

di Gennaro Romagnoli

# MEDITAZIONE MODERNA

Un Report su Come Praticare la  
Meditazione... Facile e Veloce



[www.psicologianeurolinguistica.net](http://www.psicologianeurolinguistica.net)

## **INDICE:**

Introduzione	3
Che cosa è la meditazione	5
La meditazione oggi	9
La disidentificazione	10
I vantaggi della meditazione	11
Praticare la meditazione	13
La mia pratica	17
Iniziare dal primo passo	19
Il testimone	21
La meditazione nella crescita personale	22
L'allievo perenne	24
Tu sei un guerriero	25
La meditazione in sintesi	27
Conclusioni	29
Bibliografia consigliata	30

## INTRODUZIONE

Sei stai leggendo queste parole o se le stai ascoltando (dipenderà da che veste avrà questo prodotto) è perché sei atterrato sul blog di psinel acronimo di psicologia neurolinguistica... il mio blog che tengo ormai dal 2008, mi presento: mi chiamo Gennaro Romagnoli e nella vita faccio lo psicoterapeuta ed il divulgatore, sono autore di diversi prodotti nel campo della crescita personale e da anni tengo un blog dedicato a questi argomenti. Il nome di questo blog che ricorda tanto la PNL (programmazione neurolinguistica) nasce nel 2005 quando appassionato di questa materia volevo creare un gruppo di discussione fra esperti della materia, fondando un gruppo su yahoo che aveva lo stesso nome. Due anni più tardi, dopo una collaborazione con uno dei più importanti trainer italiani di PNL ho deciso di fondare il blog di psicologianeurolinguistica.net.

Potrà sembrarti che tutto questo non c'entri nulla con la meditazione ma aspetta che ci arriviamo...nel campo della PNL la forma di auto lavoro su se stessi più conosciuta è di certo l'ipnosi e con lei la **famigerata auto-ipnosi**. Così per anni (circa dal 2002) ho iniziato a praticare su me stesso ipnosi ed auto-ipnosi, soprattutto attraverso modelli americani come il famoso "Silva Mind" (tradotto in italiano con l'infelice termine di psicodinamica). Mi sono appassionato, ho praticato e studiato con i migliori al mondo e ci ho anche scritto un libro che ho dato in pasto alla prima editoria digitale italiana (Rilassamento Dinamico, vincitore del premio To be-book 2010).

In mezzo a tutto ciò mi sono specializzato in psicoterapia ipnotica ericksoniana, la parte clinica da cui nasce praticamente il 90% della crescita personale che girava in quel periodo. Ho praticato su me stesso e su centinaia di clienti/pazienti queste metodologie con successo, ma c'erano delle piccole cosette che non mi tornavano. Come ad esempio il fatto che il cliente non dovesse avere alcuna coscienza di determinati processi, o il fatto che non si parlasse mai di concetti come "accettazione", "consapevolezza", "resilienza" ecc. Non solo, nel tempo mi sono dovuto rendere conto che le pratiche di auto-ipnosi che insegnavo non erano così efficaci come credevo e come sembravano essere su me stesso... o nella teoria, ma andavo avanti lo stesso, un po' perché qualche risultato lo portavano ed un po' perché **è sempre difficile abbandonare le proprie convinzioni**.

Poi un giorno del lontano 2009 ho iniziato a leggere di questa "mindfulness" (tranquillo tra poco ti spiego che roba è e come è nata), uno studio incredibile affermava che **con sole 8 settimane di pratica si avrebbero avuti risultati straordinari misurabili con un qualsiasi elettroencefalogramma**. E visto che mi stava arrivando dagli USA un EEG portatile, non volevo perdermi l'occasione. Così ho postato sul mio blog il mio intento e da bravo ricercatore/praticante mi sono messo sotto, ed ogni giorno per 4 mesi ho meditato. Purtroppo il mio EEG era difettoso e non sono riuscito a misurare un bel niente, nonostante la spesa astronomica affrontata:( però questo mi ha lasciato qualcosa di ancora più importante. Per la cronaca l'aggeggio che ho acquistato e che non ha mai funzionato si chiama Emotiv Epoc (acqua in bocca mi raccomando;)).

Vedi stavo meditando semplicemente per vedere se la corrente elettrica del mio cervello

sarebbe cambiata, non avevo alcun obiettivo da raggiungere, ma solo ripetere quell'esercizio che all'inizio mi sembrava così noioso e stupido. "A cosa servirà se non mi do nessun obiettivo" continuavo a pensare e invece... **ho ottenuto più risultati in quei 2 mesi che in 4 anni di auto-ipnosi**, si a dire la verità non proprio nei primi mesi, ma gli effetti su di me sono stati sconvolgenti. Così ho iniziato a studiare e praticare in modo sempre più intenso, fino a scoprire (forse l'acqua calda) che la **meditazione di consapevolezza è l'esercizio migliore di auto-miglioramento** mai scoperto dall'uomo e in questo report sono intenzionato a dimostrarcelo.

Evita di credere a ciò che dico, segui le mie istruzioni senza credere a nulla di ciò che leggerai e poi torna a farmi sapere come è cambiata la tua vita ;)

### **Brevi raccomandazioni prima di iniziare:**

Questo documento non è un "semplice libro" ma un "report multimediale". Durante la lettura troverai dei link, seguili perché al loro interno troverai una miniera di informazioni preziose per proseguire con la lettura. Puoi quindi scegliere di stamparlo e di leggerlo come se fosse un libro qualsiasi, ma perderesti almeno il 70% del suo reale valore...a te la scelta

Questo testo con le metodologie che illustra, non intende sostituirsi alle cure di un medico o di uno psicoterapeuta esperto. Per tanto, se credi di averne bisogno, rivolgiti ad un professionista nella tua zona. Se hai problemi psicologici seri ti sconsiglio di praticare queste tecniche senza una guida esperta.

## CHE COSA E' LA MEDITAZIONE

Per meditazione nel nostro mondo occidentale s'intende il "ragionare su qualcosa". meditare su di una questione significa "ragionarci sopra" e fare le proprie valutazioni. In oriente, dove tutto ciò ha avuto inizio, invece s'intende qualcosa di profondamente diverso, si tratta della **"via facile che porta all'onniscienza"**. Così si intitola uno dei testi più antichi e famosi sulla meditazione. Questi esercizi sono presi dalle pratiche religiose di tutti i tempi ed utilizzati in modo diverso in base alle latitudini e alle convinzioni religiose. Per questo quando un mio paziente sente parlare di meditazione rizza le orecchie e si sente pronto per scappare dallo studio di questo psicologo strano che vuole fargli fare "le cose orientali" ;)

**In realtà la meditazione appartiene a diverse tradizioni religiose e non, sia occidentali che orientali.** La cosa straordinaria è notare che hanno tutte dei comuni denominatori, nonostante si siano sviluppate con tempi e modalità molto diverse. La prima cosa che devi sapere è che, la maggior parte delle pratiche di meditazione nelle religioni occidentali è stata oscurata dalla storia e dalla "nostra dottrina", perché si trattava di metodologie mistiche...cioè al confine fra religione ed esoterismo, per questo sono state cancellate. Mentre, in oriente, dove la pratica e la dottrina sono inscindibili, le pratiche meditative sono parte integrante del percorso di crescita spirituale. Ora scommetto che tutte queste parole... "mistico"... "spirituale"... possono averti spaventato, ma evita di farlo perché in realtà, **potremmo sostituire questi termini con termini psicologici.** Infatti questi meditanti di tutti i tempi, hanno costruito delle teorie psicologiche così fini che valgono a tutt'oggi, nonostante i 150 anni di psicologia scientifica trascorsi... abbiamo ancora un sacco di cose da imparare da loro.

Non credo che questo significhi necessariamente che queste tecniche siano state inviate da "Dio" agli esseri umani, ma piuttosto che essendo l'essere umano straordinariamente intelligente (e per qualcuno essendo l'essere umano "Dio") possa aver, con esercizi e filosofia, **anticipato i tempi della maggior parte delle tecniche di cambiamento personale moderno, compresa la psicoterapia più attuale.** I "mistici occidentali" hanno raggiunto diverse intuizioni del tutto simili a quelle occidentali, ma mentre in occidente ci siamo dedicati quasi ed esclusivamente alla scoperta del mondo esteriore (il mondo fisico e fenomenico) **in oriente hanno fatto altrettanto con il mondo interiore.** E attraverso "prove ed errori" hanno raggiunto una conoscenza valida tutt'oggi, addirittura via via che la scienza ci permette di guardare dentro al cervello, le ipotesi e le scoperte orientali diventano sempre più solide.

Quindi **la meditazione è presente e costante in tutte le grandi religioni monoteiste più conosciute (Cristianesimo, Ebraismo, Islam)** ma è stata decodificata ad arte in oriente a partire dall'Induismo con i suoi Veda, dove si parla di Yoga in modo talmente pragmatico che sembra di leggere un libro di crescita personale moderna. Nonostante queste differenze, ci sono alcuni punti in comune che possiamo prendere per migliorarci, infatti **questo manuale non vuole affatto renderti più religioso o più spirituale.** Però è necessario avere una piccola infarinatura e un pizzico di rispetto verso le forme di pensiero che ci hanno portato fino a questo punto... cioè ad affermare che la meditazione è la metodica

psicofisica più potente mai scoperta dall'essere umano, probabilmente molto più di quanto lo siano state le scoperte occidentali della psicoanalisi.

**Derivazione diretta dell'Induismo è il buddismo.** Una filosofia religiosa ma che di religioso ha ben poco... se sei abituato al nostro modo d'intendere la religiosità (e non conosci la storia del buddismo) tieniti pronto a scoprire una cosa pazzesca: “il Buddha” non era un Dio, non era figlio di nessun Dio, non era un profeta e neanche uno studioso mistico. Era semplicemente il figlio di un uomo molto ricco che veniva trattato e venerato come un principe, il padre per evitargli sofferenze lo aveva rinchiuso in un castello splendido. Ci sono diverse leggende che descrivono questa situazione, per fartela breve (un po' alla nostra San Francesco D'Assisi) questo giovane principe scappa dal castello ed incontra un vecchio malato e si stupisce, non aveva mai visto la malattia. Così **vede che fuori dal suo castello è pieno di gente che soffre e decide di dedicare la propria vita ad alleviare questa sofferenza.**

Ci prova in molti modi, seguendo tutte le pratiche ascetiche del periodo (quelle appartenenti all'induismo e al misticismo dell'epoca), come ad esempio il martoriamento del corpo, il digiuno, la sofferenza ricercata, insomma un sacco di cose strane che non gli danno tanti benefici. Finché un giorno, seguendo una pratica antica presa dallo yoga, di semplice attenzione al suo respiro, raggiunge quella che è nota come l'illuminazione. Ed inizia intuitivamente a comprendere alcune “grandi verità” che inizia a condividere con il mondo. Questo è l'essenza della storia della meditazione... storia che si è ripetuta negli anni, infatti ci sono stati numerosi Buddha, termine che significa “il risvegliato”. **Il Buddismo non è di per se una religione che adora i Buddha del passato ma è una pratica psicologica che ha come modelli i risvegliati del passato.** E' un po' come giocare a calcio ed avere come modelli sportivi “Pelè o Baresi”, insomma i diversi Buddha sono solo degli esempi che mostrano ai praticanti che con la disciplina è possibile per tutti “risvegliarsi”.

In piccolo anche i cristiani più occidentali hanno sviluppato tecniche di meditazione molto simili a quelle orientali, con gli **esercizi spirituali di Ignazio da Loyola** (che ha dichiaratamente preso spunto dall'oriente, infatti ce ne sono di ancora più antichi ma questo non è il posto giusto per parlarne). Ma in realtà hanno scopi ben diversi, **mentre la meditazione orientale ha come scopo principale l'allenamento della mente quella occidentale ha come scopo “l'avvicinamento a Dio”.** Magari per qualcuno si tratta della stessa cosa, ma per me si tratta di due modi completamente diversi di vedere la questione, il primo ti dice che “quella luce chiamata Dio” è dentro ognuno di noi e con un certo impegno tutti possiamo vederla. Il secondo invece ci dice che “Dio è fuori di noi” e noi dobbiamo fare di tutto per comportarci in modo da entrare nelle sue grazie. Due modi diametralmente opposti di vedere l'essere umano in relazione con il divino.

**La meditazione è diventata così nei secoli parte integrante di numerose forme di religione,** così come esistono all'interno delle stesse religioni numerosi ceppi e lignaggi (insegnamenti che si tramandano direttamente da maestro ad allievo) esistono numerosi tipi di meditazione, anche molto diversi tra loro, anche se tutte hanno una cosa in comune...la consapevolezza (e la “morte dell'ego”, principio che approfondiremo più

avanti). **Quindi la meditazione più che essere una cosa è un “modo di fare le cose”**, di portare l'attenzione verso il mondo e verso te stesso. E' un addestramento di questo tipo di attenzione che richiede disciplina e dedizione...ma se un tempo era semplice convincere qualcuno a praticare, magari con qualche promessa di illuminazione o di redenzione stravagante, oggi le cose sono diverse. E' davvero difficile convincere qualcuno a meditare, o meglio a perseguire la pratica della meditazione. Infatti moltissime persone si avvicinano per curiosità o per bisogno a questo strumento e lo abbandonano, perché non superano quella soglia necessaria di pratica o per altri motivi che vedremo più avanti.

Mentre nella maggior parte dei manuali per meditare o ci si rivolge al passato oppure si cerca di mescolare e annettere queste pratiche ad altro, in questo report (che non ha la pretesa di essere un manuale esaustivo, anche se ci sono molti collegamenti esterni “link” che rendono molto chiaro il panorama) **cercherò invece di mostrarti come questa pratica “non sia mai andata davvero in pensione per essere rispolverata” ma è sempre sopravvissuta**. Chiaramente non si può fare a meno di rifarsi alla tradizione ma è da subito necessario che tu sappia una cosa importantissima: io non sono un credente, cioè non pratico perché credo in una qualche divinità, lo faccio perché nel tempo mi ha dato, a me e ai miei clienti, enormi risultati! Prima di fare questo vado alla mia definizione che desidero ripeterti più volte di meditazione: **“meditare è un modo di portare l'attenzione agli oggetti che sono o meno presenti nella nostra consapevolezza...che siano essi esteriori o interiori”**.

Ad un livello terra terra meditare significa saper gestire la propria attenzione, e tutte le forme di meditazione oggi vengono categorizzate dalla scienza (o meglio dalle neuroscienze che le studiano ormai da decenni) in due versioni: **Attenzione focalizzata e Apertura mentale**. Due facce della stessa medaglia che a volte si mescolano assieme nella meditazione. In altre parole esistono sia tecniche che ti invitano a focalizzare la tua attenzione su un qualcosa completamente (attenzione focalizzata) e sia tecniche che invece fanno il contrario, non hanno un oggetto preciso di attenzione ma si limitano ad osservare cosa emerge e cosa arriva, momento per momento. **Quindi potremmo dire che meditare nelle due diverse forme significa o focalizzarsi o de-focalizzarsi restando nel presente, in ascolto**.

Lascia che inizi mostrarti perché si tratta di due facce della stessa medaglia: nella meditazione basata sull'allenamento del focus ci si concentra su di un solo stimolo, solitamente presente nel nostro corpo, come la sensazione del corpo o del respiro che entra ed esce. Ma lo si può fare con qualsiasi stimolo, anche con le parole che leggi, così dopo un po' che leggi può darsi che la tua “mente” inizia a discorrere di cose che c'entrano poco e questo ti distrae. Meditare, significa renderti conto che ti sei distratto e tornare a leggere queste parole, senza perderti nelle distrazioni che sono arrivate e senza giudicarti per aver “perso il focus”. Quindi il processo funziona in questo modo:

- a. Attenzione al presente**
- b. Distrazione**
- c. Miaccorgo della distrazione**

#### d. Rifocalizzazione

Come scoprirai tra poco, questi 4 passaggi sono molto importanti, soprattutto quello di “accorgerti della distrazione”, questa abilità in psicologia viene chiamata “meta-cognizione” ed è ciò che ci permette di osservare i nostri pensieri. Se durante una sessione di meditazione non ti distrai mai... o sei già un praticante ultra mega esperto oppure stai facendo male l'esercizio. Perché lo sforzo è tutto qui, non tanto nel restare focalizzato ma nel renderti conto che hai perso quella focalizzazione per poi tornare “gentilmente” su ciò che stavi facendo. Quindi il “gioco dell'attenzione” non è restare esclusivamente focalizzata (meditazione di focus) ma anche di restare aperta a ciò che accade nel pensiero (meditazione aperta)... se stiamo facendo una meditazione dedicata al focus, torneremo immediatamente sul nostro punto di attenzione, ma sempre e comunque passando per la distrazione inevitabile. Se invece stai facendo una meditazione di apertura, cioè dove non ti focalizzi su qualcosa di preciso, ma lasci che i pensieri e le emozioni ti attraversino, anche qui devi essere in grado di notare quando la mente “si perde” per poi tornare nel presente. Quindi, si tratta di due processi speculari ma identici... che magari approfondirò più avanti.

Per approfondire la storia della meditazione ed i suoi risvolti neuroscientifici consiglio il libro **“Meditazione e ipnosi” di Enrico Facco**. Un libro davvero ben fatto che ti mostra tutti i risvolti religiosi e scientifici che legano la meditazione all'ipnosi. Per quanto siano affascinanti questi cenni non li inserirò in questo report perché troppo lunghi e teorici, oltretutto non sono così preparato da poterti parlare di tutte le forme di meditazione presenti...per questo continueremo con un solo “tipo di meditazione”...

*“Ok Genna, mi è chiaro che la meditazione è qualcosa di importante, altrimenti non sarebbe arrivata fino ai nostri giorni, ma cosa cavolo c'entra questo con la crescita personale?”*

Lascia che mi spieghi meglio...



## LA MEDITAZIONE OGGI

Poche decine di anni fa, una equipe affiatata di psicologi e medici si stava arrovellando su una questione di estrema importanza: “come mai alcune persone tendono a cadere ripetutamente in stati depressivi durante la propria esistenza?”. Ok, la domanda e anzi le domande che si sono poste non erano così semplici, ma questo è il succo. Dopo numerosi studi si scopre che il motivo principale **è legato alla “ruminazione”**, una forma di “linguaggio interiore impazzito” che può fissarsi su elementi specifici oppure “dire cose terribili” ecc. per tutti gli appassionati di crescita personale sarebbe il “dialogo interiore”. Alcuni psicologi di questa equipe avevano già sviluppato alcune metodiche per controbattere questo “dialogo interiore impazzito”, dal cercare di dirsi intensamente “STOP!”, al cercare di confutare i propri pensieri, fino ad andare alla ricerca delle proprie convinzioni. Ma nessuna di queste soluzioni sembrava essere davvero adeguata, tuttavia negli anni, è diventato sempre più chiaro che le metodiche che funzionavano meglio, erano legate ad una sorta di “focalizzazione volontaria”.

Si chiedeva ai soggetti di portare l'attenzione, magari sul calore delle loro mani, per 5 minuti al giorno. E questo diminuiva la ruminazione e, con l'esercizio, poteva diventare un buon esercizio “anti-crisi” nei casi specifici. Qualcosa di molto interessante stava iniziando ad emergere...fino a quando qualcuno ha iniziato a dire “cari colleghi, il vostro sforzo di creare questo materiale è encomiabile, **ma vorrei farvi notare che le stesse identiche tecniche che voi utilizzate, sono le stesse che vengono impiegate da millenni nelle pratiche meditative**”. Puoi immaginare la faccia dei colleghi quando hanno sentito parlare di “meditazione”, ovviamente gli si è rizzata la pelle, visto che stiamo parlando di “scienziati”.

Questo “dissidente” si chiama John Kabat-Zinn ed è un medico americano che si è completamente dedicato alla divulgazione della meditazione in campo medico. E' stato lui ha dare il nome “mindfulness” a queste pratiche, che sono le metodiche insegnate da millenni nella **meditazione Vipassana**. Chiaramente lui non è stato il primo, nei secoli ci sono stati molti maestri e studiosi che hanno usato queste tecniche per migliorare la vita delle persone, Kabat Zinn ha avuto il merito di avviare un filone di ricerca che ha portato numerose scoperte sconvolgenti. Anche il ben più datato e noto Carl G. Jung aveva trovato nelle pratiche orientali delle tecniche in grado di spiegare molto meglio la nostra psicologia rispetto alla nascente psicoanalisi. Jung ha detto tutto ed il contrario di tutto sulla meditazione, ma alla fine l'ha abbracciata e praticata, come molti altri autori autorevoli come Roberto Assaggioli. Ma solo da pochi secoli abbiamo elaborato il “metodo scientifico” e in questi anni abbiamo fatto molte scoperte...non tutte legate alla clinica, ma esiste qualcosa che va oltre e che sembra essere utile ad ogni essere umano nella sua formazione...qualcosa che travalica i problemi personali...

## LA DISIDENTIFICAZIONE

Scopo principale della mindfulness è quello di raggiungere uno stato detto **“disidentificazione”**, cioè la **capacità di osservare i propri pensieri, emozioni e sensazioni senza restarne impigliati**. Se adesso ti chiedessi di chiudere gli occhi e di restare lì ad ascoltare il tuo respiro o qualsiasi altra cosa, dopo pochi secondi la tua mente inizierebbe a vagare, davanti a te passerebbero molti contenuti mentali, del tipo: “ma a che diavolo serve sta roba”...“tra poco devo fare la spesa”...“devo parlare con mio cugino e mi sembra di perdere tempo”. Ognuno di questi pensieri viene notato, dal meditante che poi torna, senza giudicare, a ciò che stava facendo (come ti mostravo nei livelli precedenti). Più il contenuto che ci passa davanti è **emotivamente carico** è più diventa difficile non pensare a quella cosa, cioè “staccarti da essa”...“disidentificarti da quel contenuto”. Così magari, eri lì a notare il tuo respiro e ti accorgi che invece hai perso 5 minuti a pensare che cosa cucinare la sera o che scarpe ti metterai una volta uscito.

Ovviamente **non c'è nulla di male nel seguire i propri pensieri, basta tenere presente che noi siamo di più di quei pensieri**. Se per caso, durante la meditazione, inizi a ricordare un evento in cui sei stato particolarmente “cattivo” o “disonesto”, meditando e disidentificandoti ti accorgi naturalmente che tu non “sei disonesto” ma ti sei comportato così in quel modo. Non è una comprensione razionale e logica, non è un modo per giustificarsi, ma è semplicemente notare che quello è un pensiero ed è diverso dalla realtà che ti circonda. Per farlo devi affidarti a questo stato non-concettuale che gli esperti chiamano disidentificazione.

Se leggi il mio blog sai che mi occupo di crescita personale, in questo mondo pochi hanno parlato del valore di questo meccanismo, perché **semplicemente era difficile metterlo in accordo con tutte le tecniche rivolte al cambiamento che esistevano** (ascolta questa puntata del podcast sul bilanciamento fra accettazione e cambiamento per saperne di più). Ma la maggior parte di queste tecniche, quelle di cambiamento attivo in stile PNL per capirci, implicano uno sguardo interiore, cioè “ti devi guardare dentro per poterle attuare”. Il punto è che quando ti metti lì a guardarti dentro inizi ad identificarti con ciò che ti passa per la mente e questo impedisce la tecnica...anzi a volte peggiora la situazione. Questo è ciò che **Watzlavich indica come “guardarsi dentro rende ciechi”**...

...per me, allenarsi nella meditazione è come munirsi (o meglio costruire) di **occhiali protettivi per poterti guardare dentro**...senza diventare cieco. Ecco il “tassello mancante” della crescita personale che invece io voglio rendere esplicito attraverso il mio lavoro.

Ok, ma fino ad ora ti ho parlato di tante teorie (che sono indispensabili per comprendere l'importanza di queste pratiche) ...tra poco iniziamo con la pratica...ma prima, per motivarti maggiormente, lascia che ti mostri alcuni dei vantaggi incredibili che puoi ottenere con soli 15 minuti di mindfulness al giorno...

## I VANTAGGI DELLA MEDITAZIONE

Se hai scaricato questa “guida” sono sicuro che già conosci moltissimi dei vantaggi legati alla meditazione, qui voglio solo ripeterti i principali, quelli che più di ogni altro vantaggio mi hanno motivato a praticare (ed hanno motivato altre centinaia di persone che seguono psinel a fare altrettanto;)) Per pura comodità li ho suddivisi in quattro parti:

**1) Vantaggi cognitivi:** questo allenamento alla disidentificazione ti dà una sorta di “super lucidità” nella vita di tutti i giorni. Ti rende maggiormente in grado di percepire gli eventi esterni con uno sguardo disincantato particolare, che si può sperimentare solo dopo un po' di pratica. Uno degli esperimenti più sconvolgenti puoi trovarlo qui e riguarda uno dei limiti cognitivi più famosi in psicologia sperimentale il “Blink effect”.

**2) Vantaggi emotivi:** sempre il meccanismo di disidentificazione riuscendo a “staccarci dai nostri pensieri e contenuti mentali” è anche in grado di regolare al meglio le tue emozioni. Detto in parole povere, invece di fissarti sulle inezie che solitamente ti fanno ribollire il sangue, attraverso la meditazione puoi apprendere come “fartele scivolare addosso”. Anche in questo caso serve un bel po' di pratica prima di toccare con mano questi risultati, al di fuori della pratica, quindi nella tua vita quotidiana. Tieni presente che **Daniel Goleman, pioniere della Intelligenza emotiva** ha dichiarato che le sue teorie sarebbero zoppe senza una buona pratica meditativa che alleni la nostra attenzione.

**3) Vantaggi fisiologici:** meditare porta enormi vantaggi a “livello fisico”, come ad esempio la riduzione generale dello stress, che come sappiamo è la causa principale di disturbi fisici molto importanti, come le cardiopatie, il mal di schiena ed in generale peggiora tutti i processi infiammatori del corpo. Non solo, meditare innalza le nostre difese immunitarie e ci protegge dai malanni, non mi chiedo come questo possa accadere, ma mi pare una buona conseguenza del generale “ri-allineamento” fra mente e corpo. A quanto pare meditare allunga anche la vita, attraverso un'azione sui telomeri delle nostre cellule...

**4) Vantaggi relazionali:** diventando più bravo a de-fonderti dai pensieri e a seguire meglio gli stimoli che ti circondano (e non solo, anche quelli interiori), meditare ti permette di migliorare sensibilmente i tuoi rapporti sociali. Infatti chi medita, riesce a “non legarsi al dito” i piccoli screzi che capitano nella vita relazionale di ognuno di noi. Ci rende meno reattivi, aumentando quel tempo necessario per farci “sbollire” prima di rispondere. Non solo, meditare ti permette di creare l'arma relazionale più importante, la tua attenzione. Ti sei mai accorto che quando qualcuno ci dà la sua completa attenzione inizia a starci simpatico? Il regalo più grande che tu possa fare ad un tuo amico/conoscente/partner è quello di donargli la tua completa attenzione, qualsiasi cosa lui/lei abbia da raccontarti. Meditando impari a portare una vera attenzione presente alle parole che ti vengono dette...e soprattutto apprendi a non giudicarle. Ed infine, meditare ci fa scoprire il valore ed il potere della compassione, cioè di avere sentimenti di amore verso le altre persone, cosa che fa bene ad ognuno dei livelli che abbiamo appena discusso.

Questi sono solo alcuni dei vantaggi di questa semplice pratica, si vedrà tra poco che si

tratta di qualcosa di semplice, l'unico requisito di impegno che ti viene chiesto è quello di una certa costanza per i primi tempi, giusto il tempo per superare quella “curva di apprendimento” che renda la pratica una “sana abitudine”. Solitamente questa curva è di circa 60 giorni, ma varia molto da persona a persona e dalla quantità e dalla qualità della pratica che riesci a fare.

Ok, adesso iniziamo seriamente con le cose pratiche da fare...

## PRATICARE LA MEDITAZIONE

La prima cosa che dobbiamo tenere a mente è ancora una volta che meditare non significa necessariamente una “metodica”. Ma significa portare la nostra attenzione nel presente, senza giudicare ed in modo intenzionale... cosa che nel mio blog ho riassunto nell'acronimo **IOS, che sta proprio per “Intenzione, Ora nel presente e senza giudicare”**. **Ho creato l'acronimo non per “fare il figo”;**) **ma perché sono le uniche tre cose che devi imparare a memoria per poter iniziare a meditare nel modo corretto**. Infatti per quanta pratica tu possa fare ti capiterà sempre di: “pensare a cosa in modo NON intenzionale, ritrovarti a pensare a cose del passato o del futuro e a giudicarle, spesso anche in modo molto pesante. Quindi queste 3 letterine restano costanti nella nostra pratica, in questo modo sappiamo quale è la strada da seguire, manca solo un pezzettino fondamentale da tenere a mente:

**Ogni volta che ti distrai, cioè che esci dalla “strada IOS”, riporta gentilmente la tua attenzione a ciò che stavi facendo...**si tratta dell'auto-compassione, qualcosa di fondamentale per motivarsi nella pratica e non solo (ascolta questo audio).

So che questo è implicito nel termine “non giudicante” ma troppo spesso “ci trattiamo male” quando sbagliamo. Nella meditazione questo deve essere tenuto sott'occhio, perché la gentilezza con cui tu ti riporti su ciò che stavi facendo è la chiave per restare motivato e per svolgere bene gli esercizi nel futuro. Senza questa gentilezza e compassione non avrai grossi risultati, perché in breve tempo smetterai di praticare, ma non solo, si rischia anche di sentirsi peggio, proprio perché ci si può sentire ripetutamente “dei falliti”. Ed invece sono qui a dirti che tutti i meditanti del mondo sbagliano, e **la differenza fra uno esperto ed uno non esperto è proprio la capacità di notarlo e di ritornare gentilmente sul loro focus di attenzione**.

**Il focus di attenzione:** come quindi avrai intuito il focus di attenzione può variare in base al tipo di meditazione, ma questo deve avere delle caratteristiche ben precise. Deve infatti essere presente, come le sensazioni del tuo corpo, come il respiro o come l'ascolto di suoni e sensazioni provenienti dall'esterno. Esistono anche meditazioni che usano come oggetti di attenzione le immagini mentali, ma per chi è all'inizio lo sconsiglio perché le immagini sono ancora più difficili da osservare e funzionano malino come “ancoraggi nel presente”. Infatti ciò che ti serve è una sorta di “ancora al presente” ed è per questo che tutte le meditazioni hanno in comune un punto, il respiro. Come ti anticipavo poco fa, la meditazione che viene studiata nei laboratori si può dividere per semplicità in due differenti pratiche: **una di focalizzazione ed una aperta**. La differenza sta nel fatto che nella prima ci alleniamo a restare su un oggetto di attenzione, (che è in pratica il primo “grande passo” ed è lo scopo di questo report) mentre nella seconda permettiamo alla mente di vagare. Ma in realtà si tratta di due facce della stessa medaglia: in entrambe le metodologie si devono trattare i contenuti mentali secondo l'acronimo IOS, per tanto, mentre fai la “meditazione di focalizzazione” ti capiterà di distrarti e di dover trattare quei contenuti con questo atteggiamento... e quando fai la “meditazione aperta”, quando la mente “si perde o si identifica” devi tornare ad un punto nel presente come il respiro. Quindi il mio consiglio è

di usare un punto di focalizzazione per apprendere “l'atteggiamento IOS” e poi, quando sarai allenato, potrai anche fare “quella aperta”.

**Formale ed informale:** la pratica poi, si può suddividere in formale ed informale. Per formale s'intende una pratica strutturata che decidi di fare quotidianamente alla stessa ora. Una sorta di rituale di allenamento che va ripetuto. Mentre quella informale consta nel portare quel tipo di attenzione “IOS” in qualsiasi momento della giornata, su qualsiasi oggetto di attenzione. Così esistono meditazioni informali fatte sulla camminata, sul cibo, sull'ascolto degli altri ecc. (Vieni su Psinel per ascoltare il podcast dedicato a questo tipo di meditazione). La metafora migliore che descrive questa differenza è quella di Ronald Siegel che paragona la meditazione all'esercizio fisico: la pratica formale è come iscriversi in palestra e seguire delle “tabelle di allenamento” specifiche, mentre la pratica informale è come decidere di “fare le scale piuttosto che prendere l'ascensore”. E' chiaro che queste due pratiche si “sostengono a vicenda”; se ad esempio vai tutti i giorni a lavoro in bici, quando farai la cyclette in palestra ti sembrerà un lavoro facile e viceversa. Se sei una persona “in forma” per mantenerti ti servirà un pizzico di palestra e diverse attività fisiche “informali”... per tanto ti basterà fare qualche “pedalata in più” o andare a fare la spesa a piedi portando i pesi “in spalla”.

**Il modo migliore per iniziare a praticare è secondo me quello formale, perché ti permette di “accorciare la curva di apprendimento”.** Questo non significa iniziare ammazzandosi di pratica, cioè con i classici 40 minuti al mattino e 40 minuti al pomeriggio, anche se molti esperti fanno iniziare in questo modo i loro allievi, la ritengo una forzatura che può rischiare di far abbandonare il percorso prima del tempo. Sì ma quale tempo? Cioè per quanto tempo dovrò meditare per vedere questi benedetti benefici? La risposta a questa domanda ci è stata data sotto diverse formule, ci sono infatti esperimenti che provano che solo dopo 2 mesi di pratica intensiva (come quella che ti ho appena descritto) si possano avere dei risultati misurabili attraverso le tecniche di neuro imagery (es. Studi di Richard Davidson). E ci sono anche studi che dicono che dopo 3 giorni di pratica, per soli 25 minuti al giorno, danno risultati sensibili nelle prove di attenzione e di memoria.

**Insomma non esiste un tempo predeterminato, anche perché “più aspetti un risultato e più di allontani dallo spirito della meditazione”.** Che invece cerca di farti vivere nel presente, di apprezzare più il percorso, più ogni singolo passo, che la meta finale...se questa esiste. Infatti viviamo in un mondo talmente caotico, troppo pieno di informazioni, troppo avanzato per il nostro cervello, che la pratica della meditazione può diventare forse una delle poche “ancore di salvezza” per vivere una vita che valga la pena di essere vissuta.

Meditare è un “allenamento della attenzione” che funziona come ogni altro tipo di training, fare una “meditazione” e pensare di “sentirsi bene o illuminati” alla fine della pratica, sarebbe come andare in palestra e pensare di vedersi già con un fisico bello definito e perfetto. Invece come ti accorgi che la palestra funziona? Un po' di certo te ne accorgi in palestra quando, ripetendo gli esercizi ti sembrano via via più facili. Ma la vera presa di coscienza la hai nella quotidianità, magari devi alzare una cassa d'acqua, che prima ti costava tanta fatica e ti rendi conto che ora è più facile. Lo stesso vale per questa pratica, le

vere rivelazioni le avrai di certo mentre mediti ma soprattutto quando ti rendi conto di riuscire a restare nel presente e non attaccarti ai tuoi pensieri nel quotidiano. Quando un tuo collega ti offende, o quando fai un errore e ti accorgi di dargli “finalmente il giusto peso” o cose del genere. Per cui, non esiste un obiettivo finale prestabilito, ma solo renderti conto di quanto faccia bene praticare, giorno dopo giorno...ma prima ci devi dedicare un pizzico di tempo ;-)

A proposito di “tempo e di vita”...molte persone quando iniziano la pratica hanno costantemente lo stesso pensiero **“sto perdendo tempo prezioso”**. Se capita anche a te, ringrazia la tua mente per il pensiero e prosegui, solo con la pratica ti renderai conto che quel tempo è preziosissimo, più prezioso di qualsiasi altro spazio nella tua giornata.

**Perché dovrebbe essere “lo spazio più prezioso dell'intera giornata?”. Perché, guarda caso, ti permette di godere più pienamente la tua vita, ma non mentre stai meditando, mentre la stai vivendo!**

## **La posizione**

In ogni testo di meditazione che si rispetti, tutto inizia con la posizione da avere e mantenere durante la meditazione formale. Il testo più famoso “la via breve che conduce alla onniscienza” ci presenta una scaletta in 8 punti per la posizione della meditazione seduta (la trovi cliccando qui). Tieni presente che per alcuni maestri del passato **“la posizione era già la meditazione”**, questo ha di certo influenzato tutte le modalità meditative orientali, che infatti si basano molto sulla pratica dello Yoga. Da questo punto di vista lo Yoga è una serie di esercizi che ci preparano al mantenimento della postura corretta durante la meditazione.

Se invece non ti va di metterti in “posizioni strane”, puoi semplicemente sederti, con la schiena dritta...le spalle rilassate, le mani appoggiate sulle gambe...con la testa dritta ed il mento rivolto leggermente verso il basso. Durante questi esercizi, ricorda di respirare con il naso, quindi la bocca è chiusa...e sempre secondo tradizione, la lingua è attaccata delicatamente al palato superiore. Sia nelle pratiche tradizionali che in quelle moderne (mindfulness) si chiede al praticante di stare dritti senza un appoggio. Onestamente pratico da anni con la schiena appoggiata ad una sedia, non me ne sto stravaccato, ma sono comunque dritto. Ho raccolto diversi frutti nonostante mi sia “appoggiato con la schiena”; ultimamente sto provando a stare senza appoggio, ma dopo poche decine di minuti non riesco a mantenere la posizione. Un amico molto bravo sai cosa mi ha detto...”perché non fai yoga?”...

...quindi per la posizione, **scegli quella che vuoi**...chiaramente se desideri avere quella perfetta, segui il link che ho lasciato poco fa, li trovi una serie di video che oltre a mostrarti la postura perfetta ti raccontano per filo e per segno come iniziare a meditare secondo una certa tradizione, quella tibetana...ma evita di spaventarti, anche se dentro ci trovi ovviamente dei riferimenti religiosi, tu prendi solo ciò che può esserti utile in quei video

per migliorare la tua consapevolezza sulla pratica di meditazione...e a volte conoscerne la storia, anche quella “religiosa” è importante per avere una visione d'insieme più grande.



## LA “MIA” PRATICA

Qualche pagina fa ti ho raccontato come ho iniziato a meditare, sai prima mi sembravano davvero tutte cavolate orientali. Pensavo che in realtà si trattasse di uno stato “auto-ipnotico”, poi nel tempo mi sono ricreduto...come ho fatto? Ho studiato qualche testo segreto? No, ho semplicemente praticato, con costanza e dedizione ogni giorno. No, non pensare ad una pratica estrema...ho iniziato davvero piano piano. Come ti dicevo non mi piaceva l'idea di mettermi lì a meditare, mi sembrava una cosa che avevo già fatto per anni nelle mie diverse pratiche...anzi ero convinto “che le mie pratiche” fossero l'avanzamento tecnologico della meditazione...**Mi sbagliavo!**

Ho iniziato timidamente, stavo aspettando il mio EEG portatile e volevo provare la pratica. Così mi sono messo lì ed ogni mattina ho meditato, per i primi 3 giorni 5 minuti. Poi sono passato a 10 minuti al giorno. Però non è durato a lungo, perché dopo solo una settimana di pratica, arrivavo naturalmente a 15 minuti spaccati. Ho continuato così per altri 2 mesi, la pratica lentamente si espandeva, senza bisogno che io cercassi di farlo. Per capire questo punto devi sapere che ho iniziato con il “bodyscan” (lo trovi qui) per cui non avevo bisogno di mettere una sveglia. Portavo attenzione alle diverse parti del corpo, in rassegna, partendo dai piedi ed arrivando alla testa. All'inizio ci mettevo 5 minuti, poi 15 e alla fine sono arrivato a ripetere due volte il bodyscan per un totale di 30 minuti... oggi arrivo a circa un'oretta.

Tutto questo è arrivato da se, si è vero che ho inserito nella mia pratica diverse tecniche (respiro, bodyscan, ecc) ma è anche vero che il tempo si è espanso da solo. Attenzione, non sto dicendo che lo scopo è meditare per 10 ore al giorno, ma solo che, come tutte le cose, se provi a farlo gradualmente, diventi via via più abile e ci puoi stare più tempo comodamente. Infatti **la meditazione non è qualcosa di piacevole**, non devi stare lì a cercare delle sensazioni piacevoli, devi semplicemente ascoltare ciò che emerge momento dopo momento e senza giudicarlo. Questo è un compito difficile, non si tratta di rilassarsi comodamente su una poltrona, ma di restare presente nella pratica che stai svolgendo. Devi vedere questa pratica come un “allenamento della mente” ed è proprio questo, non si tratta di una tecnica per “sentirsi bene a comando”, ma di un “duro addestramento” che può realmente cambiarti la vita (in meglio;)).

Ti ho raccontato la mia esperienza non perché ritengo che sia la migliore in assoluto, perché ci sono persone che per natura “se non si buttano completamente in qualcosa” non la portano avanti. Per questi è bene iniziare con una buona dose di pratica quotidiana, come 30 minuti al giorno, anche se non hanno mai meditato. Ma nella mia esperienza, “andare piano per arrivare prima” (come diceva Napoleone) è quasi sempre la scelta migliore quando iniziamo ad addentrarci all'interno di noi stessi.

## Il luogo

Da questa “piccola fetta della mia esperienza” credo che sia chiaro che quando parlo di

“meditazione” non mi riferisco al “modello classico” ma a qualcosa che ho trovato nella mia esperienza, appoggiandomi sui “modelli classici”. Un altro aspetto importante è il luogo dove svolgere la tua pratica formale, ci sono molte leggende in proposito, come ad esempio che bisogna per forza trovare “un luogo silenzioso”. Di certo, più è silenzioso il luogo è più facile sarà concentrarsi, ma in realtà ciò che oggi s'intende come mindfulness è un allenamento della attenzione (perdonami se continuo a ripeterlo, ma so che ci vogliono un bel po' di ripetizioni prima che entri nella testa dei neofiti) e vista questa sua funzionalità...avere un po' di rumore intorno non fa male, anzi ti costringe a dover continuamente allenare quel muscolo e riportarlo su ciò che stavi facendo.

Attenzione, quando parlo di “allenamento e di muscoli” **non mi riferisco al fatto che devi “sforzarti”**, si magari all'inizio sarà un grande sforzo, ma ti assicuro che si tratta di qualcosa di naturale. Anche in questo momento tu stai percependo il tuo respiro, solo che non te ne rendi conto, ciò che dovrai fare sarà semplicemente portare attenzione a cose che, già ci sono, ma di cui non hai piena consapevolezza cosciente. Sembra sempre uno sforzo “sentire il proprio corpo”, ma al di là di gravi patologie, tutti noi continuiamo a percepire il nostro corpo, anche se non ci facciamo mai caso. Meditare significa iniziare a fare caso a queste “sensazioni sottili”...motivo forse, che ha spinto gli appassionati di spiritualità a chiamare tali energie, appunto...”energie sottili”.

## INIZIARE DAL PRIMO PASSO

Una volta che hai compreso la teoria del portare l'attenzione, momento dopo momento, senza giudicarti, devi iniziare a praticare. Ciò che è più vicino in assoluto alla meditazione è la lettura, mentre leggi queste parole di certo non sarai sempre attentissimo o meglio “presente”. Capita infatti, anche solo dopo poche parole di perderci nei nostri pensieri. Alcuni di questi possono riferirsi direttamente a ciò che pensi, sono valutazioni, idee e intrecci di idee su ciò che stai leggendo. Mentre in altri casi sono proprio fantasie che sembrano non c'entrare nulla, poco importa, se vuoi leggere e comprendere devi ritornare nel presente. Devi impegnarti a recuperare “il filo” di ciò che stavi leggendo. Per farlo devi ritornare nel presente, senza giudicare (eccessivamente) te stesso o il testo che stai leggendo e continuare a portare attenzione alle parole scritte e a nient'altro.

Quindi, se volessi implementare la tua meditazione con la lettura (che si tratterebbe di una versione “informale”) dovresti proprio attuare tutti i passaggi della mindfulness, il nostro caro acronimo IOS. Lo stesso vale per ogni altra forma di meditazione, questo è il sale di quel tipo di attenzione di cui abbiamo parlato sino ad ora. Esistono delle soggettività come in tutto, ma vediamo che cosa intendo con questo...

Alcune persone trovano maggiore facilità a portare la loro attenzione al di fuori di loro stessi, questo capita per due motivi, il primo è di semplice abitudine. Infatti è molto più importante per la tua sopravvivenza notare le cose fuori da te; il secondo motivo è di origine più psicologica, tanto più siamo spaventati dai nostri pensieri/emozioni/desideri e tanto più facciamo fatica a “guardarci dentro”. Metaforicamente potremmo mettere i classici esercizi di meditazione su di un asse che va da “completamente fuori di me” a “completamente dentro di me”. Se ad esempio mediti guardando l'alba e contemplando il panorama, sei “fori di te”, mentre se stai osservando il tuo respiro ed i tuoi pensieri “sei dentro di te”. E' chiaro che questo è un movimento, perché anche chi contempla l'alba deve fare i conti con i propri pensieri, ma ha come “centro” qualcosa di esterno, per questo motivo è utile iniziare dove ci “sentiamo di iniziare” per poi andare sempre più verso l'interno.

Ecco un elenco di meditazioni, da quelle formali a quelle informali, per poter iniziare il tuo primo passo (segui i link per poterle ascoltare):

- Il bodyscan
- La meditazione del respiro
- La meditazione della montagna
- La meditazione dell'ascolto
- La meditazione camminata
- La meditazione del cibo

Questi sono i tipi principali di meditazione, come avrai intuito, hanno tutte lo stesso identico scopo...allenarti a restare nel presente, senza giudicare. Ronald Siegel usa un'ottima metafora per **distinguere la pratica “formale” ed “informale”**: Se la pratica

formale è come andare in palestra ed allenarsi, quella informale è modificare gradualmente il tuo stile di vita per restare in forma, come ad esempio: fare le scale invece di prendere l'ascensore, andare a piedi a lavoro, portare le buste della spesa a piedi invece che in auto ecc. Sono tutti micro allenamenti quotidiani, se uno è già bello in forma, queste piccole “prove” possono mantenere il tono muscolare, ma di certo chi ne avrà i migliori benefici sarà chi già va in palestra. Infatti si tratta di due abitudini che si sostengono vicendevolmente, più vai in palestra e più diventa facile “fare le scale”...più “fai le scale” più diventa facile svolgere gli esercizi in palestra.

**Per la meditazione è la stessa cosa, più mediti formalmente e più diventa facile farlo “informalmente” e viceversa.** Però se ci pensiamo, ad un livello pratico, lo scopo finale non è quella “formale” ma quella “informale”. Infatti uno va in palestra non solo per avere un bel fisico, ma anche per poter impiegare la propria forza nella vita di tutti i giorni (cosa sempre più rara a livello estetico). Così, anche tu, se sei interessato alla meditazione è perché vuoi che queste cose abbiano un effetto positivo nella tua vita quotidiana e non solo mentre stai meditando. Per questo lo scopo finale della “meditazione moderna” non è quello di illuminarti ma è quello di portare questa presenza nella vita di tutti i giorni per migliorarne la qualità.

Le ricerche scientifiche sulla meditazione ci hanno addirittura portati ad una scoperta davvero rassicurante per chi desidera intraprendere questo percorso: **la pratica è cumulabile.** In altre parole, una volta che hai la tua “routine meditativa”, ogni piccola goccia di presenza si aggiunge al mare che stai costruendo. Lo hanno scoperto infilando dei meditanti esperti e non esperti (ed anche non meditanti) dentro una risonanza magnetica e facendogli fare degli esercizi... più era lungo il tempo di meditazione a cui si erano sottoposti i soggetti e meglio svolgevano quei compiti.

## IL TESTIMONE

Se segui il mio lavoro sai già a cosa mi riferisco, ma potremmo dire che tutta la meditazione serve per sviluppare questa abilità di “osservazione disidentificata dei nostri pensieri” ed il risultato dell'esperienza è renderti conto **“che tu sei molto di più dei tuoi pensieri e delle tue emozioni”**. Questa frase molto famosa sembra il risultato di un semplice ragionamento, ma così non è... di certo puoi arrivare a capire che tu sei molto di più delle tue preoccupazioni, ma capirlo non significa provarlo sulla tua pelle. La meditazione ti permette di comprendere esperienzialmente che sei di più dei tuoi pensieri e delle tue emozioni.

In diverse culture si parla di un “osservatore”, del “se che osserva” in psicologia e del “testimone” in molte pratiche religiose. Una parte di noi che ci osserva, non tanto una parte “ma un campo di consapevolezza” che sembra essere sempre presente, anche mentre dormiamo o quando siamo profondamente assorti in stati di trance ipnotica (vedi il podcast sul testimone per approfondire). Quando ci dis-identifichiamo dai nostri pensieri in realtà iniziamo ad identificarci con questo testimone, con questa parte che è presente in noi da quando siamo nati, mi piace molto usare una esperienza per cercare di contattarlo.

Fermati un secondo e pensa ad un ricordo di almeno 10 anni fa, (spero che tu abbia abbastanza anni per poterlo fare, altrimenti chiudi questo file e dallo a “mamma e papà”;) chiudi gli occhi e guarda ciò che vedevi, senti ciò che sentivi e vivi le sensazioni di quel momento. Fallo per qualche istante e poi riapri gli occhi...fatto? Bene, ora ripetilo e cerca di trovare dentro quell'esperienza quella stessa persona, in altre parole mentre guardi attraverso gli occhi del te stesso di 10 anni fa vorrei che rintracciassi quella stessa coscienza che in questo momento sta leggendo queste parole. Sembra stano ma puoi farlo, puoi realmente notare che quel “se che osserva” è sempre lo stesso, anche se ti sembra di essere cambiato tantissimo durante questi 10 anni, potrai notare che quel “testimone” è sempre lo stesso...

...anche se hai preso 3 lauree, cambiato 3 lavori e avuto 3 figli...quel “sé che osserva è sempre lo stesso”. Attenzione non sto facendo affermazioni personologiche, cioè non voglio dirti che restiamo “gli stessi tutta la vita”, anzi, cambiamo continuamente nelle nostre idee, opinioni ed emozioni...ma esiste una sensazione di “costanza nella consapevolezza”, quella sensazione che ti fa sapere che sei sempre tu, anche a distanza di decenni. Ecco, coltivare questa sensazione è molto importante, ma attenzione non si tratta di “pensieri”, si tratta di “sensazioni di presenza”, non di concetti o di rappresentazioni interiori. E' qualcosa che sai al di là della tua mente! Ecco questo è il testimone che stiamo alimentando attraverso la pratica della meditazione. Senza questo testimone le cose non sono così semplici...

## LA MEDITAZIONE NELLA CRESCITA PERSONALE

Perché insistere così tanto a parlare di meditazione nella “crescita personale”? Ti ho anticipato questa risposta qualche pagina fa, il vero motivo (oltre a tutti i vantaggi che può portare) è legato al fatto che grazie a questa pratica “puoi esplorare te stesso senza perderti”. E questa esplorazione porta via via a livelli sempre superiori fino a toccare quegli aspetti della nostra personalità, migliorandoci! Non sono semplici teorie, provala...a differenza della maggior parte delle metodologie per la crescita personale, non hai bisogno di “crederci”. Sì, è chiaro che se mediti con l'atteggiamento convinto le cose “potrebbero funzionare meglio”, dopo tutto l'effetto placebo esiste e probabilmente ha effetti anche su questa pratica.

Tuttavia, si può praticare senza un briciolo di “convinzione” per ottenere anche enormi risultati. Diciamo che mentre la maggior parte delle tecniche della crescita personale hanno bisogno di una forte dose di convinzione per raggiungere certi risultati, qui può capitare il contrario. Praticando la gente si convince! Questo rovesciamento del paradigma potrebbe apparire come una sorta di effetto del “come se”...come diceva Pascal “ se vuoi che qualcuno creda, inizia a portarlo in chiesa”...ma secondo me è qualcosa di molto diverso. A furia di allenarti a vedere la realtà “nel modo più oggettivo possibile” inizi ad identificarti con il vero te stesso e questo “ti permette di crescere”. E' questo il motivo per cui, la gente pratica e poi crede e non il contrario.

La crescita personale nasce negli USA (dai un'occhiata qui per vedere la storia) ed ha una storia che si intreccia direttamente con le discipline orientali. Se pensiamo che Abraham Maslow, il padre della psicologia umanistica e precursore nella crescita personale, analizzava le peak experience, anche in contesti dove si parlava di illuminazione e stati di risveglio. Ma in realtà la crescita personale poi non ha più seguito queste prime intuizioni, concentrandosi sul paradigma culturale che ha costellato gli ultimi 30 anni. Un visione della società e dell'essere umano, come aziende e manager, come se tutto fosse una “transazione economica”, come se tutto avesse “un prezzo”, ti ricorda qualcosa? Certo ci siamo ancora dentro, speriamo per poco, in quest'epoca in cui gli esseri umani vengono valutati esclusivamente in quanto produttori di ricchezza.

In questa visione “aziendale” dell'essere umano le tecniche di crescita personale non potevano assomigliare a nulla di simile alla “meditazione”. Serviva qualcosa di veloce e manipolatorio, le persone dovevano stare “ipnoticamente bene”, senza sforzo. Da qui sono nate decine di scuole diverse che hanno mescolato qui e là tecniche psicologiche e pseudo-psicologiche per aiutare le persone a fare meglio. Questa “visione aziendale” non è stata solo “negativa”, perché ha portato alla consapevolezza di molti la necessità di un “lavoro psicologico” per ottenere risultati nella vita. Il fatto di puntare sulla performance ha portato molti studiosi a lavorare in questo senso, a sviluppare programmi che hanno aperto nuove frontiere in campo psicologico.

Fra queste frontiere c'è di certo la ricerca sulla mindfulness, che dato risultati straordinari in ogni campo, anche nella crescita personale. Attenzione, questo non significa che tutto il

resto della crescita personale debba essere “gettato via”, anzi... praticando la mindfulness ti sembrerà di poter svolgere altri esercizi (come ad esempio quelli di visualizzazione) in modo più intenso e fluido. Insomma, ti ripeto, si tratta di un esercizio potentissimo per allenare la mente...

## L'ALLIEVO PERENNE

Mentre nella crescita personale si gioca spesso a chi fa il “guru più guru del guru”, in questo nuovo approccio (maggiormente orientale) il maestro è il primo a sentirsi continuamente allievo. Questo non significa che non sia capace di azioni straordinarie, visti i suoi anni di esperienza, ma che per raggiungere tali risultati bisogna continuare a praticare come se fosse “la prima volta”. Infatti è fin troppo semplice cadere in un tranello, quello dell'abitudine mentale che rischia di rovinare la pratica, lascia che mi spieghi meglio. Quando inizialmente provi a praticare, se t'impegni a sufficienza, dopo poche settimane inizi già a notare questo stato di “presenza”. E' facile sin da subito perché il semplice fatto di portare attenzione nel presente e senza giudicare, già è qualcosa di diverso che da come solitamente utilizziamo l'attenzione. Questa facilitazione però, nasconde un pericolo...

**...abituandoti alla solita “routine meditativa” rischi di farla in modo “automatico”,** portando la mente sui pensieri mentre contemporaneamente (ad esempio) ascolti il tuo respiro. Questa divisione dell'attenzione non è un male, solo che non è un buon modo di praticare la meditazione. Ti consiglio di leggere questo post sull'automatismo per approfondire l'argomento. In ogni tradizione meditativa esiste un aspetto legato allo “sguardo del novizio”, cioè quella capacità di fare le cose come se fosse sempre la prima volta. Ma (ripeto) non nel senso che “non le sappiamo fare”, ma nel senso che ci avviciniamo ad esse come se fosse “la prima volta”. Per cui senza aspettative particolare di riuscita, senza aspettarsi proprio nulla! **Questo atteggiamento, se ben inteso, è potentissimo in ogni ambito della vita...**

...troppo spesso infatti siamo convinti “di sapere tutto”, di “avere la verità in tasca” o cose del genere. Invece l'atteggiamento di queste pratiche è di continua scoperta e riscoperta di ciò che stai facendo, non è qualcosa che “ha una fine” è più qualcosa di simile al “so di non sapere”...il paradosso socratico dove in realtà “una cosa la sai” che non sai.

Per acquisire tutti i benefici di una buona meditazione **devi quindi essere un “allievo perenne”**...devi “sapere” che ti stai imbarcando in un percorso che non fa fine, ma che durante il suo svolgimento da benefici straordinari...che i nostri antenati conoscevano fin troppo bene.



## TU SEI UN GUERRIERO

Eccoci arrivati ad una parte molto importante di questo scritto, si perché spesso le persone vedendo che ultimamente mi occupo di “meditazione” mi dicono: “no Genna, ste robe da mezza sega orientali, amiamoci tutti proprio non le posso vedere”. No tranquillo, non ti sto chiedendo infatti di passare ore a pensare alla compassione nel mondo, che è una cosa che fa stra bene ma che secondo me va limitata per alcune persone (come ti mostro in questo link). Iniziare un cammino di conoscenza personale non è qualcosa per tutti, è qualcosa che può essere intrapreso solo da persone veramente “cazzute” ;) Pensaci, già il solo mantenere una pratica quotidiana richiede forza e dedizione, aspetti che fanno parte solo di personalità forti... così come il persistere anche nei giorni dove le cose non vanno, come dicono a Napoli “ogni strunz e marnar cu mar calm” che significa: “ogni imbecille è abile a navigare se il mare è calmo”! Ed invece è proprio quando il mare è agitato che meditare, nonostante la tempesta di pensieri ed emozioni, che diventi un abilissimo navigatore della tua mene...o meglio, dei tuoi diversi e mutevoli stati mentali.

***“Allora Genna spiegami perché le persone davvero forti non mi sembra che facciano uso di queste tecniche, perché solitamente sono egoiste, dominanti ed istrioniche”***

Si è vero che molte persone così descritte vengono spesso viste oggi come “persone davvero forti”, bulletti di periferia che mettono sotto i propri amichetti, quelle sono le persone che poi andranno nei reality e faranno breccia nel cuore degli italiani mostrando una forza, istintiva e primordiale. Sì, finché continuiamo a scambiare la forza fisica per quella interiore, che sono due cose completamente diverse. Ancora una volta siamo vittime del pensiero, che ci mostra i nostri “stati mentali” come se fossero cose, così se uno sembra fisicamente forte o dimostra all'esterno di esserlo, probabilmente riuscirà ad imporre la stessa forza all'interno di se stesso...purtroppo non è affatto così. Infatti molto spesso più cerchiamo di apparire forti fuori e più.... bravo hai indovinato, e più siamo deboli dentro, abbiamo paura di essere visti come deboli o che qualcuno possa farci del male. Anche io sono stato vittima di questo modo di pensare, quando ero bambino ero appassionatissimo di arti marziali (è lì che ho fatto le mie prime vere esperienze di meditazione) e credevo che sapersi difendere o attaccare fosse tutto ciò di cui ci si dovesse davvero occupare. Crescendo mi sono sempre più reso conto che la maggior parte dei miei “compagni di mazzate” (fra Karate e Thai box avrò totalizzato 7 anni di sport da cattivoni) erano persone insicure che volevano far valere la loro forza fisica per dimostrare di essere chi non erano. Non sto parlando di sfigatoni che per difendersi s'iscrivono in palestra, ma anche di persone stra tranquille, simpatiche, piene di amici, che ad un certo punto iniziano a praticare queste cose.

Sì ok, sono sport meravigliosi, e quello che succede che dopo un po' di anni le cose cambiano. Chi smette molto presto di farli è il vero “uomo pericoloso”, perché chiunque abbia fatto una buona arte marziale per almeno 5/10 anni avrà visto trasformarsi questo senso di “forza”. Non capita a tutti ma di solito l'esperienza ci apre gli occhi, proprio come ce la apre l'esperienza della meditazione. Per farla fino in fondo devi essere un guerriero non un monaco pacifista, devi essere pronto ad affrontare qualsiasi cosa emerga dalla tua

mente, cose che potrebbero non farti per nulla piacere. Perché ci tengo a ripeterlo, meditare non significa accedere a stati piacevoli della mente ma significa allenare quella mente. Questo è il sale della “meditazione moderna” che si distacca da quella tradizionale non solo per motivi religiosi, ma anche per il modo diverso con cui la gente la pratica.

## LA MEDITAZIONE IN SINTESI

Prima di salutarti e lasciarti al prossimo aggiornamento di questo “report” che presto si trasformerà in vero e proprio “manuale di meditazione”, lascia che ti faccia una breve sintesi di tutto quello che abbiamo detto:

**La meditazione è un atteggiamento mentale**, in modo ancora più semplice è un allenamento dell'attenzione che possiamo riassumere nella sua pratica con l'acronimo IOS. Che sta per, portare l'attenzione in modo Intenzionale, Ora... nel momento presente e Senza giudicare i propri pensieri. Questa sigla descrive sia la filosofia e sia il processo della meditazione, se infatti vuoi portare via anche solo una cosa di utile da questo manuale, tieni bene a mente questa sigla e che cosa significa.

La meditazione può essere vista in due modi diversi: una meditazione focalizzata (quella che descriviamo in questo report) ed una meditazione aperta. Entrambe queste forme si con-fondono l'una nell'altra... tuttavia ogni meditazione ha un oggetto di attenzione, in quella di focalizzazione l'oggetto viene scelto prima, come il respiro o il corpo, mentre in quella “aperta” ogni cosa che vi viene in mente o che ci capita attorno, diventa oggetto di meditazione. Ma in entrambe queste pratiche il processo che va addestrato è sempre quello della **meta-cognizione**, cioè di accorgerti se ti distrai e riportare la tua attenzione al presente. Quindi il succo è sempre lo stesso “essere consapevole” di ciò che stai facendo e pensando, momento per momento, senza giudicarti (IOS).

Oltre che per “**focus e apertura**” la pratica della meditazione si divide in “**formale ed informale**”. Per formale s'intende una pratica strutturata che fai seguendo una abitudine, una sorta di tabella di allenamento...ad esempio: “tutte le mattine per 30 minuti”. Mentre quella informale significa portare questo tipo di attenzione nel quotidiano... in qualsiasi azione, anche in questo momento mentre leggi queste righe. Il mio consiglio (che ti ripeto) è iniziare da quella formale per poi cercare di portare questo “atteggiamento” anche nella realtà quotidiana.

La pratica è un esercizio, come tale non bisogna aspettarsi di diventare subito “illuminati” ma serve un bel po' di pratica prima di “gestire la disidentificazione”. Questo è il primo “super potere da acquisire” quello di riuscire a “staccarti dalla tue rappresentazioni mentali” restando nel qui ed ora. **Serve un po' di pratica prima di sperimentarlo**, non esiste un tempo standard (anche se come abbiamo visto prima diversi ricercatori lo hanno cercato), per cui, il mio consiglio è di praticare senza cercare di trovare alcun beneficio...se sarai sufficientemente persistente, i benefici arriveranno da soli...te lo garantisco ;-)

Sei già un “esperto di crescita personale”? Hai già sperimentato 1000 sistemi per migliorarti? Evita di preoccuparti perché la meditazione non si sostituisce a nessun sistema, ma anzi li potenzia tutti...visto che sotto sotto tutti puntano a farti notare che tu “sei molto di più di quanto pensi di essere”. La meditazione ti donerà degli “occhiali speciali per guardarti dentro senza diventare cieco”, per cui se hai pensato che questa pratica potesse minare la tua preparazione, non è così... anzi, se hai dei dubbi, pratica per almeno 4 mesi

tutti i giorni e poi... nel caso...l'abbandoni, ma non prima di 4 mesi di pratica assidua...

...a proposito della “pratica assidua”. Tutti gli studi sulla pratica della meditazione indicano che l'esercizio è “cumulabile” (come ogni altro esercizio). In altre parole, più lo fai e meglio ti viene, però come ogni esercizio, se esageri all'inizio potresti demotivarti presto così se al contrario lo fai “troppo poco”. Serve una buona via di mezzo che solo tu puoi scoprire, io ti consiglio di farlo usando tempi molto piccoli e gradualmente...ad esempio: il primo giorno fai solo 3 minuti (usa una sveglia), il secondo 5 minuti e gradualmente fino ad arrivare ad almeno 15 minuti di esercizio consecutivo.

Quindi, prima di farti una qualsiasi opinione su questa pratica...praticala :) almeno per il tempo indicato! E' un piccolo sforzo che può portarti enormi doni. Una piccola nota necessaria: questo esercizio non sostituisce le cure mediche o l'assistenza di un mio collega (psicoterapeuta) per cui evita di usare questo manuale come un “auto rimedio” contro i tuoi problemi. Tieni presente che se ti è stato diagnosticato un disturbo psicotico o qualsiasi altro disturbo dissociativo, la meditazione potrebbe peggiorare le cose. Tranquillo, se hai più di 25 anni e nessuno ti ha mai ricoverato in ospedale, puoi “stare sereno”. Se invece sei in cura e desideri migliorare attraverso la meditazione, parlane con il tuo terapeuta prima.

## CONCLUSIONI

Spero che ti sia piaciuta questa mia “dissertazione sulla meditazione moderna”. Come probabilmente avrai intuito non è completa, ma è praticamente tutto quello che ho imparato di utile sulla meditazione in questi ultimi 5 anni. Sicuramente più avanti ti inviterò a scaricarne una versione aggiornata, per cui in caso trovassi errori ed imprecisioni t'invito caldamente a segnalarmeli privatamente su [genna78@gmail.com](mailto:genna78@gmail.com). Il mio account di posta privato, da cui puoi farmi tutte le domande che desideri su questo materiale e sul blog, prima un piccolo avvertimento: se credi che la domanda possa essere utile a più persone, scrivimela fra i commenti del blog, vai sulla rubrica dedicata alla meditazione e da lì posta le tue domande. In questo modo la risposta non sarà utile solo a te ma anche a tutti gli altri lettori (se lo desideri puoi usare uno pseudonimo).

Bene, dopo queste piccole avvertenze tecniche è bene che tu tenga a mente una cosa fondamentale, nel caso non ti sia ancora entrata per bene in testa: questo manuale non ti servirà a nulla se non ti metterai a praticare la “meditazione moderna”. Neanche le belle idee che ci sono dentro possono fare molto se non ti metti lì ad iniziare la tua pratica di meditazione...ricorda che puoi iniziare piano piano per poi aumentare gradualmente, nessuno ti corre dietro, hai tutta la vita per strutturare uno spazio di tempo dedicato solo a te. Qualcosa che gli antichi facevano spesso e che, a quanto ne sappiamo oggi, gli portava enormi benefici...creare uno spazio di raccoglimento quotidiano attraverso il quale conoscere meglio se stessi. Ed è proprio questo lo scopo ultimo di ogni pratica di crescita personale che si rispetti, arrivare ad una più ampia conoscenza di se stessi, come già sapevano gli antichi.

“Come al solito ...non c'è nulla di nuovo sotto il sole” ;)

## **BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA**

"Mindfulness oltre il pensiero attraverso il pensiero" Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale

"Search inside yourself" Chard Meng

"Il programma Mindfulness" Bob Stahl, Elisha Goldstein

"Mindfulness e cervello" Daniel Siegel

"L'Arte di imparare da ogni cosa" John Kabat-Zinn

"Mindfulness per principianti" John Kabat-Zinn

"Il genitore consapevole" J. Kabat-Zinn e Myla Kabat-Zinn

"Vivere momento per momento" J. Kabat-Zinn

"Qui e Ora" Ronald Siegel