



# YOGA DELLA MENTE

## Meditazione

Mauro Marchisio



Non è facile dare una definizione immediatamente comprensibile della meditazione a chi non l'abbia mai sperimentata..

Forse ci si aspettiamo, un rilassamento totale, l'acquisizione di nuove facoltà o di altri particolari poteri. Certo, si tratta di possibilità realizzabili, ma non sono queste le mete ultime a cui aspirare. Al limite possono considerarsi realizzazioni accidentali e momentanee su cui tuttavia non conviene soffermarsi troppo per non essere bloccati su tali prime momentanee acquisizioni senza possibilità di ulteriore progresso..

L'obbiettivo iniziale ma fondamentale, infatti, è rappresentato dalla soppressione dei pensieri e dall'arresto della mente.

In tale situazione, la consapevolezza, lungi dall'essere annullata o assopita, ha la possibilità di trasferirsi dal mondo percepito tramite i sensi ed elaborato dalla mente a quello incommensurabilmente più vasto che al momento possiamo solo definire come la sede degli stati più elevati del nostro essere.

Mi riesce difficile, al momento, dare maggiori chiarimenti come difficilmente si potrebbe spiegare ad un cieco cosa sia la luce ed il colore.

Tuttavia, raggiunto quell'obiettivo, saremo nella condizione di chi, perso in una città sconosciuta, la può osservare non da una via intasata dal traffico, ma sollevandosi al di sopra di essa ed esaminandola dall'alto. In tal modo sarà molto più facile farsi un'idea della situazione e trovare una via di uscita. Avremo pertanto acquisito una valida bussola che ci permetterà di illuminare ogni circostanza della vita. Sapremo valutare ogni situazione nella sua giusta misura senza più essere influenzati da motivazioni impulsive o momentanee; e quindi nelle condizioni di prendere in ogni momento le decisioni più appropriate.

Raggiungeremo inoltre un equilibrio mentale che si rifletterà in un equilibrio psichico e fisico con la conseguenza di acquisire resistenza alle malattie, una visione più ottimistica della vita e ritarderemo quell'unica malattia veramente inguaribile che è l'invecchiamento, sia fisico che mentale.

Si tratta di un'autentica ricerca del vero che ci permetterà di sollevare ciò che la cultura indiana definisce come il "velo di Maja", cioè quel sedimento di illusione e di errore che ci nasconde la vera natura delle cose.

Troppo spesso ci dimentichiamo di noi stessi e ci lasciamo vivere giorno per giorno ignorando le motivazioni e lo scopo ultimo della nostra esistenza.

Se anche ci poniamo delle domande rimandiamo la risposta ad un improbabile domani, non tanto perché la soluzione del problema non ci interessi, ma perché riteniamo di essere privi di mezzi di ricerca.

La meditazione per contro ci insegna ad investigare nella profondità del nostro essere ed a comprendere la "ragion sufficiente" di noi stessi e di conseguenza percepire la natura della nostra meta ultima.

La mente viene purificata poiché vengono distrutte o minimizzate quegli artefatti mentali, quali odio, gelosie, disprezzo, attaccamenti, tensioni, paure, fobie e simili. Tali elementi intossicano il nostro fisico e bloccano la mente in una schiavitù emozionale che impedisce la serena valutazione dei rapporti sia col prossimo che con noi stessi.

Le persone col tempo si sentono lentamente trasformate e rigenerate. L'intuizione che prima era soffocata dalla mente, dal vortice dei pensieri e dai messaggi spesso ingannevoli dei sensi, ora si afferma liberamente e diviene una sicura direttrice della nostra esistenza.

I pensieri, soprattutto quelli negativi e distruttivi vengono posti sotto controllo e desistono dal turbinare incessantemente e deprimere la persona. Ora si possono realizzare tutte le facoltà mentali, liberi finalmente da futili e vischiose rappresentazioni.

Forse a questo punto abbiamo trovato una definizione comprensibile e convincente della meditazione: Piena consapevolezza di tutte le facoltà interiori dell'essere. Ma a questo punto, così come per conoscere una montagna non vi è altro modo che scalarla, per comprendere la vera natura della meditazione non vi è altro modo che sperimentarla.



## Perché meditare

Tutto ciò che l'uomo conosce, compreso ciò che è divenuto patrimonio dell'intera umanità, proviene da quanto i sensi trasmettono al cervello. Sappiamo tuttavia che tali percezioni possono essere errate e anche notevolmente.

A livello individuale soggiacciamo ad ogni tipo di illusioni, ma anche il mondo scientifico è stato influenzato da inesatte nozioni che hanno poi causato affermazioni e convinzioni altrettante erranee.

L'intera storia dell'umanità e della scienza in particolare è infarcita da errori, che poi sono stati corretti man mano che i mezzi di rilevamento venivano perfezionati.

Mi limito a citarne alcuni: Il geocentrismo della terra, l'indivisibilità dell'atomo, la generazione spontanea, la causa della malaria o della cataratta ..... e potrei continuare a lungo.

Anche oggi, alcuni capisaldi della scienza che sino a ieri reggevano come monumenti di bronzo, si stanno sgretolando di fronte a più sofisticate ricerche.

Lo spazio e il tempo che sembravano baluardi fissi e immutabili al punto da essere considerati degli infallibili mezzi di misura, come ad esempio il metro e il secondo, dopo gli studi e le sperimentazioni di Einstein, sono divenuti dati relativi e variabili in funzione di altra grandezza.

La stessa realtà, intendo il nostro mondo fisico, ha perso la sua solidità e stabilità e a seguito degli studi e delle verifiche di Bohr e si è trasformata in qualche cosa di labile e persino opinabile. Non sto parlando di filosofia o metafisica, ma della fisica, in particolare della meccanica quantistica.

Ma allora, stante le illusioni a cui siamo sottoposti, causa la insufficiente affidabilità dei sensi, ci chiediamo se esista uno strumento che non solo ampli il campo delle nostre ricerche ma dia un adeguato grado di attendibilità alle nostre osservazioni.

Vediamo. Poichè stiamo trattando dei messaggi che giungono alla mente partiamo dalla psicologia così come concepita da Freud. Diamo atto a Freud di aver illuminato molte zone oscure della psiche umana e di averla esplorata tramite la psicoanalisi. Dopo di lui Roberto Assagioli ha perfezionato e completato gli studi ed in base a essi ha ideato una metodologia che ha chiamato "psicosintesi" e l'ha impiegata per curare certe malattie mentali.

Il metodo si è dimostrato molto efficace e spesso risolutivo tant'è vero che si sono fondati molti centri in varie parti del mondo in cui la psicosintesi veniva e viene insegnata e praticata; sull'argomento esiste una vastissima bibliografia. In base a tale disciplina la psiche dell'uomo è composta da varie parti, alcune coscienti, altre incoscienti ma richiamabili alla coscienza e altre ancora del tutto inconse.

Tra queste ve ne una che ci interessa particolarmente e che l'Assagioli chiama inconscio superiore.

Qui sono contenute le intuizioni, le aspirazioni superiori, artistiche, filosofiche, scientifiche, gli stati di illuminazione, di contemplazione, di estasi. Risiedono inoltre, allo stato latente, le energie superiori dello spirito, le facoltà e i poteri supernormali di tipo elevato.

Da quanto precede si comprende come la parte cosciente della psiche rappresenti una piccola parte dell'insieme ed inoltre il superinconscio, l'area più meritevole di indagine e di interesse, è per l'uomo normale assolutamente inaccessibile.

E' vero che in momenti particolari o in caso di necessità, è possibile inserire in quella zona un raggio di coscienza e provocare qualche cosa di eccezionale oppure esserne partecipe, ma purtroppo la situazione non è ripetibile. In effetti ritengo che tutti siamo stati testimoni o protagonisti di qualche cosa di inspiegabile: premonizioni avveratise o effetti fisici incomprensibili.

Ciò premesso, è possibile con determinate tecniche meditative spostare la consapevolezza in quella zona in cui tutte le facoltà superiori sono contenute e prenderne coscienza.

Ma a questo punto è necessario intenderci molto chiaramente. Innanzi tutto occorre sottolineare che “possibilità” non è sinonimo di “facilità”.

Per potere accedere agli stati superiori dell'essere è preliminarmente indispensabile essere in grado di controllare i pensieri e fermare la mente.

Inoltre occorre arrestare tutti gli elementi provenienti al di fuori di noi tramite i sensi, per il fatto che essi hanno la propensione di proiettare l'attenzione verso l'esterno, mentre l'attività meditativa opera in direzione opposta e consiste nello trasferire la nostra coscienza verso la parte più intima e interiore di noi stessi.

Per la stessa ragione il nostro ego ( egocentrismo , senso di individualità, desideri) deve ridursi al minimo per permettere alla consapevolezza di accedere agli stati psichici superiori, libera da zavorre e gravami.

A questo punto qualcuno potrebbe osservare: “Possibile che con tecniche forse non semplicissime, ma comunque attuabili, tramite la meditazione si possano raggiungere obiettivi tanto ambiziosi?”

L'osservazione è corretta, ma occorre tenere presente innanzi tutto che per applicare scrupolosamente tale metodologia occorre una assiduità, una volontà e un grado di concentrazione che non sono sicuramente improvvisabili.

In secondo luogo dobbiamo considerare che tali risultati non sono monopolio della sola meditazione. La preghiera, lo yoga, il pranayama, la contemplazione, l'ascetismo, ecc.... possono portare all'identico risultato.

Ma allora perchè praticare la meditazione? In verità non esiste nessun valido motivo per dedicarsi specificatamente ad essa se non quello di sentirla più confacente alla propria natura a esclusione di altre tecniche.

Per fare un esempio, molte sono le strade che portano alla sommità di una montagna, possono persino provenire da versanti diversi ed in apparenza opposte. Quale scegliere? Ovviamente quella che è più adatta alla nostra natura ed ai mezzi di cui disponiamo.

Occorre tuttavia tenere presente che, se anche gli obiettivi suddescritti appaiono lontani e quasi inaccessibili, è pur vero che anche nelle prime fasi di applicazione, se si opera con un minimo di concentrazione e assiduità, si possono ottenere effetti tutt'altro che disprezzabili: il cervello, non più bombardato dagli stimoli esterni, trova finalmente uno stato di calma e di equilibrio che tende a perdurare anche dopo la meditazione.

La consapevolezza scopre nuovi stimoli di interesse nella ricerca di se stessa. La vita viene considerata secondo una prospettiva diversa e più distaccata e ciò che prima era ritenuta un'avversità ora viene stimata una semplice circostanza della nostra esistenza.

Anche lo stato di salute migliora in quanto il ritrovato equilibrio favorisce la buona salute, la resistenza alle malattie, e una sorta di protezione contro l'invecchiamento.

In effetti la scienza è concorde nell'affermare che la natura dell'uomo lo porterebbe a vivere ben oltre i 100 anni se non fosse lui stesso a distruggersi con le sue stesse mani.

Ne è prova l'esistenza del popolo degli Hunza i cui abitanti vivono a nord del Pakistan sulle pendici dell'Himalaya, senza nessun rapporto con quella che noi chiamiamo civiltà.

Possono raggiungere i 150 anni, le loro donne sono feconde ancora a 90 anni, e a quella età mantengono un aspetto piacevole e giovanile. Inoltre tale popolazione è immune da qualsiasi malattia, cancro compreso.