

Consuelo C. Casula

con M. Preti e S. Portaluri

MEDITAZIONI GUIDATE



Meditare: una grande avventura

“Conosci te stesso” e “Niente in eccesso”, recitava l’oracolo di Delfi. A dimostrazione del fatto che fin dall’antichità è diffusa la percezione di quanto sia importante essere consapevoli dei propri moti interni e governare i propri comportamenti.

Conoscere le nostre sensazioni, emozioni, pensieri, così come i nostri progetti, azioni e valori, contribuisce a renderci responsabili di ciò che facciamo e diciamo, e a infondere più armonia e più coerenza nel nostro modo di vivere. La consapevolezza della nostra natura, della cultura cui apparteniamo e della quale siamo plasmati, ci porta ad adottare comportamenti appropriati alla nostra identità e ai contesti spazio-temporali in cui operiamo.

Proprio per affinare questa consapevolezza, da secoli uomini e donne praticano la meditazione. Ma che cos’è esattamente la meditazione, e in particolare, che cosa si intende oggi per meditazione?

Meditare è una pratica utile per entrare in contatto con il proprio corpo e la propria mente, per scoprire parti nascoste di sé che sino ad ora sono rimaste inesplorate o inascoltate. Il termine meditare, che deriva dal latino meditatio, “riflessione”, indica una pratica

che insegna a governare le attività della mente, per calmarla quando è agitata e risvegliarla quando è sopita.

Meditare può altresì modificare alcune condizioni psicofisiche: calmare il corpo per calmare la mente e calmare la mente per calmare il corpo, ottenendo così un effetto sistemico circolare.

Meditare può addirittura migliorare le condizioni di salute, in quanto rinforza le difese immunitarie che risultano utili nella prevenzione della depressione e delle sue recidive.

Insegna a gestire l'ansia, a calmare la mente, ad allentare lo stress, creando uno stato di consapevolezza e chiarezza basato sulla capacità di focalizzarci su ciò che pensiamo e sentiamo.

Meditare permette di raggiungere senza sforzo uno stato di pace, benessere e armonia; è uno stato dell'essere umano naturalmente capace di guardare dentro se stesso per ritrovare l'unità corpo-mente. Colui che medita rivolge l'attenzione ai propri meccanismi interni per acquisire una comprensione profonda della realtà, interna ed esterna. Quando meditiamo convogliamo le energie della consapevolezza del corpo e della mente per mantenere la concentrazione e acquisire una visione sempre più profonda dei nostri stati interni.

Meditare è un processo naturale che fa parte dell'esperienza di ognuno di noi, in tutti gli ambiti della vita. A chiunque può capitare di provare una sensazione di coinvolgimento totale con la natura mentre cammina in un bosco silenzioso, osserva un tramonto, naviga in mezzo al mare, abbraccia una persona cara, pratica un hobby o scrive, canta, danza, ascolta musica. Meditare significa essere totalmente immersi nelle azioni e nelle sensazioni del momento, senza alcuna separazione tra il sé e l'esperienza. Tutte le energie fisiche e mentali ne sono coinvolte. Mente e corpo sono rilassati in

I benefici della pratica in breve

Meditando produciamo spontaneamente onde alfa, le onde della pace e della gioia che fanno trascendere lo stato mentale ordinario e riportano la mente nel suo stato spontaneo di serenità. Quando meditiamo rilassiamo il corpo e la mente e, attraverso la pratica regolare, impariamo il distacco.

Alcuni studi scientifici condotti fin dal 1970 sulla meditazione trascendentale hanno evidenziato gli effetti benefici per la salute di una pratica regolare: una notevole diminuzione dello stress e dell'ansia, il miglioramento della qualità del sonno, la riduzione di sintomi psicosomatici e la regolarizzazione della pressione sanguigna. La pratica meditativa apporta vantaggi anche psicologici quali una maggiore creatività, l'aumento della capacità di concentrazione e di apprendimento, il miglioramento della memoria e la riduzione dell'aggressività.

La meditazione può servire anche ad alleviare il dolore fisico e favorire i processi di guarigione, rafforzando la convinzione che essa sia possibile e la fiducia che si verifichi.

Gli effetti della meditazione non si limitano al momento in cui la si pratica ma durano nel tempo e si stabilizzano con l'esercizio.

una dimensione in cui si perde la percezione del tempo che passa e dei condizionamenti ambientali.

Quando si medita ci si sente più creativi e si prova maggiore piacere, minore sforzo e dispendio di energia. La meditazione è un'avventura, la più grande avventura che l'essere umano possa intraprendere.

Meditare porta a liberarsi dei pensieri molesti, a dissociarsi dal lavoro della mente e a rilassarsi. Meditare può stimolare intuizioni perché agisce nel presente come una risposta non reattiva allo stimolo e opera in armonia con l'esistente.

PERCHÉ E COME MEDITARE

Tecniche diverse, un fine comune

In tutte le epoche, in ogni parte del pianeta, in Oriente come in Occidente, sono state utilizzate molte diverse tecniche meditative. Alcuni approcci sono più statici, altri più dinamici, ma tutti condividono uno stesso scopo: favorire l'ingresso in uno stato di coscienza chiamato meditazione. Uno stato di coscienza che appartiene alla nostra natura, durante il quale mente e corpo sono armonizzati e colui che medita è connesso alla vita.

Quasi tutte le forme di meditazione intendono stimolare nel soggetto un rilassamento iniziale tale da creare uno stato di coscienza alterato che faciliti la concentrazione solo su ciò che è rilevante, sospendendo i processi di pensiero logico e razionale e attivando un'attitudine alla auto-coscienza e alla auto-osservazione.

Con la pratica, la meditazione può diventare uno stile di vita fondato sull'introspezione, la riflessione, la contemplazione. Anche di fronte a un semplice fiore possiamo apprezzarne la bellezza e interrogarci sui grandi misteri della natura. Pensiamo ai filosofi dell'antica Grecia – Platone, Pitagora, Eraclito e molti altri – che, partendo dall'osservazione del creato, cercavano di comprendere i misteri dell'universo e della vita stessa.

La meditazione nelle pratiche terapeutiche

Meditare è un'arte antica che nel tempo è stata inserita anche in alcune pratiche terapeutiche, con nomi diversi, come a volerne mettere in risalto taluni aspetti.

I precursori

Sigmund Freud parlava di “eterosuggestione guidata”, per indicare quella forma di suggestione provocata dal lasciarsi andare all'ascolto fiducioso delle parole del terapeuta.

Ronald Shone chiama “visualizzazione creativa”, Arnold Lazarus “visualizzazione di immagini mentali”, Michael Mahoney e Piero Ferrucci “visualizzazioni guidate”, quel processo mentale, solitamente caratterizzato da immaginazioni creative, stimolato dalle parole di una guida (che può essere rappresentata da un terapeuta oppure da un maestro di yoga).

Robert Desoille parla di “sogno da svegli guidato”, riferendosi alla constatazione che le immagini e le sensazioni provate dal soggetto, e stimolate dalle parole del terapeuta, sono simili a quelle del sogno.

La psicofiaba

Bruno Calderoni e Claudio Wildmann parlano di “psicofiabe utilizzate a scopi terapeutici” per evidenziare che una meditazione può avere la struttura di una fiaba e può stimolare quella leggera regressione naturale, tipica di quando ascoltiamo qualcosa che rimanda all'infanzia. Le psicofiabe vengono utilizzate a scopi terapeutici per evocare un miglioramento dello stato psicofisico di chi ascolta, una sua evoluzione; con l'espansione delle sue energie

Tra religione, psicologia e psicoterapia

Lo scopo della meditazione può essere spirituale, come nel caso delle meditazioni vipassana; filosofico, come nel caso delle speculazioni degli stoici (Marco Aurelio, Seneca), finalizzate a comprendere le leggi della natura; o religioso, come nel caso degli esercizi spirituali di Ignazio di Loyola, utili a entrare in contatto con la divinità. In particolare, la meditazione riveste un ruolo importante in molte religioni, sotto forma di recitazione di una preghiera interiore o di riflessione sulla parola di Dio, magari in un luogo di culto – sia esso una chiesa, un monastero o una moschea.

Nell'ambito della psicologia e della psicoterapia, per meditazione si intende uno stato di consapevolezza ottenuto rivolgendo l'attenzione consapevole verso un determinato oggetto o contenuto. Tale stato può essere indotto da una voce esterna (di un maestro yoga, una guida spirituale, uno psicoterapeuta), ma una volta acquisita la pratica può essere anche autoindotto.

e potenzialità, stimolano un più attivo orientamento alla soluzione dei problemi della vita quotidiana.

L'ipnosi

Milton H. Erickson quando parla di fantasie guidate sottolinea la “modificazione immaginativa indotta dall'ipnotista” esplicitando la modificazione intenzionale sollecitata dal terapeuta consapevole di elicere uno stato di trance in chi ascolta. L'ipnotista stimola una modificazione del processo immaginativo raccontando aneddoti, storie, metafore, per favorire il sorgere di un processo

auto-terapeutico. A curare non sono infatti le parole pronunciate dal maestro, bensì la loro risonanza interna, ovvero la stimolazione dei meccanismi auto-terapeutici che sono insiti in ognuno di noi.

Meditare per aumentare il livello di consapevolezza

Le diverse definizioni che abbiamo appena illustrato indicano in realtà uno stesso concetto, uno strumento condiviso da maestri yoga, guide spirituali, psicoterapeuti di diverse scuole. Tutte, infatti, si riferiscono a suggestioni che stimolano un processo di immaginazione creativa, ovvero a parole usate intenzionalmente per sollecitare nell'ascoltatore delle reazioni sensoriali, fisiologiche, affettive e mentali. Colui che guida la meditazione promuove uno stato di rilassamento, aumenta la concentrazione delle energie della persona e facilita il processo di integrazione tra le parti coinvolte nel processo evolutivo. Così facendo favorisce un processo creativo immaginativo, originale e personale.

La riflessione stimolata dalla meditazione può portare a focalizzare l'attenzione su qualcosa di concreto o su qualcosa di astratto. In ogni caso, obiettivo della meditazione è aumentare attraverso la pratica il livello di consapevolezza. Meditare è infatti un'esperienza pratica, così come una riflessione sulla pratica e sugli effetti che la pratica produce sul corpo e sulla mente.

L'obiettivo principale della meditazione è di concentrare l'attenzione su quanto accade nel momento presente, nel qui e ora, nella mente e nel corpo del soggetto. È una pratica utile all'auto-esplo-

razione che promuove una maggiore consapevolezza di ciò che il praticante sente e pensa. Meditare è essere presenti, essere nel qui e ora, nell'adesso, chiedendosi: "Adesso dove sono? Sono qui? Sono con tutto me stesso?". Le tecniche di meditazione hanno la caratteristica comune di allenare chi le pratica a rilassarsi e a focalizzare l'attenzione nel momento presente, come insegna Eckhart Tolle nel suo celebre libro *Il potere di adesso* (MyLife, 2013).

Il verbo "sentire" in italiano include significati che coinvolgono diversi sensi:

- sentire le sensazioni interne, propriocettive, viscerali, di caldo, freddo, fame, sete, sazietà, equilibrio;
- sentire un odore, un profumo, un aroma;
- sentire una voce, un suono, una musica;
- sentire un sapore.

Anche la parola "senso" è polisemica: significa "sensazione", "significato" e "direzione".

Meditazione e mindfulness

"Mindfulness" significa piena consapevolezza di ciò che accade nella propria mente. La mindfulness è una pratica che deriva dalla psicologia positiva del buddhismo che alcuni terapeuti americani (Jon Kabat-Zinn, Mark Williams, Danny Penman), credendo nella sua efficacia, hanno importato nella terapia occidentale. Propone una disciplina che addestra la mente a ottenere il meglio delle sue potenzialità, invitando a vivere con serenità, distacco e accettazione.

La mindfulness stimola l'attenzione con l'obiettivo di diventare consapevoli delle proprie percezioni, sensazioni, emozioni, pensieri. Le meditazioni proposte dalla mindfulness aiutano a cono-

scere a fondo ciò che accade dentro e fuori di noi, accettando la realtà per quella che è o che appare in un dato momento, senza giudicarla. Accettare il presente significa anche non rimpiangere un passato che non è stato come si sarebbe voluto e non avere aspettative nei confronti di un futuro che potrebbe essere diverso da come si vorrebbe.

La mindfulness intende addestrare la mente a concentrarsi sul respiro e a riconoscere i segnali che i cinque sensi inviano nell'*hic et nunc*, senza farsi distrarre dalle divagazioni della mente. La mindfulness accoglie anche le emozioni che il soggetto prova e i pensieri che affiorano alla mente, momento per momento, senza giudicarli.

La mindfulness è un allenamento della mente, un processo esperienziale durante il quale l'attenzione è concentrata sul respiro per espandere la consapevolezza delle proprie percezioni, aiutando a scoprire il potenziale evolutivo che deriva dalla pratica che calma il corpo e la mente.

La mindfulness promuove un *locus of control* interno, insegnando a riconoscere i pensieri e le emozioni per ciò che sono e poi lasciarli andare, senza giudicarli. La meditazione aiuta a comprendere che *panta rei*, tutto scorre e tutto cambia, che i pensieri sono solo pensieri e le emozioni sono solo emozioni: sono processi soggettivi e transitori.

Indice

- 7 Meditare: una grande avventura

PERCHÉ E COME MEDITARE

- 13 Tecniche diverse, un fine comune
19 Le parole della meditazione
21 Un viaggio nel tempo e nello spazio

VARI TIPI DI MEDITAZIONE

- 29 L'oggetto della meditazione
37 Meditare su emozioni e atteggiamenti
55 Meditare con mantra e mudra
59 Meditare sugli insegnamenti della natura
66 Meditare sui quattro elementi naturali

MEDITAZIONE E CHAKRA

- 81 I centri ruotanti della vita
87 Risvegliare l'energia dei chakra

APPENDICE

- 117 Guida all'ascolto del Cd
122 Bibliografia