

Prima Parte - La Meditazione

*Devi crescere dall'interno verso l'esterno.
Nessuno può insegnarti,
nessuno può renderti spirituale.
Non c'è maestro all'infuori della tua anima.*

Vivekananda

Definire la Meditazione

E' molto difficile parlare della meditazione in termini razionali per cercare di arrivare ad una sua definizione. Come accade per tutte le realtà incomunicabili, è più facile dire che cosa la meditazione non è piuttosto che ciò che è.

La meditazione non è un'azione da compiere, è piuttosto uno stato dell'essere, una condizione in cui ci si ritrova: non si può fare meditazione, si può solamente **essere in uno stato meditativo e lasciare che la meditazione accada da sé.**

Le tecniche di meditazione **non sono** la meditazione, sono solamente lo strumento da usare per preparare il terreno ed eliminare gli ostacoli che ritardano l'accadere della meditazione stessa; esse contribuiscono a creare lo spazio necessario, a creare lo stato di attesa gioiosa e ricettiva che rende possibile la meditazione.

Le tecniche possono essere trasmesse ed insegnate ma non è possibile insegnare a qualcuno come meditare: la meditazione può soltanto essere riscoperta nella propria interiorità; per questo esistono potenzialmente tanti modi per giungere alla meditazione quanti sono gli esseri umani.

Dopo aver sperimentato diversi metodi ognuno deve trovare la propria meditazione, il proprio stato meditativo nella vita di ogni giorno.

Le tecniche implicano sempre uno sforzo mentre la meditazione è totale assenza di sforzo, è riscoprire ciò che già esiste e deve solamente essere portato alla luce. Solo facendo luce è possibile vedere ciò che già esiste: **la luce non crea nulla, semplicemente permette di vedere**; allo stesso modo le tecniche permettono di rimuovere l'oscurità creata da tutti gli strati che si sovrappongono alla vera essenza.

Ecco le parole di Tilopa (928-1009), mistico indiano buddhista noto per avere trasmesso al sapiente Naropa (956-1040) il significato esoterico dell'insegnamento denominato in sanscrito Mahamudra, cioè "**Grande Sigillo**":

*"Il supremo modo di vedere è trascendere
soggetto e oggetto.*

La suprema meditazione è non essere distratti.

La suprema condotta è assenza di sforzo.

La realizzazione della meta è non avere né speranza, né timore.

La vera natura della coscienza è chiarezza al di là delle immagini.

La meta della via degli esseri risvegliati è conseguita senza una via da percorrere.

Il sommo risveglio è realizzato senza qualcosa da praticare."

Tilopa - Mahamudra

D'altra parte se è vero che il praticare tecniche non dà alcuna garanzia di arrivare alla meditazione, è altrettanto vero che è necessario favorire il "fiorire" della meditazione rimuovendo gli ostacoli e preparando il terreno.

Tutta la nostra vita è impostata sullo sforzo, sulla tensione al miglioramento, sia esso materiale o spirituale, perciò è molto difficile arrivare subito all'assenza di sforzo: dobbiamo prima sperimentare tutti gli sforzi possibili per poi accorgerci che ciò che abbiamo cercato in ogni modo di raggiungere è sempre stato già pronto, a nostra disposizione; **dobbiamo tendere alla perfezione per riuscire a comprendere che tutto è già perfetto così com'è.**

Per riscoprire la nostra vera natura di esseri luminosi, di emanazioni della Gioia dobbiamo togliere tutte le incrostazioni che nascondono la luce, tutte le paure e le 'impossibilità' con le quali ci confrontiamo ogni giorno. Come amano dire i maestri Zen, **per vedere chiaramente la nostra immagine dobbiamo solamente pulire lo specchio.....**

Consapevolezza e Gioia

Meditazione è innanzitutto espansione del nostro stato di coscienza, della nostra consapevolezza; è superamento dei confini mentali che ci fanno credere di essere individui separati dal tutto; è arrivare a percepire noi stessi come l'intero universo e sentirci in comunione con ogni forma di vita.

Questa concezione dell'unità, che potremmo pensare tipica della sola mentalità orientale è stata condivisa da un grande scienziato come Einstein, che ha percorso il proprio cammino di ricerca attraverso la scienza ed è giunto a conclusioni simili a quelle dei ricercatori dell'oriente.

Un essere umano è parte di un intero chiamato universo.

Egli sperimenta i suoi pensieri e i suoi sentimenti come qualcosa di separato dal resto: una specie di illusione ottica della coscienza.

Questa illusione è una specie di prigionia.

Il nostro compito deve essere quello di liberare noi stessi da questa prigionia attraverso l'allargamento del nostro circolo di conoscenza e di comprensione, sino ad includere tutte le creature viventi e l'interezza della natura nella sua bellezza.

Albert Einstein

Più mediti e più avviene in te un'inversione di tendenza: cominci a sentirti il 'creatore del sogno'; cominci a sentirti responsabile di ciò che ti accade nella vita: i tuoi pensieri, le tue emozioni, i tuoi atteggiamenti contribuiscono a creare le circostanze in cui ti trovi. In tal modo, non sei più la vittima inerme delle circostanze esterne o del comportamento altrui; al contrario, inizi a renderti conto del fatto che con i tuoi pensieri, le tue emozioni, con tutto il tuo essere contribuisce a creare il mondo in cui vivi e quanto accade dentro e fuori di te.

Questa nuova comprensione ti pone davanti ad una grande responsabilità, perché non puoi più incolpare gli altri o la vita per ciò che ti accade, ma nello stesso tempo ti connette ad un grande potere di trasformazione, ti permette di scegliere e di creare la tua realtà. Forse non ti

sarà possibile cambiare le circostanze in cui ti trovi ma potrai senz'altro decidere di cambiare il tuo atteggiamento verso di esse.

Più il tuo livello di consapevolezza aumenta e più ti rendi conto che l'essere felice o infelice è solamente una questione di scelta; in ogni momento puoi scegliere il tuo stato d'animo attraverso il modo in cui decidi di rispondere a ciò che ti accade, alle circostanze in cui ti trovi.....

Il progresso spirituale interiore non dipende tanto dalle condizioni esterne quanto dal modo in cui reagiamo ad esse: è sempre stato questo il verdetto definitivo dell'esperienza spirituale. - Aurobindo

Le condizioni in cui gli uomini vivono sulla terra sono il risultato del loro stato di coscienza. Voler cambiare le condizioni senza cambiare la coscienza è una vana chimera. - Mere
Mere

Meditazione Esistenziale

La meditazione esistenziale è quella che puoi praticare nella vita di tutti i giorni senza bisogno di applicare una particolare tecnica e senza nemmeno dover dedicare un tempo preciso alla pratica.

E' la meditazione che puoi sperimentare mentre lavori, mentre ti dedichi alle attività che ti divertono, mentre mangi o cammini, mentre ami o parli con gli amici: questi sono solo alcuni esempi per significare che questa è la meditazione che fai mentre vivi.

Questa meditazione ti richiede soltanto di essere attento e consapevole, pur rimanendo rilassato.

Il segreto della meditazione è diventare consapevoli e smettere di agire automaticamente: tutto ciò che facciamo può trasformarsi in meditazione: lavorare, correre, parlare con un amico o ridere diventano meditazione se cambia il nostro atteggiamento interiore, se viviamo intensamente ogni istante senza dare nulla per scontato.

Per 'praticare' questa meditazione devi rimanere consapevole delle tue emozioni, delle tue sensazioni, dei tuoi bisogni, di tutto ciò che accade dentro e fuori di te senza identificarti con ciò che stai sperimentando; **devi in altre parole sviluppare la qualità del 'testimone' che osserva semplicemente, senza giudicare.**

Tre sono gli elementi essenziali per avvicinarsi alla meditazione: rilassamento, osservazione ed assenza di giudizio. In altre parole é importante riuscire ad osservare ciò che accade in modo rilassato, senza ingaggiare una lotta per controllare pensieri ed emozioni, senza giudicare ciò che pensiamo o sentiamo, seguendo la "via dell'acqua" che senza alcun sforzo fluisce verso il mare.

Seguire la via dell'acqua é lasciare che le esperienze ci accadano, senza giudicarle e senza opporre resistenza, essere fluidi come l'acqua, che si adatta spontaneamente al recipiente che la contiene.....

Essere in meditazione significa rimanere nel presente cogliendo tutti gli aspetti positivi di ogni momento; significa riscoprire la capacità di fermarsi ad ammirare un fiore gustandone appieno la bellezza o permettersi di giocare con le forme delle nuvole che appaiono in cielo. Normalmente quando guardiamo un fiore o il cielo non stiamo veramente osservando il fiore o il cielo per coglierne la realtà: siamo troppo identificati con le nostre preoccupazioni, i

nostri sentimenti, i nostri desideri, con il nostro incessante lavoro mentale. Essere meditativi è mettere da parte tutto questo almeno per qualche istante e permettere a noi stessi di perderci nella bellezza che ci circonda, di diventare parte di quella bellezza.

Per colui che medita niente è insignificante o banale perché è la sua consapevolezza che dà valore al mondo...