

Effetti della meditazione e i metodi più comunemente praticati

prima parte

La meditazione è un metodo per conoscere ed integrare la vera realtà di noi stessi. Tale stato si verifica quando riusciamo a raggiungere uno stato di profonda calma interiore ed i pensieri cessano di turbinare.

In quello stato è possibile percepire un'altra realtà di noi stessi che costituisce una bussola infallibile che potrà guidarci in ogni circostanza della vita.

Tuttavia è possibile praticare la meditazione anche per scopi più immediati e utilitaristici, che tuttavia sono tuttavia semplici effetti collaterali di quello che in realtà costituisce il vero scopo finale.

Tale obiettivo, tuttavia, costituisce una impresa nè facile, nè breve e coinvolge anche le abitudini ed i comportamenti della nostra stessa vita.

E' certamente vero che i comportamenti e le abitudini devono necessariamente mutare, ma ciò non deve costituire un rifiuto per iniziare tale percorso. Inizialmente nulla deve mutare, vivremo secondo le consuete modalità.

Solo successivamente se avremo percorso con assiduità il percorso prescelto, saremo noi stessi a fare delle scelte che prima parevano inimmaginabili.

Secondo alcune forme di meditazione da me conosciute, sin dall'inizio vengono richiesti pesanti impegni: niente alcol, niente the o caffè, niente fumo, dormire per terra, non usare per lavarsi acqua calda, niente carne o pesce, non bere mangiando.

Sono personalmente favorevole all'utilità tutte queste prescrizioni, ma dubito fortemente della loro fattibilità pratica nelle fasi iniziali del percorso meditativo, anzi, possono costituire persino un rigetto.

Per fare un esempio, se voglio scalare l'Everest, avrò certamente bisogno di tute termiche, guantoni, casco, bombole di ossigeno, pesanti scarponi chiodati. Ma all'inizio della salita, quando ai piedi della montagna stiamo ancora percorrendo un prato in salita mentre soffia un piacevole venticello, indossare da subito tale pesante attrezzatura, rischia di farci desistere da subito dallo scopo finale.

Proseguendo nella salita capiremo immediatamente il momento in cui il nostro abbigliamento dovrà essere indossato..

Trattando poi dei benefici che la meditazione può offrire anche in tempi relativamente brevi - sto trattando degli effetti collaterali - indico brevemente quanto è stato constatato, ripromettendomi di entrare più specificatamente nel merito in seguito:

- ✦ **Combatte l'ansia e la depressione**
- ✦ **Migliora la memoria e la concentrazione**
- ✦ **Produce benessere fisico e psichico**
- ✦ **Supera lo stress**
- ✦ **Migliora la conoscenza di se stessi**

- ♦ Aumenta la resistenza alle malattie
- ♦ Rallenta la vecchiaia

Indico ancora brevemente i tipi di meditazione più praticati, riservandomi di entrare successivamente nel merito di ognuno nel seguito.

Meditazione Buddista

Meditazione Zen

Meditazione sul Kundalini

Meditazione Osho

Meditazione Tantrica

Meditazione Taoista

Meditazione Tibetana

Meditazione Trascendentale

Meditazione Vipassiana

Mauro Marchisio