

## MEDITAZIONE “AD PERSONAM”

di Emilio Tirelli

Partiamo dal presupposto che ognuno di noi ha bisogno di momenti, nei quali ci possa guardare dentro, sollevandosi per un tempo indefinito da tutte le pressioni che sono parte della vita quotidiana.

Quando questo bisogno si manifesta in modo evidente, possiamo ricorrere a strumenti di vario genere per soddisfare le nostre necessità.

La meditazione, da questo punto di vista, è sicuramente uno degli strumenti più noti per consentire il distacco delle nostre funzioni mentali dai pensieri opprimenti.

Ma la definizione di Meditazione è una definizione molto generica che in alcuni casi può diventare fuorviante per chi non ha confidenza con pratiche energetiche o orientali.

Meditazione è un termine che deriva dal latino *meditatio*, riflessione. Tale termine descrive uno stato mentale nel quale si effettua una riflessione senza elementi di disturbo.

Questo vuol dire che le possibilità di effettuare una meditazione sono moltissime e vanno da quelle più strutturate tecnicamente a quelle più improvvisate che però rispondono ad un'esigenza personale del momento.

Si può quindi scegliere di meditare in modo autonomo o guidato, ma seguendo dei criteri definiti oppure si effettua una meditazione che possiamo chiamare “più istintiva”.



© E. Djmur, Tien Shan

Discipline olistiche



*“... La meditazione è sicuramente uno degli strumenti più noti per consentire il distacco delle nostre funzioni mentali dai pensieri opprimenti...”*

Michael Parkes, Flute meditation.

La meditazione non è una prerogativa delle sole culture orientali, ma è anche presente nella spiritualità occidentale (vedi le preghiere).

Da un punto di vista energetico, possiamo intendere la meditazione come la facoltà di tradurre vibrazioni prodotte dalla nostra mente, anche attraverso la verbalizzazione o il movimento fisico, in onde positive che condizionano il nostro approccio con la vita quotidiana e con le persone con le quali ci relazioniamo.

Ci si può quindi avvicinare alla meditazione nella forma che più ci aggrada purchè, se si decide di farlo autonomamente, si osservino pochi criteri che sono funzionali ad ottenere quanto ci si propone.

Per primo è importante che ci si dedichi completamente a quello che si sta facendo, e quindi bisogna togliere gli elementi che potrebbero portare disturbo (spegnere la televisione, staccare il telefonino, ecc.). Bisogna poi adottare una posizione comoda, che consenta di non distrarre la mente con disequilibri del corpo. La visualizzazione di un luogo (reale o immaginario) può essere un

elemento di focalizzazione dell'attenzione. Se si sceglie di verbalizzare la meditazione si può utilizzare un mantra o una preghiera o la ripetizione di una frase positiva che risponde ai nostri obiettivi. Con queste poche indicazioni dobbiamo solo decidere i tempi.

Una condizione per ottenere beneficio da una meditazione è la costanza, perciò non è necessario meditare 4 ore al giorno se non se ne ha la capacità, ma è sufficiente farlo per un tempo che si ritiene sopportabile (anche 30 minuti) ma quotidianamente.

Per concludere, possiamo quindi affermare che le varie pratiche indiane o cinesi o giapponesi, sono ottimi strumenti per liberare la mente dallo stress, ma siccome le risorse utili a trovare l'equilibrio le abbiamo potenzialmente dentro di noi, se non abbiamo familiarità con queste pratiche possiamo provare a realizzare una meditazione “*ad personam*” che magari non avrà il fascino di altre, ma che se praticata in modo serio e con concentrazione potrà comunque dare degli ottimi risultati.

