

## LA MEDITAZIONE



Il termine *meditazione* proviene dal latino *meditatio*, che significa riflessione (intesa come attività del pensiero in relazione a un oggetto); ad esempio, meditare sull'argomento di un libro, significa porre l'attenzione del pensiero sui concetti trattati.

La *meditazione*, così com'è descritta in questa monografia – e come generalmente è intesa in Oriente – è esattamente il contrario, perché richiede la momentanea sospensione del pensiero volontario.

Usare questo termine sarebbe quindi errato dal punto di vista linguistico, ma esso è penetrato così profondamente nel tessuto del linguaggio comune, da suggerirci di non cambiarlo.

La meditazione è un procedimento così antico da non poterne tentare una realistica collocazione storica. Ogni popolo ha un suo modo di cucinare il cibo, strettamente legato alle abitudini e alle caratteristiche dell'ambiente, ma la scienza della cucina esiste a prescindere da ogni tradizione culinaria. Analogamente, quasi ogni società ha espresso tecniche e metodi meditativi, ma la meditazione in sé prescinde da ogni

specifica cultura. Per questa ragione, quando si parla di “meditazione tibetana”, “meditazione yoga”, “meditazione zen”, “meditazione vipassana”, o quant’altro, si fa riferimento a una particolare cultura che per ragioni storiche ha sviluppato metodi e tecniche peculiari.

Da un punto di vista più oggettivo, affermare che esistono differenti tipi di meditazione è un modo errato di interpretare il fenomeno (che spesso è compreso solo superficialmente). La meditazione, infatti, è *uno stato di coscienza* e non un procedimento.

I vari procedimenti che possono favorire questo stato di coscienza differiscono in base al percorso storico-sociale di un popolo, ma non devono essere identificati con la meditazione in sé, che rappresenta invece una condizione “psichica”.

La meditazione – intesa come procedimento che può portare alla condizione psichica di cui sopra – andrebbe considerata come un percorso d’indagine interiore, che non ha relazione diretta con un qualsiasi fenomeno “religioso”.

Capire questo è molto importante.

Quando tale pratica è inserita, affiancata, o proviene culturalmente da una tradizione religiosa di un popolo qualsiasi, è rivestita dalle caratteristiche di quella specifica cultura religiosa. In questo caso si parla di “meditazione buddhista”, “meditazione induista”, e così via. Questa però è un’appropriazione indebita.

È come se parlassimo di un “cielo induista”, un “cielo musulmano”, o “un cielo cristiano”, riferendoci

## L'INIZIO



Entriamo subito negli aspetti pratici della meditazione, ricordando che parliamo di una serie di procedimenti che possono favorire quello *stato di coscienza* definito *meditazione* (il quale è una condizione psichica e non un “fare”).

Il primo aspetto da considerare riguarda il corpo. Il corpo fisico influenza la mente e quest'ultima influenza il corpo. Partire dalla mente, però, è molto difficile.

Oggi in molti conoscono l'iconografia indiana e buddhista riguardante la posizione seduta tipica della meditazione orientale.

Nella pagina accanto osserviamo l'atteggiamento corporale perfetto, (le mani possono assumere diverse posizioni).

Va subito precisato che la postura classica non è una condizione in mancanza della quale diventa impossibile praticare meditazione. Gli scopi per cui è tradizionalmente è utilizzata li vedremo in seguito. Ciò su cui al momento desideriamo porre l'attenzione, riguarda l'estrema eleganza e il senso d'armonica perfezione espresso da questo atteggiamento corporeo.

Nelle statue o nei dipinti orientali, che riguardano qualcosa di spirituale, non troviamo mai atteggiamenti fisici o tratti del volto che enuncino tensione, conflittualità o “pensosità”. Ciò che l’artista cerca di raffigurare è sempre uno stato di forza nell’armonia e nell’equilibrio delle forme, le quali rispecchiano una precisa geometria.

A prescindere dall’abilità del pittore o dello scultore, l’espressività del volto enuncia una qualità di ferma e armoniosa concentrazione.

La calma, l’assenza di tensione e di conflitto, sono considerati basilari per gettare le fondamenta della vera meditazione.

Diversi sistemi, in aree differenti dell’oriente, sono stati utilizzati nei secoli per favorire questo stato, perfetto preambolo alla pratica meditativa; primo fra tutti (e certamente il più conosciuto) lo Yoga indiano. Il suo scopo originario è proprio quello di condurre nella condizione idonea per accedere a più profondi stati d’introspezione (e non certo quello di ridurre il girovita).

Le spiegazioni seguenti valgono sempre e comunque, anche se una persona pratica meditazione seduta su una sedia.

Torneremo in seguito su questa specifica postura corporale; ora parliamo del corpo fisico in generale e di quali aspetti vanno considerati per una corretta predisposizione.

## LA RESPIRAZIONE



Quando abbiamo raggiunto l'ideale condizione di rilassamento fisico nella posizione corretta, dobbiamo porre attenzione al respiro. La respirazione è una funzione vitale per l'organismo ed è anche strettamente collegata alle emozioni e agli stati psicologici. Chiunque sa che il respiro si altera immediatamente a seguito di stress, paura, o agitazione emotiva. Analogamente, un corretto lavoro sulla respirazione favorisce l'equilibrio generale e calma le emozioni agitate.

Come vedremo in seguito, la meditazione esclude una qualsiasi forma di "controllo forzato"; il segreto di questa pratica sta proprio nel riuscire ad avvicinarsi il più possibile a una condizione equilibrata e naturale, priva di forzature e senza l'utilizzo della volontà per produrre qualcosa di particolare.

Il respiro va osservato e si deve progressivamente entrare in una forma di calmo piacere nel respirare consapevolmente. Allungare e approfondire sia l'inhalazione che l'esalazione può essere utile, perché quando le due fasi durano più del normale e la respirazione si fa profonda, si verificano fenomeni fisiologici che favoriscono la calma e la concentrazione.

È però assolutamente necessario che questo “guidare il respiro” sia esente da qualsiasi tensione e non produca contrazioni di alcun genere.

Benché molti insegnino a respirare profondamente con l’addome, per riempire totalmente i polmoni, bisogna precisare che la respirazione nella meditazione non ha motivazioni salutistiche. Gli studi fatti su questa pratica dimostrano che essa incide profondamente sulla salute, ma ciò si verifica in seguito agli influssi che esercita sul sistema nervoso e sul cervello.

La respirazione non deve quindi diventare un atto “ginnico”. Inizialmente è consigliabile mantenere l’attenzione sul torace, osservandolo sollevarsi lievemente nell’inspiro e riabbassarsi nell’espiro.

Si dovrebbe entrare in questa lenta e dolce pulsazione, fino ad assorbire la concentrazione in quel punto e incominciare a percepire il piacere dato dalla respirazione calma e controllata. Spostare l’attenzione dal torace all’addome, può essere utile nei casi in cui l’attività mentale e l’agitazione emotiva sono più difficili da controllare.

Nel corso della pratica, secondo gli stati di assorbimento interiore sperimentabili, il respiro può diventare lievissimo e quasi impercettibile, oppure più profondo e prolungato. Con l’esperienza ci accorgeremo che tutto si compie in modo naturale, purché si rinunci a forzare una condizione qualsiasi, rispetto a un’altra.

## MEDITAZIONE E CONCENTRAZIONE



Al fine di non incorrere in fraintendimenti, è utile chiarire che *concentrazione* e *meditazione* non sono sinonimi. Anzi, possiamo affermare che la concentrazione è l'esatto opposto della meditazione.

Concentrarsi su qualcosa significa dirigere la volontà e l'attenzione su un punto specifico, escludendo tutto il resto. La concentrazione implica un controllo volontario.

La meditazione invece è l'abbandono di ogni controllo e volontà specifici; non esclude alcuna percezione in favore di un'altra e implica uno stato di attenzione inclusiva.

Non si devono fare sforzi per fermare i pensieri, ma limitarsi a osservarne le fluttuazioni, sino a che la mente non si calma.

Nella concentrazione invece dirigiamo in modo volontario e focalizzato la nostra volontà e attenzione su un punto.

Chiunque ha letto o sentito parlare di yoga o delle tecniche del Buddhismo tibetano, sa che spesso si fa riferimento a visualizzazioni, focalizzazione su immagini e

simboli, mantra, tecniche respiratorie particolari e così via. Tutti questi procedimenti richiedono concentrazione, perché si deve essere attivamente diretti verso qualcosa di preciso, per uno scopo definito.

La mente e l'attenzione vanno interamente focalizzate e assorbite nella tecnica o nell'oggetto della concentrazione.

Questi procedimenti non sono meditazione. È davvero importante capire la differenza, perché una delle cose più difficili da conseguire nel meditare è proprio la capacità di essere attenti senza focalizzarsi su qualcosa di preciso e senza attivare la volontà di raggiungere una determinata meta.

Per questa ragione, nello Zen nipponico si afferma che la meditazione deve essere *senza scopo né profitto*. Naturalmente ciò non significa che meditare sia inutile e privo di motivazione, ma che indulgendo nelle aspettative e nei desideri della personalità, non è possibile fare esperienza di uno stato di coscienza più profondo.

Il termine *shikantaza*, usato nello Zen, esprime proprio questo concetto: *sedere immobili senza far nulla*. Non fare nulla, si riferisce all'astenersi dal costruire idee sulla meta da raggiungere, dalla volontà di ottenere qualcosa e da tutte le interferenze della personalità ordinaria.

Si può capire meglio questa visione riagganciandosi al precedente capitolo, nel quale abbiamo parlato delle percezioni illusorie prodotte dai sensi e dal cervello. Esse danno origine alle nostre idee sulla vita e quindi anche alle proiezioni su ciò che vogliamo otte-

## IMMOBILITÀ CORPOREA



In tutte le tradizioni connesse alla meditazione si ritrova un elemento fondamentale: *l'immobilità corporea*. È sicuramente uno degli aspetti più difficili da realizzare e anche uno dei più importanti, sebbene poco spiegato. Restare fermi, assolutamente immobili, anche solo per un breve periodo è estremamente difficile per quasi tutte le persone. Esistono due ragioni per questa difficoltà: una *fisiologica* e una *psicologica*.

Spiegare subito perché rimanere immobili è tanto difficile permetterà di capire meglio, in seguito, la ragione di tale importanza. Prima però, una doverosa premessa: ricordiamoci che al momento stiamo parlando della pratica meditativa riferendoci a un processo che può favorire lo sviluppo della meditazione come *stato di coscienza*. Lo stato di coscienza che ricerchiamo, di per sé, non risente del movimento corporeo. Raggiunto un grado qualsiasi di vera meditazione, il movimento corporeo non può inibirlo.

Esistono anche stati meditativi talmente profondi da condurre chi ne fa esperienza a non percepire più il proprio corpo fisico. In questi casi l'immobilità non

è data dalla calma raggiunta o dall'esercizio utile per ottenerla, ma si manifesta spontaneamente a seguito di un assorbimento interiore talmente profondo da escludere le percezioni sensoriali connesse alla parte fisica del praticante.

Il corpo umano è strutturato per il movimento. Questo fatto è talmente vero che la sedentarietà prolungata può generare malattie e indebolimento.

Il movimento fisico attiva tutte le funzioni vitali ed è necessario per la salute. Esso incide in maniera rilevante anche sulla psiche, al punto da divenire in alcuni casi una vera e propria "droga". L'attività motoria induce la produzione di endorfine, sostanze chimiche simili a oppiacei (come la morfina).

Durante l'esercizio fisico il cervello secerne queste sostanze, che non solo hanno un effetto analgesico (possono cioè ridurre la presenza di alcuni dolori), ma influenzano anche sensibilmente l'umore, migliorando lo stato d'animo e dando una sensazione di benessere generale.

Alcune droghe, come ad esempio l'eroina e i suoi derivati, si sostituiscono nell'organismo alle endorfine prodotte dal cervello, inibendone la capacità di secernele. Questo è il motivo per cui generano una pericolosa dipendenza.

Quando l'effetto di queste droghe incomincia a diminuire, l'organismo si ritrova con bassissimi valori di endorfine naturali, e ciò produce depressione, stanchezza e dolori fisici.

## IL PUNTO



La vita è movimento. Gli organi interni e le cellule del nostro corpo sono costantemente in attività. Anche ciò che sembra fermo, come una pietra, in realtà è un brulicare di vita attiva. Tutta la nostra osservazione della natura e di noi stessi si focalizza su ciò di cui siamo consapevoli e che deriva dai sensi.

Quando una persona pensa a se stessa, si riferisce al proprio corpo, alle emozioni e alla mente; idee, memorie, sensazioni, percezioni corporee. Anche i pensieri e le emozioni provengono sostanzialmente dai sensi fisici. Tutte le elaborazioni mentali, compresa gran parte della filosofia, nascono dall'uso del pensiero, il quale è strettamente legato alle esperienze sensoriali.

Il “movimento mentale” cui siamo abituati e che osserviamo ha collegamenti con ciò che tramite i sensi abbiamo percepito della vita. Il pensiero è movimento, le filosofie sono movimento; un continuo e ininterrotto brulicare di idee, esperienze, atti immaginativi e sensazioni.

Pensiamo ad esempio a certe terminologie religiose: *padre, fratello, luce, oscurità, amore*, e così via. Dio sarebbe descritto come “padre” in una società esclusivamente gestita da donne? Certamente no!

L'oscurità sarebbe sinonimo di "male" in un luogo dove il buio fisico non fosse secolarmente vissuto come uno spazio in cui si annidano pericoli?

Il movimento quindi non è solo qualcosa di corporale, ma un ininterrotto processo coinvolgente tutto ciò che esiste e per quanto ci riguarda principalmente connesso alle nostre esperienze terrene e sensoriali.

Esiste qualcosa di cui non siamo consapevoli, dietro a questo movimento? Pensieri, emozioni e azioni, oggetti percepibili ed esperienze sensoriali, sono tutto ciò che esiste?

Proviamo a pensarci: anche l'immaginazione, quella usata per creare mondi fantastici nella letteratura e nella cinematografia, si basa su qualcosa di conosciuto. Ogni creazione immaginifica è la rielaborazione, più o meno creativa, di ciò che abbiamo visto, sentito, letto o sperimentato.

Da quando nasciamo a quando moriamo, viviamo esperienze sensoriali e costruiamo le nostre idee del mondo in conformità a queste esperienze. Avviene così anche la creazione teologica di mondi immateriali e ultraterreni. Sostanzialmente, si parte da quello che si conosce per immaginare il suo opposto e – questo è facile da capire – l'opposto di ciò che è noto è semplicemente una derivazione del conosciuto (prodotta per sottrazione o addizione).

Il paradiso allora diventa tutto quello che di più bello si può immaginare secondo l'umana esperienza e l'inferno ciò che di peggio si rende ipotizzabile, partendo dalla medesima esperienza.

## IL VUOTO



Il concetto di *vuoto* è il centro di tutto quello che riguarda la meditazione. Ancor più è il centro di una vita priva di conflitti e sana, veramente sana dal punto di vista psicologico. Non è facile da capire ma ci dobbiamo provare, perché comprenderlo può essere l'inizio di una nuova possibilità: la cessazione di tutta la paura, della solitudine, della rabbia, del sentirsi inadeguati.

Tutti conosciamo l'espressione "quella persona è piena di sé". Si usa abitualmente ma senza comprenderne davvero il significato. Tutti sono pieni di sé, ossia di conoscenze, idee, concetti, convinzioni, paure, previsioni, ricordi; e tutto questa "pienezza" è ciò che le persone considerano "io".

Per la mentalità comune un bicchiere è dato dalla sua forma. Fate bene attenzione, un bicchiere ha la sua essenza proprio nel fatto che è cavo; l'essenza e la natura del bicchiere non sono date dalla forma, ma dalla sua cavità. L'essenza del bicchiere è contenere, ricevere.

La forma è un fatto estetico; la materia con cui esso è costruito è un fatto estetico. Un bellissimo bicchiere in cristallo e una ciotola di legno svolgono la medesima utile funzione. È il vuoto che li rende utili, non la forma.

Ora immaginiamo di riempire un bicchiere di acqua e non svuotarlo mai più. Diventerebbe inutile e l'acqua finirebbe per imputridire in un contenitore che non ha più scopo. Un bicchiere che non è continuamente riempito e svuotato, in realtà è defraudato dalla sua natura, dalla sua essenza, dal significato stesso per cui esiste.

Ebbene, questo è proprio l'essere umano: un contenitore snaturato, defraudato da sé stesso, inutile, costantemente pieno di conoscenze e convinzioni che imputridiscono negli anni, ricolmo di concetti ai quali si aggrappa per formarsi la mappa virtuale di una realtà che sfugge alla sua comprensione.

Soprattutto per la mentalità occidentale tutto deve essere pieno, produttivo, attivo, generatore di forme e movimento, in un esasperante continuum che cresce fino a fagocitare l'individuo, la collettività, la cultura di un popolo.

Un bicchiere è utile perché può essere riempito. Ciò significa che anche ciò con cui si riempie è importante. Perciò il pieno, il contenuto, ha valore quanto il vuoto, il contenitore.

La conoscenza è un pieno, un contenuto.

Il desiderio di conoscere è una condizione psicologica, una qualità.

Facciamo molta attenzione a questi due concetti, perché non rappresentano la stessa cosa e celano il segreto della meditazione. La conoscenza ottenuta e il desiderio di conoscere sono due cose diverse.

## DETTAGLI POSTURALI



Ricordando prima di tutto che la meditazione è uno stato di coscienza e non un “fare” e che ogni tecnica ha il solo scopo di favorire questo stato, analizziamo adesso più in dettaglio l’idoneo atteggiamento posturale.

Iniziamo sfatando il mito che vi sia una sola posizione adatta alla meditazione. Esiste un atteggiamento fisico che sicuramente è l’ideale, per le ragioni che vedremo, ma l’approccio alla meditazione può essere fatto in altre posizioni, purché si rispetti il concetto d’immobilità.

Adesso però, analizziamo la postura più classica utilizzata in Oriente, resa famosa dall’iconografia buddhista e induista.

Nella foto a lato osserviamo un atteggiamento del corpo che, pur essendo eretto, è completamente rilassato.

Questo è un aspetto importante da considerare, perché sebbene il capo e la colonna vertebrale debbano essere allineati, lo stato meditativo è un fenomeno vivo e dinamico, non statico.

La tendenza, propria ad alcune scuole, di forzare la posizione come se la sua perfezione fosse la cosa più

importante, non solo è sbagliata ma può portare anche a irrigidimento psichico e disturbi fisici.

La verticalità perfetta si deve manifestare naturalmente (partendo ovviamente da una sua equilibrata e morbida ricerca) e tale perfezione può anche mutare in atteggiamenti corporali diversi nel corso dell'esperienza stessa, per cui il capo potrebbe lievemente inclinarsi o sollevarsi, secondo gli stati di coscienza, così come anche la colonna vertebrale potrebbe lievemente discostarsi da una linea di perfetta verticalità.

Occorre sempre ricordare che quando la tecnica (che è forma) diventa più importante della sostanza (che è uno stato di coscienza che dirige la forma), non possiamo più parlare di *meditazione*, ma di un esercizio un po' infantile di autocompiacimento.

Naturalmente, affermando che la posizione può modificarsi secondo gli stati di coscienza, va tenuto in considerazione che questi devono essere ben distinti dalla semplice distrazione che porta (col passare dei minuti) ad assumere atteggiamenti posturali scorretti, dovuti alla semplice abitudine meccanica.

Come sempre, è un fatto di consapevolezza individuale. Se *dormiamo* in uno stato di "mente meccanica" priva di consapevolezza, con o senza posizione corretta siamo certamente lontani dalla meditazione.

In linea generale, come possiamo osservare nell'immagine a lato, la posizione corretta vista frontalmente rappresenta un triangolo.

## LA MENTE



Che cos'è ciò che chiamiamo mente? Cosa sono i pensieri? Da dove nascono? Perché tanto spesso si producono oltre la nostra volontà, al punto da prendere una vita autonoma (e spesso estremamente stressante)?

I processi mentali sono qualcosa in cui l'essere umano è talmente identificato da portarlo a considerarli la parte fondamentale – se non la sola – di ciò che egli è. Questo ha dato origine all'ormai famosa frase di Cartesio: *cogito ergo sum* (io penso e quindi sono).

Noi siamo davvero perché pensiamo? O forse è vero il contrario: *poiché siamo, possiamo pensare?*

Non si tratta di giocare con le parole. La differenza è sostanziale e la sua comprensione può riflettersi sull'intera vita. Va detto che se la nostra *essenza* fosse la mente, allora saremmo tutti “fuori controllo”, giacché non abbiamo alcun vero potere su di essa.

Proviamo per un attimo a immaginare che effetto ci farebbe se parti del nostro corpo si muovessero continuamente a prescindere dalla nostra volontà; non correremmo immediatamente da uno specialista?

Normalmente – e giustamente – pensiamo al nostro corpo come a qualcosa che possiamo governare. Sebbene esista una fortissima identificazione nel corpo

fisico e nei cinque sensi (altrimenti non esisterebbe la paura della morte), tendiamo a percepirlo come ciò tramite cui agiamo e ci muoviamo e quindi qualcosa che controlliamo.

Esiste invece una diversa percezione della mente. Tendiamo a considerare i pensieri come l'essenza di noi stessi. Siamo fierissimi delle nostre idee, che spesso difendiamo a spada tratta. La somma delle nostre opinioni, l'amor proprio, il senso di sé, tutte queste parti che derivano da un complesso di pensieri, le consideriamo ciò che siamo.

Curiosamente, l'essere umano non si rende conto di quanto l'insieme dei suoi pensieri e delle sue convinzioni sia totalmente influenzato dall'ambiente esterno. Basta nascere a qualche centinaio chilometri di distanza, in una cultura diversa, e l'intero substrato di concetti fondamentali come giusto e sbagliato, vero e falso, lecito e illecito, cambia drasticamente.

Prima di poter comprendere pienamente cosa è la mente e se esiste un solo tipo di mente – uguale per tutti – e prima di capire se quello che chiamiamo mente è identico a ciò che essa produce (i pensieri), dobbiamo comprendere se questo strano meccanismo è controllabile come può esserlo il corpo fisico e se veramente è identificabile con la nostra *essenza*.

La *coscienza* e la mente-pensiero sono la stessa cosa? Il respiro è indispensabile per il funzionamento corporale, quindi se cessiamo di respirare per lungo tempo, l'organismo smette di funzionare.

## SILENZIO MENTALE



*“Oh radiosa, con l’attenzione posta fra le sopracciglia, lascia che la mente sia prima del pensiero”*

*“Incurante dei movimenti mentali, tieniti nel mezzo, fino a che...”.*

Queste due frasi sono tratte dal Vijnana Bhairava Tantra, una breve e splendida opera di letteratura spirituale che fa parte del più ampio Rudrayamala Tantra (testo dello shivaismo kashmiro).

La prima frase definisce chiaramente la differenza esistente fra mente e processi mentali (pensieri). Cosa sia la mente, non può essere oggetto di una così breve trattazione. Possiamo solo affermare che i pensieri ne sono una semplice produzione, ma la mente non cessa di esistere nel silenzio mentale.

I pensieri possono essere meccanici, associativi e ripetitivi, frutto di un processo che vive di vita propria e non implica intelligenza consapevole. La mente è l’archetipo dell’intelligenza ed essa preesiste alla formazione dei pensieri. La mente può essere creativa, il pensiero è solo descrittivo. La mente è al di sopra di una funzione prettamente matematica, mentre il pen-

siero rappresenta sempre una matematica corretta o completamente scorretta.

Di là da ogni concettualizzazione, in questo capitolo ci interessa solo fornire alcuni consigli utili alla sperimentazione del silenzio mentale, il quale corrisponde al rallentamento delle onde cerebrali e ad un'espansione percettiva.

In India esiste un detto: *“Il pensiero è come una scimmia impazzita, più cerchi di fermarla e più si agita. Lascia vagare questa scimmia, prima o poi si stancherà di muoversi”*.

Ciò accade solo se smettiamo di giocare con la scimmia, ossia se evitiamo di seguire i pensieri identificandoci in essi e nutrendoli con la nostra partecipazione.

In questo senso, uno degli insegnamenti tradizionali relativi alla meditazione è quello di mantenere l'attenzione su qualcosa di specifico (il respiro, un suono o una particolare attività, come il conteggio mentale), disinteressandosi completamente di ogni alternativa produzione autonoma di pensieri.

Vale a dire che non si cerca di fermare i movimenti mentali, ma semplicemente si mantiene l'attenzione su un punto (corpo, mantra, conteggio, respiro, ecc...).

La teoria è semplice e funzionale: tutto ciò che generiamo volontariamente – o che si produce autonomamente – richiede una certa quantità di energia. Se l'energia è concentrata altrove, alcuni processi meccanici non necessari all'organismo tendono ad acquietarsi naturalmente, per mancanza di “carburante”.

## LA PRESENZA DI UNA GUIDA



Con questo capitolo concludiamo il presente lavoro. Naturalmente l'argomento trattato è molto complesso e noi abbiamo voluto fornire indicazioni tecniche e qualche spiegazione che permetta di capire perché questa pratica è tanto importante. Molto è stato scritto sulla meditazione, ma la realtà è che si tratta di qualcosa da sperimentare e ogni concettualizzazione non può portare oltre un certo grado di comprensione.

È possibile penetrare quest'antico procedimento da soli, senza una *guida*? Affermare di no, come molti fanno, lo riteniamo una presa di posizione sbagliata.

Non si può sostenere con certezza che nessuno abbia i requisiti per riuscirci. Certo, questo è abbastanza difficile. Si tratta di un percorso che ci pone dinanzi a quesiti complessi e molti bivi difficili da superare senza l'aiuto di chi li ha attraversati a sua volta.

Il problema piuttosto è un altro: cosa è una *guida*? Se cerchiamo un maestro di sci, di pianoforte o di uno sport, non è difficile riconoscerlo. Se suona benissimo il piano, scia come un mago, o eccelle nello sport scelto, sappiamo con certezza che possiede i contenuti di ciò che insegna.

È poi vero che insegnare non è uguale a essere campioni o artisti. Molte persone eccellono in un campo, ma sono incapaci di trasmetterne i contenuti ad altri. Però, almeno, possiamo capire se sono davvero brave in un certo ambito, semplicemente osservando le loro performance.

Ora, quali performance possiamo osservare in chi si propone come una *guida* per la meditazione?

Tutto si compie all'interno e non è visibile al di fuori. Certo, si suppone che una guida in questo campo non debba essere nevrotica o superficiale, ma si tratta poi di riuscire a riconoscere chi davvero ha raggiunto internamente uno stato di pace e profondità interiori, rispetto a chi recita semplicemente una parte davanti agli altri.

La meditazione dovrebbe portare a stati realizzativi di natura interiore e spirituale. Sono percepibili all'esterno? Non facilmente. Incontrare ciò che in oriente è descritto con il termine di *Illuminato*, o *Illuminata* e riconoscerne lo stato di coscienza, è decisamente difficile. Il carattere di una persona è abbastanza irrilevante, rispetto a questo genere di potenziale realizzazione.

Dobbiamo quindi affermare che – si – una guida in questo percorso sarebbe veramente importante, tanto quanto sarebbe potenzialmente pericoloso affidarsi ad una falsa guida.

Il fatto è che la Ricerca interiore e spirituale è qualcosa di molto intimo; si stabilisce un rapporto di fiducia con chi ci aiuta in questo percorso e dare fidu-

# IL PROGETTO SPHERA



Tutti i testi di questa collana fanno parte del PROGETTO SPHERA, al quale aderiscono associazioni e professionisti che credono nella diffusione di insegnamenti e ideali che possono migliorare la vita di ognuno, in termini umani e spirituali.

Il PROGETTO SPHERA include iniziative pubbliche, conferenze, seminari di insegnamento e produzioni musicali studiate per generare effetti positivi sulla mente, in collaborazione con chiunque senta l'esigenza di dare una risposta più profonda alla vita, per sé stesso e per i propri cari.

I proventi di questi libri sono utilizzati per la ristampa dei testi e per l'organizzazione delle iniziative tramite cui favorire la diffusione dei contenuti trattati.

In collaborazione con Inner Innovation Project, SPHERA presenta un metodo concreto per la riscoperta e la pratica delle Scienze Interiori, come strumento per la realizzazione di sé stessi e la diffusione di concezioni etiche di natura universale, perché crediamo fortemente che ogni vero e duraturo cambiamento sociale possa partire solo da un miglioramento individuale e dall'acquisizione di una maggiore saggezza in ogni aspetto della vita.