Vari metodi di meditazione

Metodi di meditazione ve ne sono moltissimi, e non è possibile indicare una priorità di efficacia. Personalmente ritengo che ognuno venga attratto dalla forma che più congeniale alla sua natura, avvertendo per contro una sorta di repulsione per quelle meno confacenti.

Vediamo ora una brevissima ed estremamente sintetica esamina delle principali forme di meditazione.

Meditazione buddista

La meditazione buddista è finalizzata alla illuminazione. l'obbiettivo iniziale da raggiungere è estinzione del dolore, per cui si rende indispensabile vivere una vita sana, armoniosa, per se stessi e per gli altri. Per fare ciò, è necessario imparare ad usare una facoltà di autoanalisi approfondita di se stessi. così da potere riconoscere e neutralizzare le proprie negatività, quali odio, ignoranza, rabbia , egoismo, attaccamenti, invidia e simili, sviluppando per contro qualità quali pace interiore, saggezza, compassione , amore, equilibrio, comprensione.....Durante la meditazione il metabolismo e la respirazione rallentano, la pressione arteriosa si abbassa, il cervello produce inizialmente onde alfa (rilassamento) e successivamente onde theta, che caratterizzano il sonno profondo ed indicano la chiusura totale a tutte le percezioni, sia interne che esterne. Scompaiono le tensioni mentali e, conseguentemente, aumenta la possibilità di guarigione di molte malattie soprattutto di quelle di origine psicosomatica, ma ostacola il manifestarsi delle altre.

La meditazione buddista comprende diverse tecniche. I metodi principali della meditazione a sono divisi in [Samantha](#) (meditazione della tranquillità) e [Vipassana](#) (meditazione dell'intuito).

Il principio base è comunque il controllo del respiro e la visualizzazione dei chakra

Meditazione Zen

La parola chiave e rivelatrice della meditazione Zen è "**semplicemente**". Tutto deve avvenire nel modo più semplice. Meditazione nello Zen è detta Zazen che significa "seduti semplicemente" senza scopi e aspettative senza nulla volere e pensare. Quando ci sediamo in *Zazen*, infatti, abbandoniamo sapere e conoscenza ed entriamo nudi nella pratica del non-sapere. Entrare nella non-conoscenza ci permette di superare la separazione sinora esistente tra la mente di superficie e la mente profonda, di percepire il tutto anziché il particolare. La percezione cosciente pertanto si rivolge esclusivamente verso la nostra

interiorità. Si dischiude una realtà quasi sconosciuta, dimenticata. Subentra il silenzio, la non-mente ed **emerge una condizione di calma, di pace, non-pensiero, profondo rilassamento, assoluto silenzio**. Scopo dello Zazen non è l'illuminazione buddista, ma **l'illuminazione silenziosa**, cioè la manifestazione di ciò che realmente siamo, la riscoperta di ciò che siamo sempre stati. In ciò consiste la realizzazione e lo scopo ultimo. Per noi occidentale può costituire un metodo utile per **ritrovare pace e serenità**, ed allontanare l'ansia e lo stress

Meditazione sul Kundalini

La meditazione Kundalini è finalizzata a risvegliare una forma di energia, denominata *Kundalini*. Con **Kundalini** si è soliti intendere una forma di **energia primordiale**, localizzata in ciascuno di noi tra l'ano e gli organi genitali, alla base dell'ultima vertebra. La sua dimora è il [Muladhara](#), il più basso dei [chakra](#).

La Kundalini può essere paragonata ad un serpente, dormiente ed arrotolato su se stesso in tre spire e mezza. Con la meditazione essa si solleva srotolandosi ed attraversa gradatamente tutti i chakra seguendo Sushumna, cioè il canale energetico centrale, illuminandoli e dispiegandone, da un lato le potenzialità latenti, e contemporaneamente regolarizzando ed equilibrando tutte le funzioni organiche controllate dai singoli chakra. Il superamento delle limitazioni umane avviene quando kundalini perviene al l'Ajna chakra, situato tra le due sopracciglia. L'illuminazione totale si verifica quando raggiunge " il loto dai mille petali", posto sulla sommità del capo. Così risvegliata, la Kundalini si manifesta mediante la conoscenza del passato, presente e futuro, con una forte consapevolezza, oltre a un'espansione della **coscienza**.

Grazie all'azione benefica che la meditazione Kundalini esercita sui chakra, e sul sottile in generale, il praticante è in grado di raggiungere uno stato di **benessere completo**, un senso di **gioia e armonia incondizionata**.

E' chiaro che tali obiettivi sono tutt'altro che facili da raggiungere.

La tecnica operativa è relativamente semplice: ci si pone seduti a gambe incrociate, con la schiena rigorosamente dritta e ci si concentra sull'energia che viene visualizzata come un pennello di luce. Tale pennello scendendo lungo Sushumna viene battuto ripetutamente sull'ultimo chakra tentando di risvegliare la Kundalini.

Personalmente sconsiglio vivamente di praticare tale forma di meditazione, se non seguiti da un Maestro autentico ed esperto, in quanto la kundalini, anziché seguire la via centrale può facilmente deviare con effetti imprevedibili e comunque difforni da una regolare presa di coscienza.

Meditazione tantrica

E' la forma di meditazione verso cui mi sento maggiormente attratto specialmente secondo il percorso *Tattva dharana*: (esistono altri quattro percorsi alternativi che per brevità al momento tralascio).

È una pratica adatta a tutti, che adegua i metodi di ricerca in conformità delle scelte personali. È indifferente se il praticante preferisce stare da solo in un bosco

e in celibato, oppure in comunità, se desidera non rinunciare alla sua vita sessuale o se preferisce espandere semplicemente la propria consapevolezza

E' particolarmente adatta a chi vuole far partecipare al suo percorso spirituale anche il proprio partner, in quanto l'energia che si sviluppa coinvolge, specie nelle prime fasi, il chakra sessuale, favorendo così la reciproca attrazione (sempre che la crescita delle due parti sia armonica).

La **meditazione tantrica**, di base, aiuta il praticante a ritrovare pace ed **equilibrio**, in quanto connette ciascun fase che, durante la quotidianità, rimane sconnessa dalle altre. L'integrazione avviene poiché, durante la pratica tantra, le emozioni e i diversi atteggiamenti si combinano insieme, con **armonia**.

percorso meditativo di questa forma di Yoga quindi è caratterizzato dal fatto che fin dall'inizio il praticante si impegna a stabilire un contatto con la sua mente profonda per sperimentare che questa a sua volta è già direttamente connessa con la Coscienza Cosmica. Questa connessione viene sperimentata attraverso la meditazione in quei momenti in cui il praticante raggiunge l'**ananda**, la beatitudine.

Tecnica di meditazione

La tecnica di meditazione si avvale di mezzi che vengono genericamente indicati come mantra : frasi, preghiere, invocazioni e yantra (strumento/oggetto atto a favorire....)che rappresenta simbolicamente il divino. Segue la concentrazione/contemplazione silenziosa del meditante sulla propria energia.

Gli obiettivi sono:

- L'unione tra la mente di superficie con quella Suprema
- La liberazione da ogni desiderio personale (tenendo però presente che **L'energia** della passione e del desiderio non deve essere perduta ma deve essere controllata. "Ogni processo, ogni desiderio, per quanto poco elevato sia, porta con sé il battito di sacralità che il tantra insegue per identificare e portare alla luce)
- Lo stato di pace beatifica ed eterna del Sé supremo

Meditazione taoista

La meditazione taoista si concentra sull'energia interna del meditante, tralasciando tutto ciò che avviene attorno a lui. Non deve esistere nessuna azione, nessun intervento sul susseguirsi degli avvenimenti. Occorre entrare nella tranquillità del proprio essere. Prevede una semplice contemplazione, priva di concentrazione, allenando la mente a essere consapevole di quanto si percepisce, ma senza pensieri

Tale forma di meditazioni si basa sul controllo delle due forme di energia, lo Yin e lo Yang che scorrono lungo canali detti meridiani. Il fluire corretto ed equilibrato delle due energie consente salute, benessere e longevità; al contrario, provoca malattie, disagi psichici e problemi emotivi, malesseri vari, invecchiamento precoce.

La tecnica

Per meditare, si assume qualsiasi posizione purché stabile e comoda. La spina dorsale deve essere rigorosamente eretta. Occorre concentrarsi sia sul respiro che su questo tempo e su questo spazio. In tal modo il dialogo interiore gradualmente si attenua sino a cessare. Si osservano i pensieri ma senza tentare di respingerli; lentamente la mente cesserà la sua attività. È ciò che i taoisti chiamano il *digiuno della mente*: il meditante osserva la natura ascolta la sua voce facendo esperienza diretta della sua realtà, ma senza nessun apprezzamento o commento mentale.

Effetti

Gradualmente si attenueranno sino ad annullarsi le emozioni negative quali paura, odio, tristezza e ira, odio, gelosia e simili che avevano effetti distruttivi sulla propria energia. Si imparerà a trasformare tali emozioni negative in sentimenti positivi e virtù, e a gestire i momenti capitali della propria esistenza; ad essere sempre presenti, anche nei sogni, a percepire e controllare il metabolismo del proprio corpo ed avvertire le energie intorno a noi. Inoltre il meditante col tempo sarà in grado di produrre energia creativa e di aumentare il proprio livello di coscienza.

Meditazione trascendentale

La meditazione trascendentale introdotta in occidente dal guru Maharishi, è la forma attualmente più diffusa. Essa opera esclusivamente sulle onde cerebrali. La mente dell'uomo è continuamente invasa da un turbinio di pensieri che impedisce alla mente più profonda di manifestarsi. L'applicazione delle tecniche, opportunamente ripetute, permette di conseguire uno stato di consapevolezza senza pensieri e senza immagini detta appunto "trascendenza". Questo processo porta una grande pace interiore e risveglia tutte le potenzialità che giacciono addormentate in seno alla mente più profonda, e produce vari benefici di natura fisica quali ad esempio la resistenza allo [stress](#), la riduzione dell'[ansia](#) e della [depressione](#), dell'[ipertensione](#) e del [colesterolo](#), del [mal di testa](#) e dell'[asma](#) e altri ancora. Per di più è stato assodato che se un certo numero di meditanti opera regolarmente in un determinato ambiente, vi è una consistente riduzione della criminalità e persino degli incidenti. Inoltre la MT sostiene ancora (ma questione non è propagandato all'esterno) di potere conferire, con ulteriori istruzioni, particolari siddhi, cioè poteri paranormali quali chiaroveggenza, levitazione. *La cosa mi incuriosì. per cui, molti anni fa, avvicinai un adepto alla MT e gli chiesi se effettivamente potesse levitare mi rispose di sì, ma solo nel corso delle riunioni e con il concorso dei partecipanti.* Concedo il beneficio del dubbio anche perché qualche precedente esiste. Trascrivo in proposito uno stralcio di un articolo giornalistico: "Yogi, maestri di meditazione trascendentale, riescono nell'arte della levitazione. Una manifestazione di yogi avvenne a Washington nel 1986. Circa 20 "atleti" parteciparono alla competizione sulle doti di levitazione. Il record fu di 60 centimetri di altezza e 1.8 metri di lunghezza. Monaci cinesi dimostrarono a scienziati e reporter il fenomeno della levitazione....."

Traduzione di Emilio Abbati fonte: [pravda.ru](#))"

La tecnica

Ben poco si può dire in proposito, in quanto non esistono istruzioni nè verbali, nè scritte.

La meditazione trascendentale viene insegnata da un maestro **qualificato**, e si articola **in due fasi**: l'apprendimento in sette passi, seguito poi da sei controlli lungo un periodo di quattro mesi. La meditazione trascendentale va poi praticata due volte al giorno per 15 o 20 minuti, seduti e con gli occhi chiusi, ripetendo un mantra che è stato trasmesso all'allievo segretamente.

Meditazione Tibetana

In tibetano la meditazione è detta *gom*, che significa familiarizzazione. Occorre familiarizzare, prendere coscienza con la nostra mente per conoscerla in profondità. Per ottenere ciò occorre osservarla, senza nessun intervento, senza prenderne parte, senza tentare di guidare o modificare i pensieri. In tal modo la mente viene privata del suo carburante rappresentato dalla consapevolezza attiva nei pensieri parassiti, per cui perde energia e lentamente si svuota. Nel frattempo, simmetricamente, aumenta la consapevolezza di noi stessi.

La meditazione tibetana, poichè tende a liberare la mente dai pensieri parassiti che generalmente provengono o dal passato, provocando stress o da timori provenienti dal futuro, la qual cosa genera ansia, produce serenità, calma e concentrazione sulle attività presenti e tende a porsi in uno stato di armonia con il mondo. Perdurando con la meditazione, poichè si viene gradatamente liberati da quei artefatti mentali, quali odio, gelosie, disprezzo, attaccamenti, tensioni, paure, fobie e simili che come una nebbia fitta ci impediscono di percepire la realtà delle cose, la maggior consapevolezza acquisita genera una conoscenza diretta ed intuitiva (non mediata cioè dai sensi o dalla parte più superficiale della mente), il che porta sulla soglia dell'illuminazione.

Tecniche

Le tecniche della meditazione tibetana sono tantissime. Tra l'altro, gli adepti di alto grado sono persino in grado di sperimentare il processo della morte sino a giungere al limite del non ritorno, anticipando così le esperienze di quel mondo misterioso, il cui passaggio tuttavia è inevitabile.

Per entrare nel merito delle tecniche, le fasi iniziali sono comuni a quelle delle maggior parte delle forme di meditazione: seduti a gambe incrociate possibilmente nella posizione del loto o in posizione perfetta, schiena rigorosamente dritta, rallentamento dei pensieri sino all'arresto.

Dopodichè esistono due modalità di esecuzione:

La **meditazione stabilizzante** che sviluppa la capacità di concentrazione su di un preciso punto. Funziona analogamente a quando concentriamo i raggi del sole con una lente. Su quel punto l'energia viene moltiplicata e l'oggetto dell'osservazione ci rivela la sua realtà intima.

La **meditazione analitica** invece stimola il nostro pensiero creativo e intellettuale, determinante per il nostro sviluppo: il passo fondamentale per ottenere una reale coscienza intuitiva. Essa si basa sulla meditazione riferita agli argomenti di studio, la natura ad esempio, per giungere, come nel caso precedente, alla conoscenza della vera realtà di ogni cosa

Meditazione vipassana

La meditazione vipassana è precedente allo stesso Budda, che tuttavia la considerò molto favorevolmente.

Essa mira ad alte mete spirituali di completa liberazione e illuminazione, ma non è di facile attuazione per noi occidentale, non per la difficoltà di comprensione, ma per la complessità dei precetti cui bisogna ottemperare.

La meditazione consiste in una tecnica pratica di auto-osservazione, che conduce alla graduale purificazione della mente e alla piena consapevolezza di sé e del proprio corpo.

Non mira a migliorare la salute, sia fisica che mentale, nè contenere la vecchiaia, ma purificando la mente e prendendo piena conoscenza del corpo, si ottiene lo stesso risultato come effetto collaterale e complementare.

Infatti si propone di sviluppare la massima consapevolezza di tutti gli stimoli sensoriali e mentali, per comprenderne la loro realtà, aprendoci in tal modo la via verso la liberazione.

Suo primario obiettivo è l'eliminazione di tre grossi motivi di sofferenza: bramosia, avversione e ignoranza.

In tal modo la mente si libera dalle impurità, divenendo sempre più limpida, colma di pace e di equilibrio interiore, di amore incondizionato, di beatitudine interiore, ma attenta a diffondere benefici influssi verso l'ambiente esterno per attenuare, e possibilmente estinguere le sofferenze e le debolezze umane.

Il percorso della meditazione vipassana prevede una serie di momenti di riflessione: Consapevolezza del respiro, delle posizioni del corpo, delle azioni del corpo, delle parti del corpo.

Tuttavia tale presa di coscienza non deve limitarsi al momento della meditazione ma deve estendersi in tutti i momenti della giornata in cui si deve essere consapevoli delle proprie azioni e sensazioni.

Successivamente devono essere individuati ed eliminati cinque ostacoli: desiderio sessuale, malizia, indolenza, ansia e dubbio, per potere individuare e acquisire i fattori del risveglio: presenza mentale, investigazione dei fenomeni, risveglio dell'energia, gioia, serenità, concentrazione ed equanimità.

Viene inoltre consigliato di effettuare periodicamente un ritiro spirituale in cui verranno approfondite particolari tecniche di respirazione e ci eserciterà ad osservare precetti relativamente al cibo, ed agli atteggiamenti da assumere verso noi stessi e gli altri