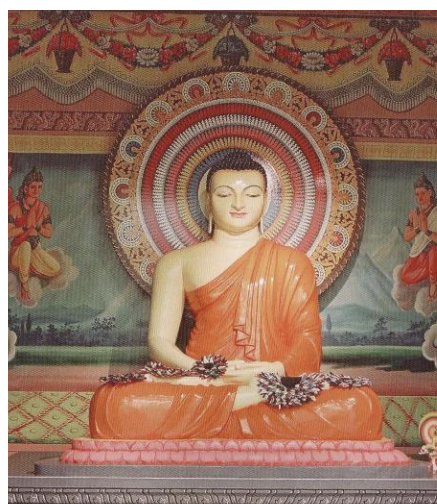
La pratica della meditazione richiede che il proprio corpo sia in uno stato di rilassamento.

In Oriente è stato scoperto che la posizione "del loto" è la posizione corporea più rilassata, perché consente più facilmente di entrare nello stato di osservazione.

Le gambe sono incrociate, le mani sono incrociate, la spina dorsale è dritta. Tutto questo offre diversi aiuti, rilevanti, per essere nello stato di osservatore; in questa posizione

la forza di gravità ha sul corpo un effetto minimo, in quanto la spina dorsale è dritta e quindi offre una presa minima all'effetto gravitazionale.

Quando siamo sdraiati, la forza di gravità agisce su tutto il corpo. Ecco perché la posizione migliore per dormire è stare sdraiati: la forza di gravità attrae tutto il corpo, ed a causa di questa attrazione il corpo perde tutte le sue tensioni. Inoltre, quando siamo sdraiati, se lo scopo è dormire dobbiamo usare un cuscino, perché quanto meno sangue raggiunge il cervello, tanto meno la mente è attiva. Meno sangue raggiunge la mente, maggiore è la possibilità di addormentarsi.



Stare nella posizione del loto crea un insieme perfetto: è la posizione meno influenzata dalla forza di gravità e poiché la spina dorsale è dritta, l'afflusso di sangue al cervello, come già accennato, è minimo, per cui la mente funziona meno. Inoltre, in questa posizione è più difficile addormentarsi. E incrociare le gambe e le mani ha un significato: l'energia del nostro corpo si muove in circolo; il circolo non viene interrotto nella posizione del loto, in nessun punto. Entrambe le mani...una mano dà energia all'altra mano, un piede dà energia all'altro e l'energia continua a muoversi in circolo. Noi diveniamo un circolo della nostra bioenergia e l'energia non viene dispersa.

Ma non è detto che una persona che non riesca a sedersi nella posizione del loto non possa meditare; la meditazione sarà un po' più difficile, ma la posizione del loto è solo un aiuto, non una necessità assoluta.

Chi è abituato a stare seduto su una sedia potrà trovare una posizione particolare che aiuti il corpo a rilassare tutte le tensioni; altrimenti ci si può sdraiare su una materassina cercando di non addormentarsi, o assumere la posizione del mezzo loto. L'importante è stare comodi, in modo che il corpo non richiami la nostra attenzione; si deve creare una posizione rilassata, in cui il corpo non abbia necessità di lanciare allarmi, perché ogni segnale d'allarme del corpo porterebbe un disturbo nella meditazione.

E gli occhi devono essere chiusi, perché se li teniamo aperti vedremo una infinità di cose muoversi intorno a noi, che possono disturbarci. E' anche utile evitare rumori esterni che possano disturbare la nostra concentrazione.

A questo punto, limitiamoci ad osservare la mente, come se non fosse altro che uno scorrere di pensieri, di immagini, o un film: noi non siamo altro che osservatori neutrali.

Questa è la disciplina, e se questa disciplina viene completata, diventa facile osservare: e l'osservazione è meditazione.

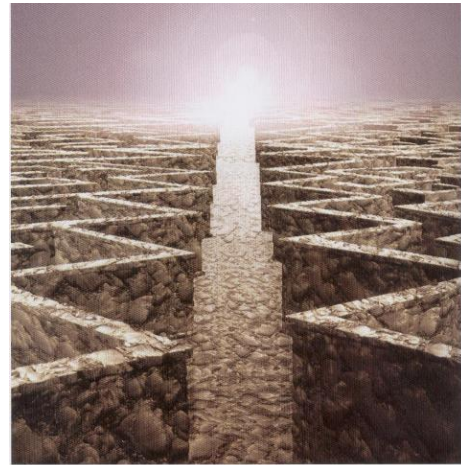
Grazie all'osservazione, la mente e i pensieri scompaiono. E nel momento in cui non esiste più in noi alcun pensiero, ma soltanto *"il cielo silente del nostro essere interiore"*, l'energia si volge all'interno portando con sé una sensazione di gioia infinita.

All'improvviso la nostra consapevolezza diventa ricchezza allo stato puro, perché l'energia è il nutrimento della nostra consapevolezza. L'energia che ritorna indietro ci porta al centro stesso del nostro essere, fino a condurci a ciò che chiamiamo *"illuminazione"*, l'assoluto splendore. Si è al di là del corpo, al di là della mente. Si è pura consapevolezza.

*Gautama il Buddha* definisce la meditazione *"essere testimoni"*. Impariamo dal Buddha ad...essere testimoni e da *Patanjali* impariamo la disciplina che può esserci di aiuto per meditare. In questo modo, lo yoga e la meditazione possono diventare una perfetta sintesi.

Ma non potremo mai dare una risposta alla domanda *"che cos'è la meditazione"* fino a quando non muoveremo i primi passi sul sentiero.....

Ed il sentiero è pieno di ostacoli che richiedono uno sforzo costante di applicazione e consapevolezza.



*"Serenità nell'armonia dell'universo"....*

*"Gioia senza desiderio".....*

*"Indosso scarpette di gioia e nudo vado per l'universo"....*

Sono questi solo alcuni dei temi aforistici proposti dal nostro Maestro durante le sedute di meditazione che affrontiamo con la consapevole umiltà di chi si rende conto delle difficoltà del percorso. Ma anche se, come ci dice il nostro Maestro, possono occorrere anni di pratica per *"entrare nello stato meditativo"*, qualche... passo avanti lungo il sentiero ci fa già sentire più consapevoli di noi stessi.

*Salvatore Liberti*

Bibliografia: *"Oltre le frontiere della mente"*  
(Osho)

*"Siediti ai bordi dell'aurora, per te sorgerà il sole. Siediti ai bordi della notte, per te scintilleranno le stelle. Siediti ai bordi del torrente, per te canterà l'usignolo. Siediti ai bordi del silenzio, Dio ti parlerà."*

(Swami Vivekananda)