

INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE : dott.ssa Marisa Spinoglio

Il la Dott.ssa MarisaSpinoglio apre il Seminario dal titolo *“Introduzione alla Meditazione”* con una riflessione circa la necessità, di “fermarsi”, dopo anni di analisi per capire dove si è, chi si è, nel tentativo di attivare un contatto tra interno ed esterno a completamento del lavoro analitico fatto per molti anni. L’interesse per la Meditazione, come viene praticata in Oriente, diventa essenziale perché educa la mente irrequieta a diventare tranquilla e ricettiva.

La Meditazione ha una tradizione lunghissima anche in Occidente. Nella Meditazione del Cristianesimo si percorrono tre stadi: l’orazione, la contemplazione e la Meditazione.

Nell’orazione l’uomo si mette in rapporto con Dio elevando lo spirito.

Nella contemplazione si è capaci di vedere Dio nella sua manifestazione attraverso le opere del creato, fermarsi di fronte alla maestà e alla bellezza del creato è mettersi in contatto con il Divino sulla base del senso di “gratitudine”. Il Cantico delle creature di Francesco è un inno di gratitudine dove la perfetta letizia consiste nel mettersi in contatto con Dio. In questo stadio la parola tende a venir meno perché si è presi nella presenza della beatitudine, in uno stato di quiete nel quale non c’è più bisogno di parlare: è una situazione di silenzio, di totale abbandono fiducioso, che attiva il Sé oltre l’Io.

Nella Meditazione, dove l’anima canta, la preghiera continua diventa un ritmo interiore basato sul mantra scelto. Lo stile della Meditazione orientale aiuta in un percorso di crescita personale verso il Sé attraverso il distacco dagli attaccamenti.

In Oriente la Meditazione è nata come risposta al dolore nei tre passaggi della vecchiaia, della malattia e della morte. Con la Meditazione si invita a guardare in faccia questi aspetti della vita a non averne paura perché sono espressione di una continua trasformazione. L’Oriente, inoltre, ha sviluppato delle tecniche e un atteggiamento meditativo di stupore di fronte ai fenomeni della natura che portano a contemplare la bellezza.

La Meditazione richiede impegno, costanza e sacrifici, costringe la mente a non scappare, ma a fermarsi per vedere la realtà. Freud diceva che l’analisi è l’analisi delle resistenze. La contemplazione apre i chakra e in particolare i chakra “più alti” di cui si fa esperienza cosciente. L’innalzamento dai chakra più bassi a quelli elevati, tramite la Meditazione, permette di giungere all’amore intellettuale dove conoscenza e sentimento consapevole sono un tutt’uno.

In Oriente la via del “fermarsi, sedersi e mettersi in una certa posizione, respirare, concentrarsi su certe parti del corpo, assumere le posizioni yoga, concentrarsi sui colori con mille fluorescenze” è una preparazione del corpo alla Meditazione e permette di leggere e capire cosa succede dentro di sé e fuori di sé.

Nel buddismo si parla di smaltimento, purificazione e liberazione da tutte le immagini per liberare la mente, acquietarsi, e rimanere nel grande silenzio della contemplazione. E così si entra nella situazione di serenità e di calma, in una situazione detta di “Samadi”. La situazione di Samadi ha basi neurofisiologiche: tutto ciò che abbiamo di spirituale è nel nostro corpo e lo stato meditativo

poggia sulla fisiologia umana.

La neurofisiologia della Meditazione viene introdotta dalla Dott.ssa Chinaglia, Neurofisiologa presso Ulss 13 di Dolo-Mirano. La Meditazione ha un effetto benefico sul sistema immunitario ed anche sul sistema endocrino (secrezione ormonale). La Meditazione, praticata regolarmente e per lungo tempo modifica l'attività del cervello. Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che lo stato meditativo sperimentato per molto tempo e con costanza permette un ispessimento della corteccia cerebrale conseguente ad un riorganizzazione dei neuroni testimoniata dal ritmo alfa della veglia rilassata.

La pratica della Meditazione crea uno spazio interiore. E' importante imparare a svuotarci, smaltire le cose in modo da essere a disposizione di un altro: *"Diventa una canna di bambù, cava, vuota dentro. Appena sarai diventato come una canna di bambù, cava, vuota dentro, le labbra divine si accosteranno, la canna di bambù diventa un flauto e la canzone ha inizio"*. Il vuoto è la preconditione perché la canna diventi un flauto: non siamo noi a cantare ma diventiamo strumento.

La condizione di ogni crescita è prima di tutto cambiamento, svuotamento: non si può diventare adulti se si rimane bambini, non si può accedere ad una condizione nuova se non ci si libera del vecchio. La Meditazione favorisce il lavoro di liberazione, dove l'ascolto, il silenzio e lo svuotamento preludono al nuovo.

Prima della parola ci deve essere il silenzio, silenzio che ascolta, che accoglie. Per ascoltare occorre che il cuore sia tranquillo. Questa condizione di calma in Oriente si chiama appunto "Samadi". Questa è situazione della mente quando è sganciata da tutto ciò che l'impegna e consente l'ingresso nella contemplazione. In questo stato c'è un allargamento della coscienza dove si arriva all'essenza più profonda delle cose, dove in realtà si fa un'esperienza conoscitiva, di consapevolezza.

La consapevolezza, in sanscrito, è racchiusa nel termine Samadi: è la condizione della mente quando si libera dalle sovrastrutture. L'atteggiamento di tenere gli occhi chiusi concentrati nel punto centrale tra le sopracciglia è un modo per cominciare a raccogliere la mente e a liberarla dalle impressioni che ci colpiscono attraverso i sensi e l'immaginazione. Si lavora in modo che le cose vadano e vengono perché quello che ci disturba è trattenere le cose. Nella Meditazione tutto viene valorizzato, tutto viene gustato; le cose vanno e vengono, lasciano intatta un'identità più profonda non agganciata alle singole situazioni. La psiche, in Samadi, può affermare "sono" e non "sono questo, sono quello": indica l'essere nella sua massima potenzialità, non compromesso, non confinato da denominazioni limitative.

Sganciarsi dagli attributi porta ad un rafforzamento della vera identità; se la persona è tutta centrata sul ruolo (ad esempio sono un insegnante), quando c'è un cambiamento (la pensione) vive una "diminuzione" che può essere anche molto depressiva. Centrarsi sull'"Io sono" fa partecipare ad un'ampiezza dell'essere che dilata, dà una sensazione di pienezza per cui non c'è bisogno di sentirsi "importanti".

Se il nostro essere si nutre dell'essere e basta, non può che arricchirsi, perché si sintonizza con tutte le manifestazioni della vita. Il Dio biblico si presenta come "Sono colui che sono". Questa è la pienezza per cui l'unico modo per presentarsi efficacemente è dire semplicemente "Sono". Chi vive in questa situazione di tutto si occupa, ma di nulla si preoccupa, e non vuole raggiungere gli scopi a qualsiasi costo; non esiste che il fine giustifica i mezzi.

Chi vive in atteggiamento di Samadi, è distaccato dal fine per cercare la libertà dell'essere. Bisogna stare nel "qui ed ora". Uscire dalla necessità del risultato vuol dire fare le cose e lasciarle andare per il loro verso senza un utilizzo personale. Un uomo in Samadi è "in se stesso" eppure ingloba il mondo circostante; è ritirato nella propria interiorità e, nello stesso tempo, si espande perché è unito al mondo: si allarga l'esperienza dell'Io fino ad inglobare il tutto.

Il mantra, che è una frase o una parola ripetuta, crea una risonanza. La parola per eccellenza è la sacra sillaba "AUM". Il suono per se stesso è evocativo. La sacra sillaba AUM è composta da 3 lettere: A è la creazione, l'apertura alla vita e coincide con il Brama che crea; U rappresenta Visnu che mantiene la creazione; M è Shiva distrugge. Le vibrazioni di questo suono è considerata come la "vibrazione di fondo dell'Universo", la terra si muove, il sole si muove. In questa sillaba, l'AUM, c'è la sintesi di tutto l'universo: continua creazione, permanenza e fine.

Il mantra è la pratica più felice, perché, quando il cuore è felice, canta. Fare le cose con un ritmo che sia un canto dell'anima predispone a meditare meglio e quindi a vivere meglio. Il mantra cambia il nostro modo di leggere le cose negative che accadono. C'è una via, che è il TAO che è un cammino, il cammino per ritrovare le energie migliori.