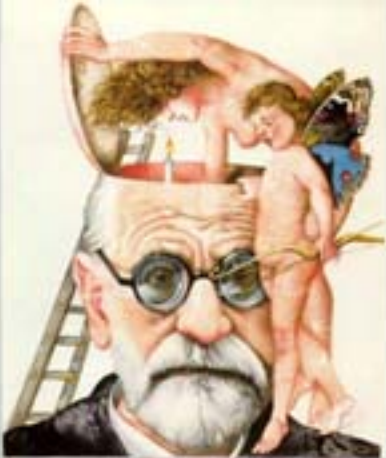


Studio di Psicoterapia e Medicina Psicosomatica

del Dott. Sergio Angileri



MEDITARE

I TIPI DI MEDITAZIONE

- RECETTIVA

La meditazione recettiva ha come scopo l'assenza di pensieri e permette alla mente di raggiungere un livello di "consapevolezza senza pensieri".

È un tipo di meditazione tipica di numerose filosofie e religioni orientali.

- RIFLESSIVA

Nella meditazione riflessiva l'oggetto della meditazione può essere qualsiasi cosa. In genere nella pratica vengono utilizzate visualizzazioni di oggetti fisici oppure semplicemente oggetti che riguardano

il mondo interiore come emozioni o qualità, oppure immagini o testi sacri.

Questo tipo di meditazione è più vicina alla cultura occidentale.

- TRASCENDENTALE

La meditazione trascendentale si basa principalmente sulla ripetizione per alcuni minuti, due volte al giorno, di un mantra allo scopo di raggiungere uno stato di "consapevolezza senza oggetto" o "senza pensieri".

Questo nuovo stato di coscienza è stato indicato nella ricerca di K. Wallace e R. Benson come differente dai tre normali stati di coscienza: veglia, sonno, sogno.

Per chi vuole procedere oltre, esiste la possibilità di seguire un programma superiore, che mira al raggiungimento dello stato di illuminazione e di auto-realizzazione.

Ricerche sulla effettiva efficacia della meditazione trascendentale sono state condotte fin dal 1970 e pubblicate su Scientific American e varie riviste specialistiche di psicologia e neurologia.

Un articolo in italiano è stato pubblicato su Le Scienze nel maggio del 1972.

Specialmente durante gli anni '60 e '70 del secolo scorso vi furono diverse celebrità che furono istruite alla meditazione trascendentale come, per esempio, i Beatles, i Beach Boys (il cui cantante Mike Love divenne insegnante di meditazione),

il compositore Donovan, Clint Eastwood, David Lynch e altri.

- YOGA

Dalla radice sanscrita yuj che significa "unione" o "vincolo", Yoga indica l'insieme delle tecniche che consentono il congiungimento del corpo, della mente e dell'anima con Dio (o Paramatma).

Colui che segue e pratica il cammino dello Yoga è chiamato yogi o yogin (le donne sono dette yogini).

La prima grande opera indiana che descrive e sistema le tecniche dello Yoga è lo Yoga Sutra (Aforismi sullo Yoga), redatto da Patanjali, che raccoglie 185 aforismi.

Gli studi tradizionali indiani identificavano Patanjali con l'omonimo grammatico vissuto nel III secolo AC ma studi filologici più moderni hanno postdatato la redazione dell'opera ad un'epoca presumibilmente altomedievale.

La diffusione di pratiche risalenti a quella tradizione in occidente, avvenuta tra il diciannovesimo e ventunesimo secolo, come la meditazione (dhyana), gli esercizi di controllo del respiro (pranayama) o le asana (le celebri "posizioni" con cui lo Yoga viene comunemente identificato tout-court), ha

tralasciato quasi sempre gli altri livelli, ed in particolare i primi due iniziali e per questo fondamentali.

Ciò è dovuto al fatto che nella società occidentale il rapporto con lo Yoga non è mai stato strettamente relazionato alla religione (in particolare quindi all'unione dell'anima con Isvara, il Signore), ma è sempre stato inteso come una disciplina che mira al riequilibrio psicofisico dell'uomo ed al raggiungimento di uno stato di "ben-essere".

Patanjali indica al praticante 8 stadi (o arti) dello Yoga, cioè gli otto passi che conducono all'unione con il Paramatma.

Yama Approfondimento

Le leggi etiche e morali esposte con il nome di Yama sono precetti universali, non relativi a tempo, luogo, stato e circostanze. Insieme essi formano la grande legge della vita. Infatti le troviamo anche nell'etica cattolica, nei libri dei Proverbi, della Sapienza, di Qoelet, nel canone ebraico e nel Vangelo.

Con Yama si intendono i "comandamenti morali universali", o astensioni. Sono i cinque "freni" su cui si fonda l'etica dello Yoga:

Ahimsa: non-violenza, astensione dall'infliggere a qualsiasi essere vivente qualunque tipo di male, sia esso fisico, psicologico, ecc.;

Aparigraha: distacco, non-attaccamento, astensione dalla bramosia del possedere;

Asteya: onestà, astensione dalla cupidigia, liberazione dall'avidità;

Brahmacharya: castità (intesa soprattutto come purezza morale e sentimentale);

Sathya: verità, aderenza al vero, sincerità (soprattutto con se stessi).

Niyama

Con Niyama si intendono le regole dell'autopurificazione.

Saucha: pulizia, salute fisica, purezza;

Santosa: appagamento, felicità della mente, l'accontentarsi;

Tapas: ardore, fervore nel lavoro, desiderio ardente di evoluzione spirituale;

Svadhya: studio di sé stessi, ricerca interiore;

Ishvara Pranidhana: abbandonarsi alla Divinità, la resa al Signore di tutte le nostre azioni.

I DUE MAESTRI - *Osho e Maharishi Mahesh Yogi*

- OSHO

la parola

A mio avviso ha senz'altro ragione Jiddu Krishnamurti quando afferma che "la meditazione non è la semplice esperienza di qualcosa al di là dei pensieri e dei sentimenti di ogni giorno, né la ricerca di visioni e beatitudini ... La meditazione — che è cessazione del pensiero — apre la porta ad una vastità che trascende ogni immaginazione o congettura; è comprensione del mondo e delle sue vie ... Tutto ciò che il pensiero formula ha in sé il limite dei suoi confini, il pensiero ha sempre un orizzonte, la mente meditativa non ne ha, l'uno deve cessare perché l'altro possa essere ... La meditazione non è una continuazione o una espansione dell'esperienza, al contrario, è la completa inazione che è totale cessazione dell'esperienza; lo svuotarsi del conosciuto ... Se non c'è meditazione, sei come un cieco in un mondo di grande bellezza, luci e colori ... Meditare non è ripetere parole, sperimentare visioni o coltivare il silenzio, questa è una forma di autoipnosi ... La mente meditativa è vedere, osservare, ascoltare senza la parola, senza commento, senza opinione —

attentamente e costantemente — il movimento della vita in ogni suo rapporto; allora sopraggiunge un silenzio che è negazione del pensiero, un silenzio che l'osservatore non può richiamare. Se ne facesse esperienza, riconoscendolo, non sarebbe quel silenzio ..."

Eh già... "quel silenzio

"Meditazione è una lezione di consapevolezza, di assenza di pensiero, di spontaneità, di essere totalmente nella tua azione, all'erta, consapevole.

Non è una tecnica, è un trucco. O lo capisci, o non lo capisci." - Osho

Secondo Osho, la meditazione è uno stato che va «oltre la mente», di totale presenza a sé, nel quale raggiungere consapevolmente il silenzio interiore.

Osho insistette molto sul fatto che la meditazione non può essere spiegata o descritta in modo esaustivo, essendo un'esperienza nella quale la mente ed ogni pensiero logico (quindi anche il linguaggio) vengono trascesi.

La pratica della meditazione non comprende quindi pensieri spirituali o religiosi, e non è possibile forzarla con un atto di volontà, ma soltanto lasciare che questo stato di «non mente» nasca e si manifesti spontaneamente.

Osho partì dal presupposto che l'essere in "meditazione" sia una condizione comune e naturale dell'uomo. Ma, aggiunte, è molto difficile per l'uomo moderno raggiungere tale condizione con le tradizionali tecniche (come sedersi, semplicemente, a gambe incrociate), poiché egli subisce continuamente talmente tante "distrazioni" e stimoli esterni da aver perso la capacità di ritrovare facilmente sé, per ritornare a sé ed al proprio ascolto interiore.

Per questo motivo individuò alcune tecniche di meditazione attiva che potessero portare naturalmente alla meditazione, il cui fine essenziale era di distrarre la mente per creare quello spazio di silenzio e consapevolezza necessario alla meditazione.

Alcuni di questi esercizi preparatori possono essere ritrovati nelle terapie della moderna psicoterapia occidentale (a.e. la psicoterapia della Gestalt), e consistono nell'alterazione del respiro, nel gibberish (l'esprimersi in un linguaggio sconosciuto), nel piangere o ridere liberamente, nel danzare e muovere il corpo fino a raggiungere lo stato di catarsi, ovvero di crollo delle sovrastrutture mentali e liberazione dalle stesse, attraverso un'esplosione emozionale, liberando il corpo e la struttura psico-energetica di tutti quei blocchi emozionali che impediscono la libera espressione di sé nella vita quotidiana.

Le tecniche di meditazione principali proposte da Osho sono chiamate Active Meditations (meditazioni attive), comprendono le meditazioni "dinamica", "kundalini", "nadabrahma", "nataraj", e sono piuttosto impegnative dal punto di vista fisico, per due motivi: 1. la concezione di piena identità fra corpo e struttura psichica (ogni emozione repressa o trauma interiorizzato, ma non vissuto, ha un corrispettivo nel corpo fisico); 2. i condizionamenti sociali ed emotivi subiti dall'uomo fin dalla sua prima infanzia, se molto radicati nella propria struttura psicofisica, renderebbero necessario, per il loro abbandono, un notevole sforzo innanzitutto fisico.

Osho re-introdusse anche alcune tecniche tradizionali di meditazione, riducendole alla loro più essenziale espressione, astraendole dai rituali e dalle tradizioni proprie, e mantenendone le parti maggiormente «terapeutiche». Inoltre, sostenne la teoria per la quale lo stato meditativo può essere raggiunto e mantenuto, con una sufficiente pratica, anche attraverso le azioni quotidiane.

tecnica: Osho, Il Libro Arancione

- Maharishi Mahesh Yogi -L'illuminato della meditazione Trascendentale

Maharishi Mahesh Yogi, nome alla nascita: Mahesh Prasad Varma (nato probabilmente nel villaggio di Chichli, vicino a Gadawara, Jabalpur, nel Madhya Pradesh, il 12 gennaio 1917[1], morto il 5 febbraio 2008 a Vlodrop, Roerdalen, Olanda), è stato un guru indiano.

Dopo essersi laureato in matematica e fisica all'università di Allahabad, divenne discepolo del maestro indiano, Swami Brahmananda Sarasvati, dedicandosi per anni a pratiche yoga e di meditazione. Nel 1958 iniziò a diffondere una tecnica tradizionale di meditazione, da lui chiamata più tardi "meditazione trascendentale" (en:transcendental meditation). Secondo il suo insegnamento questa tecnica aumenta l'ordine delle onde cerebrali e conseguentemente la chiarezza mentale, riducendo stress e ansia. A chi pratica questa tecnica non viene richiesto di aderire ad una particolare filosofia o stile di vita, Maharishi stesso non insegna nessun tipo di teologia, né richiede una fede particolare.

Putte le potenzialità ed effetti positivi della meditazione trascendentale sono provate scientificamente da università americane e europee.

LA MEDITAZIONE DI BUDDHA (Vipassana) guida sulla tecnica di meditazione base.

La Vipassana è la più semplice meditazione del mondo.

Con la Vipassana Buddha si è illuminato e con la Vipassana molte altre persone si sono illuminate, più che con ogni altro metodo. Vipassana è il metodo.

Vipassana, termine che significa "vedere le cose in profondità, come realmente sono", è una delle più antiche tecniche di meditazione dell'India. Essa fu riscoperta ed insegnata più di 2500 anni fa come metodo universale per uscire da ogni tipo di sofferenza, un'arte di vivere.

La tecnica della meditazione vipassana è insegnata dal Buddha nel Discorso sui fondamenti della presenza mentale (Satipatthanasutta), e prevede i seguenti momenti:

Contemplazione del corpo

Consapevolezza del respiro

Consapevolezza delle posizioni del corpo

Consapevolezza delle azioni del corpo

Consapevolezza delle parti del corpo

Consapevolezza degli elementi

Nove contemplazioni del cimitero

Contemplazione delle sensazioni

Contemplazione della mente

Contemplazione degli oggetti mentali

In riferimento ai cinque ostacoli (desiderio sessuale, malizia, indolenza, ansia e dubbio)

In riferimento ai cinque aggregati dell'appropriazione (aggregato della materia, delle sensazioni, delle formazioni mentali, delle forze istintive e della coscienza)

In riferimento alla sei basi interne e alle sei basi esterne dei sensi (occhi, orecchie, naso, lingua, corpo e mente, e le realtà esterne corrispondenti)

In riferimento ai sette fattori del risveglio (presenza mentale, investigazione dei fenomeni, risveglio dell'energia, gioia, serenità, concentrazione ed equanimità).

- Il Metodo

Siedi in silenzio e comincia a osservare il tuo respiro. Il punto di osservazione più semplice è all'entrata del naso. Quando il respiro entra, avvertine il contatto all'inizio del condotto nasale: osservalo da quel punto. Il contatto sarà più facile da osservare, il respiro sarebbe troppo sottile: all'inizio limitati ad osservarne il contatto. Il respiro entra e tu lo senti entrare: osservalo. E poi accompagnalo, seguilo. Scoprirai che a un certo punto si arresta. Si ferma da qualche parte vicino all'ombelico; per un attimo, per un pal, si arresta. Quindi, risale verso l'esterno: seguilo, di nuovo percepisci il contatto del respiro che fuoriesce dal naso. Seguilo, accompagnalo verso l'esterno: di nuovo arriverai a un punto in cui per un attimo brevissimo il respiro si arresta. E il ciclo riprende un'altra volta.

Inspirazione, pausa, espirazione, pausa, inspirazione, pausa. Dentro di te quella pausa è il fenomeno più misterioso. Quando il respiro è entrato in te e si è fermato, non c'è nessun movimento: quello è l'attimo in cui si può incontrare Dio. Oppure quando il respiro esce e poi si arresta, e non esiste alcun movimento.

Ricorda, non lo devi arrestare tu: si ferma da solo. Se lo interrompi volontariamente, quell'istante ti sfuggerà, perchè colui che agisce interferirà e scomparirà il testimone. Tu non devi interferire. Non devi alterare il ritmo della respirazione, non devi nè inalare nè esalare. Non è come il Pranayama dello yoga, dove tu intervieni per controllare il respiro. Non è la stessa cosa. Non alteri affatto il respiro, lasci spazio al suo fluire naturale, alla sua naturalezza. Lo segui quando esce e lo segui quando entra.

E presto ti accorgerai dell'esistenza di due pause. In queste due pause si trova la porta. E in quelle due pause perverrai alla comprensione, vedrai che il respiro in se stesso non è vita, forse è nutrimento per la vita, come altri cibi, ma non è la vita. Perchè quando il respiro si arresta tu sei presente, assolutamente presente: sei perfettamente consapevole, assolutamente cosciente. E anche se il respiro si è arrestato, se il respiro non c'è più, tu ci sei ancora.

Trova un luogo comodo dove sederti per 45-60 minuti. E' bene sedere alla stessa ora e nello stesso punto ogni giorno, ma non necessariamente in un posto silenzioso. Sperimenta finchè non trovi la situazione in cui ti senti a tuo agio. Puoi fare una o due sedute al giorno, ma non fare mai una seduta se non è trascorsa almeno un'ora da quando hai mangiato, e aspetta almeno un'ora dopo la seduta, prima di andare a dormire.

E' importante sedersi con la testa e la schiena erette. Gli occhi devono restare chiusi e il corpo dev'essere il più fermo possibile. Puoi usare un seggiolino da meditazione o una sedia, oppure dei cuscini sistemati come meglio credi.

Non esiste una tecnica di respirazione particolare: va benissimo il respiro naturale. La Vipassana si basa sulla consapevolezza del respiro, per cui si devono osservare semplicemente l'inspirazione e l'espirazione in qualsiasi punto del corpo in cui si riesce ad avvertirne maggiormente la sensazione: all'altezza del naso o dello stomaco o del plesso solare.

Vipassana non è concentrazione e non si tratta di osservare il respiro per un'ora intera. Quando affiorano pensieri, emozioni o sensazioni, oppure quando sorge in te la consapevolezza di un suono, di un odore, o della brezza all'esterno, lascia semplicemente che la tua attenzione li segua. Qualsiasi cosa affiori può essere osservata come una nuvola che scorre nel cielo: non ti ci devi attaccare, nè la devi respingere. Ogni volta che puoi scegliere cosa osservare, torna alla consapevolezza del respiro.

Ricorda, non devi aspettarti nulla di speciale. Non esiste successo nè fallimento, nè vi sarà progresso. Non c'è nulla da capire o da analizzare, ma possono insorgere intuizioni di qualunque tipo. Le domande e i problemi possono essere visti come misteri con cui divertirsi.

-----FONTI E APPROFONDIMENTI -----

web

http://it.wikipedia.org/wiki/Meditazione_trascedentale

<http://www.meditazionetrascedentale.it>

<http://it.wikipedia.org/wiki/Meditazione>

http://it.wikipedia.org/wiki/Osho_Rajneesh

<http://www.osho.com/>

<http://it.wikipedia.org/wiki/Yoga>

Libri

Il Libro Arancione - Osho Rajneesh

Resoconto a cura di

Nisar Abed

nisarabed@libero.it