

Sulla strada giusta

Quando in meditazione sorgono domande, la consulenza di persone esperte può aiutarti ad andare maggiormente nel profondo.

L'altro giorno, mentre il mio aereo si dirigeva verso il terminal dell'aeroporto di San Francisco, l'assistente di volo ci ricordò di stare attenti nell'aprire i portabagagli "perché il contenuto potrebbe essersi spostato durante il volo". Stavo meditando e, quando aprii gli occhi, mi resi conto che la mia mente era come uno di quei contenitori. Il suo contenuto si era spostato. Ero entrata in meditazione con un problema in mente. Ne sarei uscita sapendo cosa fare al riguardo. Inoltre, mi resi conto che quello che avevo immaginato come un problema non lo era affatto. Solo rivolgendo la mia attenzione verso l'interno, lasciando che il respiro rallentasse, lasciando che la mia mente si dirigesse verso un mantra, era avvenuta una sottile trasformazione. Ero più centrata, più sveglia, più presente a me stessa. La meditazione aveva spostato il mio stato dalla coscienza del problema al riconoscimento che nessun problema è irrisolvibile.



Perché la meditazione funziona è qualcosa di misterioso. Ma non è più un segreto che sia una cosa buona per noi. Le neuroscienze ora possono mostrarci cosa succede nel cervello quando meditiamo. (Tra le altre cose, rallentano le aree del cervello associate allo stress e diventano attive parti del cervello associate a sentimenti come gioia, pace e compassione). L'evidenza che la meditazione inneschi cambiamenti positivi è schiacciante. Inoltre, stiamo iniziando a riconoscere che la meditazione è uno stato naturale, una corrente di consapevolezza che vuole aprirsi a noi se solo glielo lasciamo fare.

Eppure, molti meditanti temono di non farla nel modo giusto. Si chiedono perché vedono luci, o perché non lo fanno. Si preoccupano se si sentono assennati e si preoccupano se sono troppo svegli.

In questa rubrica, ho intenzione di rispondere ad alcune domande tipiche sulla meditazione. Le risposte si basano non solo sulla mia esperienza personale ma anche sulla saggezza collettiva che ho ricevuto da alcuni dei grandi yogi meditanti, passati e presenti. Tutte hanno lo scopo di incoraggiarti a rincuorarti, a rilassarti, ad avere fiducia che se ti siedi regolarmente, se lo fai, la meditazione si svolgerà per te in modi che miglioreranno la vita.

D: Ho ricevuto così tante istruzioni differenti sulla meditazione che non riesco sempre decidere su cosa concentrarmi. Va bene usare tecniche diverse?

Quando inizi una pratica di meditazione, è utile stabilire un protocollo semplice a cui puoi tornare tutte le volte che serve. Non ha molta importanza quale sia, sebbene diverse tecniche classiche di meditazione siano note per creare una solida base per la pratica. (Molte di esse implicano il respiro, un mantra o qualche variazione di consapevolezza). Iniziare ogni sessione di pratica con la stessa sequenza aiuta ad allenare la mente in modo che impari a volgersi verso l'interno in modo naturale, innescato dalla sequenza che hai stabilito.

Detto questo, nessuna pratica di meditazione è fine a se stessa. Qualsiasi tecnica è come un portale, un accesso che la mente usa per entrare nell'esperienza interiore naturale che è la vera meditazione. Alla fine, scoprirai che la tecnica "vuole" cadere, permettendo alla mente di cogliere da sola la corrente naturale della meditazione.

Se provi a lavorare con troppe tecniche durante una sessione di meditazione, la tua mente farà le giravolte. Spesso si finisce per trascorrere il tempo della meditazione provando una tecnica e poi un'altra, senza mai lasciarsi affondare.

Tuttavia, una volta stabilita l'abitudine di meditare, può essere utile provare periodicamente tecniche differenti. Ognuna porta nel mondo interiore, ma ciascuna influenzerà la tua coscienza in modo leggermente diverso. Quindi occasionalmente concediti il permesso di fare esperimenti. La sperimentazione rende la meditazione più interessante e divertente, specialmente se si ha la tendenza a cadere nell'abitudine.

Quando decidi di provare una pratica diversa, dedicale un po' di tempo. Ma per una pratica profonda, è indispensabile avere un protocollo stabilito.

D: Quanto è importante che la mente taccia quando si medita?

Che tu ci creda o no, la meditazione può andare avanti anche quando la mente chiacchiera. È la natura della mente creare pensieri e immagini. L'energia che chiamiamo "mente" è dinamica. Come l'oceano, ha la tendenza innata a creare onde di superficie. Tuttavia, quando ti siedi regolarmente, inizierai a diventare consapevole di una parte della mente che non è toccata dai pensieri. Potresti sperimentare quello strato più profondo di coscienza come puro senso di essere o come senso di essere un testimone. A volte ci si sente come se si fosse immersi nell'acqua più profonda della mente, dove c'è calma, mentre per tutto il tempo continuano le chiacchiere mentali. In altre parole, la mente può continuare a pensare, ma "tu" non sei influenzato da quei pensieri.

Lascia che siano lì, e vedi se riesci a prendere coscienza della consapevolezza – il senso di essere presente – che sta dietro i pensieri. O semplicemente lasciati continuare a tornare alle sensazioni del respiro nel corpo, o al senso percepito dell'energia nel cuore, o alla qualità vibratoria di un mantra. Col tempo, noterai che i pensieri si spostano sempre più sullo sfondo mentre il senso dell'essere sottostante emerge più in primo piano. Questa è meditazione.

Q: Quando medito emergono molte emozioni, e non sono tutte piacevoli. C'è qualcosa che posso fare?

Quando ho iniziato a meditare, ho notato un sacco di irritazione in arrivo. Una volta dissi al mio maestro: "La meditazione sembra irritarmi". Rispose: "Non è che la meditazione ti renda irritata, hai molta irritazione dentro di te e la meditazione lo sta facendo uscire perché sia lasciata andare".

Molti di noi hanno emozioni sepolte. Potremmo non esserne consapevoli, ma esse possono influenzare il nostro umore e le nostre relazioni senza che lo sappiamo. Quando meditiamo, questi strati di emozione vengono 'rigurgitati' in modo da poter essere visti e lasciati andare. Quindi ci saranno spesso periodi, specialmente nei primi momenti di pratica, in cui le emozioni continueranno a ribollire dall'interno. Devi solo capire che questo fa parte del processo e che alla fine potrà essere d'aiuto al tuo stato emotivo.

Una delle migliori pratiche per lavorare con le emozioni è abbracciarne una facendole spazio. Inizia a sentire l'emozione, concentrandoti soprattutto sull'esperienza energetica

piuttosto che sulla “storia” che ti sta raccontando. Cerca di trovare la sua energia. Nota quale parte del tuo corpo sembra influenzare maggiormente. Concentra la tua attenzione sull’esperienza percepita dell’emozione nel corpo. Respiraci. Ora immagina che uno spazio circonda quella parte del tuo corpo, inclusa la sensazione dell’emozione. Lascia che l’energia emotiva e lo spazio siano presenti insieme. Senza cercare di far sparire l’emozione, nota come svanirà naturalmente nella spaziosità circostante.

Quando pratichi con le emozioni in questo modo, col tempo sarai molto meno soggetto a sconvolgimenti emotivi. E sarai anche in grado di percepire i tuoi sentimenti senza averne paura.

D: Perché mentre medito il mio respiro a volte rallenta o si ferma?

Questo è un processo yogico naturale. Il respiro e la mente sono profondamente intrecciati. Quando la mente si ferma, la respirazione rallenta e viceversa. Quando il respiro rallenta o si ferma, può essere l’anticamera del samadhi (unione), che nello yoga classico è spesso associato a una sospensione del prana (forza vitale). Nella normale vita di veglia, il respiro scorre lungo i due canali interni che corrispondono alle narici destra e sinistra. In meditazione, il respiro smetterà di scorrere attraverso questi canali e inizierà a scorrere attraverso il canale centrale che corre lungo la spina dorsale.

Quando ciò accade, stai respirando dall’interno. Questo è un potente stato interiore, profondamente benefico. Ciò che spesso accade è che quando il respiro rallenta ci spaventiamo. Temiamo di non riprendere fiato. Ma in realtà, ciò che sta accadendo è che la forza vitale sta andando verso l’interno e opera senza l’assistenza dei polmoni. Lascia che sia, e sappi che quando la meditazione sarà finita, respirerai normalmente di nuovo.

D: Quando medito vedo luci e talvolta visioni di persone. Sono significativi?

Dipende. Alcune delle immagini che vedi in meditazione sono semplicemente scaricati dalla banca immagini inconscia, la versione visiva dei pensieri. Puoi semplicemente osservarle e lasciarle andare, come faresti con i pensieri.

Mentre vai più a fondo nella meditazione, tuttavia, puoi vedere luci e forme che fanno parte della “geografia” essenziale del mondo interiore, il corpo sottile. Molti meditanti vedono una luce dorata, o un punto blu pallido, o un occhio singolo. Altri vedono griglie geometriche di luce. Altri avranno la fugace visione della figura di un saggio o di una divinità. Alcuni possono “ascoltare” i suoni interiori o sperimentare intuizioni che arrivano con una chiarezza che sembra vera. Altri ancora sperimenteranno emozioni più alte come la pace o la beatitudine. Quando la visione che vedi è accompagnata da una sensazione di pace o di felicità, puoi presumere che sia una visione “vera”, cioè che stai vedendo qualcosa che è una presenza genuina nel campo collettivo.

Questi sono regali. Goditeli, dopo li registrerai. Ma cerca di non aggrappartici. A volte una visione, o un'intuizione, ricevuta in meditazione può avere un forte impatto su di te o darti una guida che può rivelarsi importante. Spesso, una tale visione “vera” avrà un colore o una chiarezza più intensi. Quindi onora queste visioni, ma non considerarle e non farne l'obiettivo della meditazione.

Sally Kempton
(traduzione di Carla Arosio)