

# LA MEDITAZIONE COME VIAGGIO AL CENTRO DI SE STESSI RESPIRARE IL TAO

*Alberto Lomuscio*

*Scuola di Medicina Naturale SO WEN - Milano*

## SUMMARY

Meditation has been defined as: "self regulation of attention, in the service of self-inquiry, in the here and now." The various techniques of meditation can be classified according to their focus. Some focus on the field or background perception and experience, referred to by some as "mindfulness"; others focus on a preselected specific object, and are called "concentrative" meditation. There are also techniques that shift between the field and the object. In *mindfulness meditation*, the meditator sits comfortably and silently, centering attention by focusing awareness on an object or process (such as the breath; a sound like a mantra, koan or riddle-like question; a visualization; or an exercise). *Concentration meditation* is used in many religions and spiritual practices. Whereas in mindfulness meditation there is an open focus, in concentration meditation the meditator holds attention on a particular object (e.g., a repetitive prayer) while minimizing distractions.

## KEY WORDS

Meditation, Krishnamurti, Taoism

## RIASSUNTO

La meditazione è stata definita come una "autoregolazione dell'attenzione, al servizio dell'autoconoscenza, nel "qui ed ora". Le varie tecniche di meditazione possono essere classificate in accordo con la loro focalizzazione. In alcuni casi ci si focalizza sul campo delle percezioni o delle esperienze passate, come nel caso della meditazione consapevole; in altri casi ci si concentra su un oggetto preciso e specifico, come nella meditazione concentrativa. Ci sono anche tecniche che passano da un campo a un oggetto: nella meditazione consapevole, il soggetto siede comodamente e in silenzio, centrando l'attenzione in modo da focalizzare la propria consapevolezza su un oggetto o un processo (come il respiro, o un suono come un mantra, un koan o un indovinello, una visualizzazione o un esercizio). La meditazione concentrativa viene usata in molte religioni e pratiche spirituali. Se nella prima vi è una focalizzazione aperta e libera, nella concentrativa il meditante tiene fissa l'attenzione su un oggetto particolare, come una preghiera ripetitiva, cercando di eliminare ogni distrazione.

## PAROLE CHIAVE

Meditazione, Krishnamurti, Taoismo

## LA MEDITAZIONE

"Anche il più lungo viaggio inizia con un piccolo passo" afferma un vecchio proverbio taoista. E se io voglio andare in un luogo lontano, poco importa che mi sieda sul sellino di una bicicletta o sul sedile di un treno, quello che conta è che brilli nel mio cuore la Volontà di andare. La Volontà che è madre dell'Intenzione. E dall'Intenzione nasce la Realizzazione... Così, allo stesso modo, nel lungo meraviglioso viaggio che si chiama Vita, la Realizzazione che è figlia dell'Intenzione che è figlia della Volontà siedono tutte e tre su un sellino che non è di cuoio, su un sedile che non è di stoffa, e il cui tessuto è la Consapevolezza. Consapevolezza che è figlia del Ricordo di Sé [1]. E il Ricordo di Sé è figlio della Meditazione, intesa come un tuffo nel Sé più profondo, quello che trascende l'Io,

quello che ci distacca dalle catene di un Ego zavorrato alla materia per librarci nelle sfere rarefatte dell'Essere. Che cos'è dunque la Meditazione? Forse è opportuno, prima di riflettere su cosa sia la meditazione, cercare di individuare cosa *non* è la meditazione. Krishnamurti dice che "La meditazione non è la semplice esperienza di qualcosa al di là dei pensieri e dei sentimenti di ogni giorno, né la ricerca di visioni e beatitudini"[2]. Essa, che è la cessazione del pensiero, apre la porta a una vastità che trascende ogni immaginazione o congettura: è comprensione del mondo e delle sue vie. Tutto ciò che il pensiero formula ha in sé il limite dei suoi confini, il pensiero ha sempre un orizzonte, la mente meditativa non ne ha, l'uno deve cessare perché l'altro possa esistere. E se è vera la frase "Non accontentarti dell'orizzonte: oltre, c'è l'infinito" [3], è anche vero che

"Non c'è posto per l'Infinito

in un Universo finito...

Il vero Infinito è al di qua

del tuo Orizzonte...

La vera Trascendenza

è immanente" [4]

nel senso che l'infinito che si invita a cercare non è in un mitico Altrove, oltre l'Ultima Thule o al di là di tutti i confini, ma è nell'infinitamente interiore, nelle sconvolgenti inimmaginabili profondità del nostro cuore.

"C'è una rivoluzione che dobbiamo fare se vogliamo sottrarci all'angoscia, ai conflitti e alle frustrazioni in cui siamo afferrati. Questa rivoluzione deve cominciare non con le teorie e le ideologie, ma con una radicale trasformazione della nostra mente" [5].

La Meditazione non è dunque una continuazione o un'espansione dell'esperienza: al contrario, è la completa inazione, che è totale cessazione dell'esperienza, lo svuotarsi del conosciuto. Senza la meditazione, anche se si è immersi in un meraviglioso giardino pieno di luci e di colori, si è come un miope che abbia perso gli occhiali: gli giunge solo una confusa caricatura della realtà, che spesso viene da lui completata con la fantasia o l'immaginazione, deformando ulteriormente il tutto. Meditare non è ripetere parole, sperimentare visioni o coltivare il silenzio: queste sono modalità di lavoro psichico di tutto rispetto, ma si rimane comunque *dentro* l'esperienza. Meditare è vedere, osservare, ascoltare senza la parola, senza commento, senza opinione – attentamente, con la presenza di tutto il proprio Sé, costantemente, come fosse un'abitudine naturale – il movimento della vita in ogni suo rapporto: solo allora sopraggiunge un silenzio che è superamento del pensiero, un silenzio che l'osservatore non può richiamare in seguito, perché è il silenzio di quel preciso momento, unico e irripetibile [6].

Scrivono Romano Battaglia: "*C'è un silenzio del cielo prima del temporale, delle foreste prima che si levi il vento, del mare calmo della sera, di quelli che si amano, della nostra anima, poi c'è un silenzio che chiede soltanto di essere ascoltato.*"

Se ne facesse esperienza, riconoscendolo, non sarebbe più *quel* silenzio. Per molte discipline orientali, se si ha intenzione di meditare, quella non sarà meditazione, e se si assume deliberatamente un atteggiamento o una posizione per meditare, allora la meditazione diventa un giocattolo, un trastullo della mente [7]. Se si desidera che la meditazione ci aiuti a districarci dalla confusione e dall'infelicità della vita, allora diventa un'esperienza dell'immaginazione, e ancora una volta non è meditazione. Né la mente conscia né la mente inconscia devono avere ruolo nella meditazione: non devono neppure essere consapevoli dell'estensione e della bellezza della meditazione stessa. Nella totale attenzione della meditazione non c'è alcuna conoscenza, alcun riconoscimento, né il ricordo di qualcosa che sia già avvenuta [8]. Il tempo e il pensiero sono totalmente cessati, poiché sono il centro che limita la propria visione. La meditazione non è fuga dal mondo; non è un isolarsi e chiudersi in sé, ma piuttosto la comprensione del mondo e delle sue vie. Probabilmente per noi è più facile definire uno dei traguardi della meditazione: la *Consapevolezza*. A mio avviso lo scopo della pratica meditativa orientale è proprio quello di favorire la percezione *naturale* della realtà ed ha fra gli obiettivi quello di ottenere la corretta comprensione del funzionamento di ogni cosa. Questa importantissima pratica vuole essere

un'investigazione continua della Verità, un esame microscopico del nostro processo di percezioni, ed ha come fine quello di sollevare lo schermo di ingannevoli falsità e convinzioni errate attraverso il quale normalmente l'uomo vede il mondo, un mondo illusorio e artificioso. Gli antichi Induisti ben conoscevano questa deformazione della realtà, da loro definita “*Maya*”, oltre il cui velo di false percezioni si celava la realtà ultima, la verità intrinseca; e anche in Occidente, il nostro Platone ha espresso lo stesso concetto col mito della caverna. A ben pensarci non sappiamo chi siamo né comprendiamo i motivi ultimi della nostra esistenza [9,10]. Non ci conosciamo affatto e troppo spesso arriviamo al punto di mentire a noi stessi, incoerentemente, sia sulle nostre debolezze che sulle motivazioni che le generano. Questo atteggiamento si rivela un vero e proprio rifiuto della *Conoscenza* ed ha come risultato quello di legarci con un nodo sempre più stretto alla ruota dell'illusione. La meditazione non è, come molti pensano, un tentativo di dimenticare se stessi o di occultare i propri problemi; tramite essa possiamo imparare a vedere nel profondo di noi stessi, esattamente come siamo, possiamo finalmente vedere cosa alberga dentro di noi, comprenderne l'essenza ed accettarla pienamente. Essa favorisce la vera intuizione che peraltro può essere ottenuta solo se ci si libera di quei giri logici a cui abbiamo permesso nel tempo di disorientare la nostra mente, solo evacuando dal nostro sé quei circuiti ingannevoli che ci hanno fatto perdere di vista il nostro nucleo. Svincolandosi da essi potremo permettere alla nostra realtà superiore di produrre le giuste 'soluzioni' e successivamente alla mente cosciente di 'aprirsi' ad essa. La meditazione è come un'*attività vivente*, che utilizza la concentrazione come strumento in virtù del quale la consapevolezza può avere ragione di quel muro di confusione che normalmente ci separa dalla vivida luce della realtà; questo naturale processo consiste in un costante aumento della consapevolezza applicata ai meccanismi della realtà stessa. Lo scopo che il meditante si propone è perciò quello di purificare la mente. La persona che entra nell'esperienza meditativa non è la stessa che ne esce. Il meditante cambia progressivamente il proprio modo di relazionarsi, migliorando decisamente il proprio carattere e la propria personalità attraverso un profondo processo di sensibilizzazione. La meditazione rende profondamente coscienti dei propri pensieri, delle parole e delle azioni... affina mano a mano la concentrazione e la capacità logica. Un po' alla volta rende chiari i processi ed i meccanismi del subconscio, acuisce la capacità di intuizione accrescendo la precisione del pensiero e conducendo gradualmente ad una diretta conoscenza delle cose, rivelandole proprio come esse sono, senza pregiudizi né abbagliamenti. La persona che entra nell'esperienza meditativa non è la stessa che ne esce. Il meditante cambia progressivamente il proprio modo di relazionarsi, migliorando decisamente il proprio carattere e la propria personalità attraverso un profondo processo di sensibilizzazione. Come è stato scritto a proposito delle diverse forme di meditazione orientale (yoga, meditazione taoista, ecc.), ogni tecnica persegue lo scopo di raggiungere l'estasi, lo stato di “ebbrezza divina” [11]. La meditazione è la morte della mente; naturalmente, la mente si oppone ad ogni sforzo teso verso la meditazione. Quindi, l'osservazione è la chiave della meditazione. Osserva la tua mente. Non fare nulla. Limitati a osservare qualsiasi cosa faccia la mente. Non disturbarla, non prevenirla, non reprimerla; non fare assolutamente niente in prima persona. Limitati a essere un osservatore. E il miracolo dell'osservare, è meditazione. Allorché ti limiti a osservare, pian piano la mente si svuota di pensieri. Ma non ti addormenti, al contrario divieni più sveglio, più consapevole. E con lo svuotarsi della mente, la tua energia diviene una fiamma di risveglio. Allorché la mente è assolutamente assente - se n'è andata del tutto, e non la riesci più a trovare da nessuna parte - per la prima volta, diventi consapevole di te stesso, perché la stessa energia che era assorbita dalla mente, non trovandola più, si ribalta su se stessa: questo vuol dire “ricordare se stessi”. Grazie all'osservazione, la mente e i pensieri scompaiono. E il momento più estatico, si ha quando ti ritrovi pienamente all'erta, senza che esista in te un singolo pensiero... ma solo il cielo silente del tuo essere interiore [12]. Questo è il momento in cui l'energia si volge all'interno: questa inversione è improvvisa, è repentina! E quando l'energia si volge all'interno, porta con sé una gioia infinita. Quando la meditazione ritorna alla propria sorgente, esplose in una gioia immensa. Questa gioia, nel suo stadio supremo, è illuminazione [13]. Per tutte le pratiche meditative orientali è sufficiente osservare, e immediatamente si esce dalla mente. Colui che

osserva, non è mai parte della mente. E via via che l'osservatore mette radici e si rafforza, la distanza tra chi osserva e la mente diventa sempre più grande. Ben presto, la mente è così lontana che fai fatica a percepirne l'esistenza: è una semplice eco in una valle lontana... e alla fine, persino quell'eco scompare. Questo è "il dissolversi" della mente, senza sforzo alcuno da parte tua, senza usare nessuna forma coercitiva nei confronti della mente: la si lascia semplicemente morire, di morte naturale [14]. Veniamo ora a considerazioni più "mediche". La meditazione - che si pratica focalizzando la mente ininterrottamente per un periodo di tempo su un pensiero, una frase o una preghiera - porta naturalmente a una "risposta rilassante". I cambiamenti nel corpo sono profondamente rivitalizzanti stimolando il risanamento. Questi cambiamenti comprendono la riduzione della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa, della frequenza respiratoria, del consumo di ossigeno, del flusso di sangue ai muscoli, della traspirazione e della tensione muscolare, così come un rafforzamento del sistema immunitario. Il rilassamento funziona proprio come un "pulsante di ripristino", permettendo all'organismo di ritornare ad uno stato ottimale di equilibrio. Molti studi hanno dimostrato l'efficacia della meditazione nel trattare un vasto numero di malattie [15]. Sono possibili notevoli benefici per le donne che praticano la meditazione regolarmente. Uno studio ha scoperto che donne con SPM (sindrome premestruale) hanno ridotto i loro sintomi del 58%. Un altro studio ha trovato che donne nel periodo della menopausa possono ridurre significativamente l'intensità delle vampate di calore. I ricercatori hanno anche scoperto che le nuove mamme che praticano la meditazione focalizzandosi su immagini di latte che fluisce al seno possono anche raddoppiare la loro produzione di latte. Il cuore è stato al centro di centinaia di studi sulla meditazione in tutto il mondo. Il praticarla regolarmente ha dimostrato di poter ridurre notevolmente la pressione negli ipertesi. Questa riduzione può durare a lungo. In uno studio, la riduzione ottenuta durante un programma di meditazione di otto settimane ha mantenuto i suoi effetti per oltre tre anni. Un altro studio ha focalizzato la meditazione in relazione alle malattie cardiache. Per esempio, dei pazienti con malattie arterio-coronarie che hanno meditato ogni giorno per otto mesi hanno avuto circa il 15% di tolleranza all'esercizio fisico. Pazienti con malattia cardiaca ischemica (il cuore riceve un apporto di sangue insufficiente) che hanno praticato la meditazione per quattro settimane hanno avuto un'importante diminuzione della frequenza delle contrazioni ventricolari irregolari (extrasistole) [16]. Anche pazienti che si sono dovuti sottoporre ad interventi chirurgici al cuore hanno ottenuto benefici dalla meditazione sotto forma di una diminuzione dell'ansia, del dolore e del bisogno di medicinali durante e dopo l'operazione. In un altro studio, dei pazienti operati a cuore aperto, hanno ridotto l'incidenza della tachicardia ventricolare post-operatoria [17]. Ci sono anche delle prove che la meditazione ha proprietà di miglioramento del sistema immunitario. Per esempio, studenti di medicina che hanno meditato durante gli esami finali hanno riportato una percentuale più alta di "Linfociti T Helper", le cellule che danno l'avvio all'azione del sistema immunitario. Persone convalescenti, dopo un periodo di addestramento alla meditazione, hanno avuto un incremento delle "cellule natural-killer", che eliminano i batteri e le cellule cancerogene. Essi hanno anche beneficiato della riduzione dell'attività dei virus e dello stress emotivo. Anche pazienti ammalati di cancro hanno provato i benefici della meditazione [18-21]. In uno studio, a pazienti con metastasi, dopo un anno di meditazione regolare è stato riscontrato un aumento dell'attività delle cellule "natural killer" [22]. Riprendendo la visione globale della Meditazione, si è visto come questa non rappresenti una tecnica, o un "qualcosa da fare", quasi fosse un esercizio o uno dei mille impegni quotidiani: se compresa nella sua essenza, la meditazione diventa un "modo d'essere", una modalità di approccio nei confronti della nostra vita quotidiana che, come tale, va avanti del tutto indisturbata, come prima. La meditazione si configura quindi come una forma di *luce* particolare che pennella e trasfigura il nostro vissuto... E ci trasforma. Dentro. Come quando entro in una libreria e vengo "scelto" da un libro che mi chiama, perché *deve* essere letto. *Adesso*. Come quando mi accade una coincidenza e io capto il messaggio che l'Universo mi sta mandando tramite la sincronicità di due eventi che coincidono non perché sono l'uno causa o effetto dell'altro, ma semplicemente perché si assomigliano, e nel palcoscenico della mia vita dunque si attraggono. Ecco che allora ciascuno di

noi trova la propria strada personale, una strada che nessun maestro potrà mai insegnare, perché non si tratta di un concetto, di una via precostituita da seguire... Noi dobbiamo imparare a costruirci giorno per giorno il nostro sentiero di vita, e se qualcuno ci vuole aiutare, può farlo solo mettendoci in mano una bussola, o un machete per tagliare le liane nella giungla, ma non intimandoci: “Vai di qua”, o “Vai di là”. Il cattivo maestro informa, il bravo maestro forma, ma solo il maestro eccelso stimola. Stimola ad imparare, stimola a cercare, stimola ad ascoltare, osservare, e attendere l’illuminazione. Nella mia esperienza, crescendo nella ricerca del mio Sé, inseguendo l’aquilone magico del mio animo errante, inerpicandomi su per le ripide pendici del mio monte interiore, ho conosciuto momenti di profonda gratificazione, accanto a momenti di sgomento e di nostalgia, ma ho anche sentito, captato, toccato con mano la certezza di *entrare nella realtà*, non di *raccontarmela!* Sentivo che il mio rapporto con i pazienti diventava più vero, sentivo che il mio rapporto con gli eventi diventava più reale, sentivo che il mio rapporto con *l’altro da me* diventava più corpo e sempre meno idea-concetto-regola-sentenza. Stavo entrando, pian piano, non in un mondo nuovo, non in una dimensione nuova... Stavo entrando nell’ *infinitamente normale*. E mi sono stupito non poco, in seguito, nel confrontare come si era trasformata perfino la mia firma, negli anni: prima spigolosa e spinosa, in seguito sempre più rotonda e fluente.

D’altra parte, questo è proprio il comportamento che gli antichi saggi seguirono nel loro percorso d’immortalità...[23]. I testi antichi contengono numerosi riferimenti a tecniche di meditazione, di respirazione ed esplicite raccomandazioni sull’atteggiamento mentale del medico. Tali istruzioni possono sembrare ad un primo approccio il solito reflusso magico-religioso tipico di tutte le medicine primitive, ma possiamo anche riconsiderarle come fossero i criteri per guidare l’osservazione e lo studio del medico, qualcosa di vagamente analogo alle nostre procedure per rendere verificabile una osservazione e ripetibile l’evidenza di un fatto o di una legge.

Ad esempio, possiamo rileggere il primo capitolo del SoWen nel quale vengono indicati almeno quattro livelli di "sapienza" ai quali ne corrispondono altrettanti nel controllo della salute e della vita (vedi fig. 1).

<i>Livelli</i>	<i>Caratteristiche e principali</i>	<i>Relazioni con Yin Yang</i>	Azioni pratiche	<i>Stato di salute personale</i>
Autentici	<b>Padroni</b> del cielo e della terra	<b>Tengono</b> nelle mani lo Yin e lo Yang	Espirano ed ispirano le essenze ed i soffi; saldi in loro stessi grazie alla custodia degli Spiriti, nelle loro carni, <b>realizzano l'unità.</b>	Così raggiungono la stessa longevità del Cielo/Terra senza conoscere altro termine. Essi, vivono della Via.
Assoluti	Candidi nella loro virtù, <b>perfetti</b> nella loro Via,	<b>Compongono</b> armoniosamente lo yin e lo yang e si regolano in funzione delle Quattro stagioni	Rinunciano al mondo ed abbandonano la vita della gente comune, accumulano le essenze per l'integrità degli Spiriti, vagano liberamente tra Cielo e Terra, <b>percepiscono con lo sguardo e con l'udito ciò che sta al di là</b> degli Otto confini del mondo.	Essi, accrescono ed intensificano la loro longevità naturale fino a raggiungere lo stato degli uomini Autentici
Santi	<b>Dispongono di tutto</b> secondo l'animazione armonizzata del Cielo/Terra	<b>Si conformano</b> all'ordine naturale espresso dagli Otto venti.	Incontrano le bramosie e le passioni che agitano il mondo, senza provare irritazione o risentimento; la loro condotta è libera da ogni desiderio e staccata dal mondo; le loro maniere seguono la consuetudine, ed è senza provare alcun desiderio che essi considerano il mondo. All'esterno, non oberano di faccende il loro corpo, all'interno, non si affliggono con preoccupazioni; la contentezza serena è ciò che ricevono; <b>si occupano del pieno possesso di loro stessi..</b>	Mantenendo il loro organismo in perfetto stato ed evitando la dissipazione delle Essenze/Spiriti, giungono a diventare centenari
Sapienti	<b>Promulghano</b> le leggi di Cielo/Terra raffigurano il sole e la luna, distinguono ed ordinano pianeti e costellazioni	<b>Seguono</b> le correnti alterne dello yin/yang,	Separano e differenziano le 4 stagioni, descrivono ciò che, dall'antichità, unisce la Via.	Riescono così a portare la loro longevità al massimo ed a raggiungere il limite del loro tempo.

Sembra rilevante il fatto che il primo e più importante testo dell'agopuntura nel suo primo capitolo indichi un programma di formazione per coloro che vogliono migliorare la vita e fare i medici.

Vengono descritte le tappe principali dell'acquisizione del saper fare, ma anche del saper essere per poter progredire al livello successivo.

Si inizia con una specie di laurea, il livello dei Sapienti che conoscono le leggi del Cielo/Terra; è il primissimo gradino che sembra orientato allo studio delle leggi del mondo.

Al secondo livello di formazione, diventa chiaro che l'oggetto della formazione è il mondo soggettivo: "si occupano del pieno possesso di loro stessi"; così il loro saper fare si allarga oltre "i limiti del loro tempo".

Il terzo livello si concentra non tanto nel saper "seguire", o nel conformarsi "all'ordine naturale", ma nel saper comporre armoniosamente lo yin e lo yang, la capacità di creare la salute. Questo fa sì che "accrescono ed intensificano la loro longevità naturale". Anche se non vengono specificati i dettagli di questo stadio di formazione, ci viene facilmente alla mente quella che anche nel nostro codice deontologico è la massima aspirazione: fatto salvo il "primum non nocere" (che corrisponde grossomodo ai primi due livelli del seguire e conformarsi all'ordine naturale), anche noi auspichiamo che il medico intuisca e sia l'operatore di processi di guarigione che trascendono la scienza (in co-scienza).

Nel testo antico si precisa quale tipo di studio è necessario per questo livello. Se nei precedenti era richiesto conoscere le leggi del cielo/terra (la nostra scienza) e conoscere se stessi, al terzo livello lo studio avviene quando gli studenti "rinunciano al mondo ed abbandonano la vita della gente comune" ... "percependo con lo sguardo e con l'udito ciò che sta al di là": sembrano riferimenti ad uno studio soggettivo che allena i sensi in stati di coscienza non ordinari. Si abbandona l'elaborazione intelligente delle evidenze che vengono veicolate dai sensi fisici per allenare una percezione extrasensoriale.

Il livello massimo previsto nella formazione descrive succintamente coloro che vengono chiamati "uomini autentici": "padroni del cielo e della terra". La loro attività pratica fondamentale è: "inspirano ed espirano".

Riassumendo:

nel primo livello lo studio è nel separare, differenziare e descrivere il mondo fuori di sé;

nel secondo lo studio è nel possesso di se stessi;

nel terzo lo studio esercita i sensi su piani di realtà che travalicano il mondo oggettivo;

nel livello massimo lo studio sembra avvenire nell'ascolto della respirazione "espiravano ed ispiravano le essenze ed i soffi; saldi in loro stessi grazie alla custodia degli Spiriti, nelle loro carni, realizzano l'unità".

## **PSICHE E SINCRONICITA'**

### **Ciò che è dentro risuona fuori**

Ciò che è dentro di noi ci circonda, affermava Rainer Maria Rilke. Infatti, come siamo fatti dentro determina gli avvenimenti che ci accadono. Richard Wilhelm, il primo traduttore occidentale dell'I Ching (l'antichissimo libro di divinazione cinese), raccontò un giorno, all'amico Carl G. Jung, dell'uomo della pioggia.

Wilhelm viveva in Cina e, in quel periodo, si trovava in una regione dove non pioveva da moltissimo tempo e la siccità imperversava. Come riporta Wilhelm, si incominciarono a fare delle offerte alle divinità, ma la pioggia non veniva. I Protestanti iniziarono a pregare, ma la pioggia non veniva. I Cattolici fecero dire delle messe, ma la pioggia non veniva. A questo punto qualcuno parlò dell'uomo della pioggia. Si decise così di andarlo a prendere. Il viaggio fu lungo e quando infine questi arrivò, un uomo vecchio tutto raggrinzito, chiese di poter stare da solo da qualche parte. Gli fu data una piccola casa dove l'uomo si ritirò. Tutti aspettavano, il primo e il secondo giorno passarono senza che succedesse nulla. Al terzo giorno il cielo si rannuvolò e iniziò a piovere.

Wilhelm, ovviamente, si chiese cosa mai avesse fatto quell'uomo per riuscire a far piovere. Lo andò a trovare e glielo chiese. L'uomo rispose tranquillamente di non aver fatto proprio nulla. Stupito e al tempo stesso intrigato da quella risposta Wilhelm provò con un'altra domanda. Questa volta gli chiese che cosa avesse fatto da quando si trovava lì. L'uomo spiegò che veniva da una regione dove la popolazione era in armonia con il Tao, ovvero in sintonia con l'universo, mentre la regione dove non aveva piovuto per così tanto tempo, non lo era. Quando l'uomo era arrivato, anche lui si era trovato fuori armonia, così ritirandosi nella casa che gli era stata data era ritornato in sintonia con il Tao, poi, ovviamente, la pioggia era arrivata. L'ambiente aveva risposto sincronicamente al suo stato di coscienza.

Jung, il famoso psichiatra svizzero, nella prefazione all'edizione inglese del Libro dei Mutamenti, [24] spiega come la mentalità cinese assomigli molto a quella del fisico moderno, che definisce il modello dell'universo come una struttura psicofisica. Le situazioni sono, infatti, immagini leggibili e comprensibili, in quanto frutto della sincronicità. Jung spiega, come del resto fa pure la nuova fisica, che l'insieme degli accadimenti avviene perché corrispondente allo stato interiore. Se noi fotografassimo un attimo del film della nostra esistenza e analizzassimo tutte le situazioni in atto - sia quelle appartenenti alla realtà materiale che quelle appartenenti alla realtà interiore dell'individuo -, la coincidenza che porta quelle situazioni individuate ad accadere tutte "nel medesimo momento e nel medesimo luogo" è data dal fatto che "sono tutti quanti della medesima qualità", cioè gli eventi materiali "sono della medesima qualità degli eventi psichici". Chiaramente, l'impossibilità di eseguire controlli statistici - impossibili perché a ogni momento corrisponde la sua unica e irripetibile realtà - porta la scienza ufficiale a storcere il naso di fronte a tali affermazioni!

La dottoressa Giuliana Conforto, fisica e studiosa di antiche dottrine, così scrive nel suo libro *Luh*, il gioco cosmico dell'uomo: *"L'uomo è il punto focale dell'universo. Il centro tra il mondo 'reale' esterno e quello immaginario interno, tra due mondi che sono l'uno lo specchio dell'altro e tra i quali l'uomo opera in entrambi i versi : con l'osservazione riceve immagini, e con l'immaginazione le trasmette - trasforma cioè idee e progetti in realtà esterna. Non è quindi solo uno spettatore passivo di uno spettacolo straordinario, ma anche un coautore attivo della sua realtà. Gli scienziati hanno coniato un nuovo termine per definire il suo ruolo: in inglese participator, per indicare colui/colei che non solo osserva, ma anche agisce, interpreta, trasforma e genera tutti quegli strumenti culturali, economici, politici, sociali, industriali, etc. con i quali crea la sua realtà. L'uomo è la sintesi tra esperimento e teoria, tra filosofia ed esperienza di vita: il tramite tra l'infinito e il finito esterno, tra l'attimo fuggente del presente e l'eternità."*

## **L'ARTE DI FAR ACCADERE**

Come abbiamo visto, l'etere, l'universo, è intriso di un certo tipo di energia in cui sono contenute tutte le informazioni vitali di ogni tipo. Questa energia mette in grado i sistemi biologici di rigenerarsi, grazie all'innata capacità di assimilare questa stessa energia vitale. Il nostro campo energetico, quindi il nostro intero organismo e la nostra realtà, si equilibrano, si rinforzano e si rigenerano, tendendo al loro meglio.

Questo, ovviamente accadrebbe naturalmente se noi essere umani non bloccassimo il libero fluire di questa energia con tensioni, irrigidimenti e convincimenti limitanti! Tuttavia, alcune persone, in modo particolare gli uomini sacri di culture lontane dal nostro mondo "civilizzato", individui cioè che si dedicano al mantenimento del rapporto con la divinità - ritenuta la fonte inesauribile di energia vitale - sembrano essere fra i pochi ancora in grado di entrare consapevolmente in contatto con questa fonte e di generare degli accadimenti che a noi occidentali paiono miracolosi.

*"La realtà osservata è solo una piccola porzione di una realtà sostanziale, ancora sconosciuta e misteriosa, di cui oggi la fisica definisce la consistenza: bel il 90% della massa totale calcolata è 'oscura', inosservabile e solo il 10% è invece osservabile attraverso quell'arcobaleno infinito che è la luce. L'universo effettivamente osservato, poi, con i suoi miliardi di stelle e galassie, è, a sua volta, una minima parte di questo già misero 10%. Siamo di fronte a una realtà infinita ed eterna*

*che non possiamo osservare, ma che oggi calcoliamo e, da sempre, saggi e filosofi hanno intuito e suggerito. Infiniti universi che, ed è questa la scoperta straordinaria, non sono lontani negli spazi siderali, ma qui: paralleli, coesistenti, congiunti con la realtà che osserviamo. (...) Noi, piccoli uomini, siamo oggi in grado di (...) calcolarla, (...) ignari che potremmo cambiare tutto, anche l'universo osservato. L'universo osservato dipende infatti dall'osservatore, cioè dall'uomo: questa è la scoperta dell'ultimo secolo, più strabiliante di tutte, sancita dalla fisica quantica.” [25].*

In sintesi si può dire che in questa energia primaria tutto è presente, ogni singola realtà è possibile. L'Energia precipita nella materia, si trasforma cioè in materia per così dire "densa", richiamata dalle singole frequenze corrispondenti, con cui entra in risonanza - cioè dalla consapevolezza, convinzione, aspettative dell'osservatore - dove, per noi esseri umani, non dimentichiamo, queste convinzioni sono spesso indotte. Ampliando la consapevolezza noi cominciamo a percepire che tipo di situazioni attiriamo nel nostro universo e, ovviamente, come possiamo richiamare quelle che, effettivamente, rispondono alle nostre reali necessità. La convinzione - o esigenza - è ciò che indirizza il precipitare dell'energia nella materia.

Ricordiamo però che questo si riferisce primariamente a ciò che sta al di sotto della coscienza umana, quindi ai regni sottostanti. Quando l'individuo si relaziona alla società umana si rapporta ad altri "re" dei loro rispettivi "regni", quindi l'influenzamento reciproco che avviene si determina in base alla maggiore o minore genuinità, forza, autorità, convinzione esercitate sull'altro. Quanto più è vero e deciso il messaggio inviato, tanto maggiore sarà l'influsso determinato. Ricapitolando, possiamo dire che tutto ciò che entra in contatto con noi, sia materiale che mentale, lascia un'impronta dentro di noi, determinata dal lavoro di confronto che noi consciamente o inconsciamente facciamo verso questo elemento estraneo entrato nel nostro campo energetico. Se l'elemento presenta una struttura più forte e potente della nostra, ciò determinerà in noi quei cambiamenti necessari a integrare l'"interferenza" - o perché convinti della sua validità oppure perché troppo deboli per rifiutarla. Se invece il nostro campo energetico sarà abbastanza forte e consistente potrà eliminare l'interferenza e divenire a sua volta interferenza nell'altro campo energetico.

Non bisogna inoltre dimenticare il fattore tempo. Il tempo è l'elemento indispensabile per nutrire la coscienza e permetterle di assimilare il nuovo stato. Una bella poesia di Peter Rosegger così dice:

*“Ciò che seminai nella furia, crebbe in una notte, rigogliosamente, ma la pioggia lo distrusse.  
Ciò che seminai con amore, germinò lentamente, maturò tardi, ma in benedetta abbondanza.”*

Ci vuole una certa dose di tempo e volontà per interferire e forgiare diversamente dal suo stato attuale un qualcosa che è già materializzato nella realtà fisica (per es. nel caso della realtà/regno di un altro individuo), in quanto la sua tendenza - dettata dalle leggi della natura - è quella di riprendere la sua forma solita e abituale. A questo punto entra in gioco la determinazione, la costanza nel mantenere la propria attenzione e aspettativa focalizzati sull'attualizzazione dell'idea.

Con uno stato d'animo di esigenza, di convincimento, aspettativa certa, quindi di sicurezza d'intento ci si sintonizza su quelle determinate frequenze, corrispondenti al proprio intento, e si informa il proprio campo energetico a materializzare quell'accadimento. Ovviamente bisogna nutrire e rinsaldare il proprio campo energetico così che sia abbastanza forte e potente per realizzare l'intento. È come se si creasse una specie di "vortice" d'energia che, poco alla volta, acquista forza e forma finché non si condensa in materia. Quanto più energetico è il nostro veicolo fisico, tanto maggiore e intense saranno le frequenze da noi emesse nel creare quel "vortice".

Si faccia tuttavia attenzione, perché se la nostra intenzione perde il suo "ardore" e la sua fede e diventa mera ossessione, la tensione generata da questo stato compulsivo disturba e/o blocca il libero scorrere dell'energia primaria, ritardando, o addirittura allontanando il risultato. Infatti l'ossessione consuma la nostra energia, di conseguenza, l'energia richiamata, per risonanza, non potrà essere di consistenza maggiore della nostra - quindi troppo debole per materializzarsi. Si cade nell'ossessione quando, spesso senza accorgersene, ci si tende così tanto verso la meta, e lo sforzo

consuma la nostra energia vitale. Diventiamo così deboli, vulnerabili e più facilmente preda dei campi energetici altrui - e, ovviamente, sempre più stanchi! Per creare la nostra esistenza dobbiamo stare bene, avere abbastanza energia a disposizione e l'ardore necessario, così da superare tutti gli eventuali ed inevitabili ostacoli sul cammino.

## **I GUARDIANI DELLA SOGLIA**

Non bisogna lasciarsi contaminare da sostanze e impressioni negative, bisogna con ferma ma gentile disciplina esercitarsi ad allontanarli e sviluppare al loro posto il senso di fiducia. Come disse qualcuno, bisogna superare il pessimismo della ragione e sviluppare l'ottimismo della volontà. Attenzione però, se si è "scarichi", le negatività, i dubbi, le ansie, i timori... avranno la tendenza a farla da padroni. Sono i Guardiani della Soglia che ci impediscono la libera entrata nel livello di una maggiore felicità e realizzazione. Bisogna qui saper rispondere con determinata volontà di fiducia per non lasciare dilagare a macchia d'olio quegli stati subdoli, che in poco tempo ci dilanierebbero. A volte, questo periodo di purificazione dagli stati negativi può risultare decisamente spiacevole, faticoso e frustrante - occorre riuscire a sviluppare tutta la propria capacità di fiducia, la propria forza interiore e una grande pazienza per superare questi momenti. La vita di ogni santo e di ogni grande maestro è costellata da momenti di prova terribili. Si comprende bene come il "Paradiso" non sia per i titubanti, infatti, per poter superare le prove, bisogna proprio credere in ciò che si vuole raggiungere, con tutto l'ardore del proprio cuore!

E, a questo punto, la Provvidenza si muove, come 'magicamente' il passo viene fatto e tutto accade per rispondere alle nostre esigenze!

Paulo Coelho, nel suo poetico libro L'Alchimista, così descrive questo processo:

*"Prima che un sogno si realizzi l'Anima del Mondo mette alla prova tutto ciò che hai imparato. Non lo fa perché è maligna, ma perché, oltre a realizzare i nostri sogni, possiamo padroneggiare gli insegnamenti ricevuti lungo il cammino. Quello è il punto dove la maggior parte rinuncia. È il punto dove - come dicono nel linguaggio del deserto - 'si muore di sete proprio quando le palme appaiono all'orizzonte'. Ogni ricerca inizia con la fortuna del principiante. E ogni ricerca termina con una difficile prova per la vittoria." [26]*

## **CONCLUSIONI**

**E così, Meditazione è.....**

Niente materia, niente energia [27-30]

**Non fare niente:** realmente, quando trattiamo noi stessi o altri, realmente non facciamo nulla. Muovere il corpo o metterlo in una certa posizione è solo un atto simbolico, qualcosa di cui la nostra coscienza ordinaria, la nostra consapevolezza, i nostri sensi hanno bisogno.

**Non usare nulla:** realmente, non usiamo nulla perché non c'è nulla che possiamo usare.

**Nessuna volontà:** realmente. Non abbiamo assolutamente alcun diritto di volere che qualcosa, anche la guarigione, accada. La volontà, l'intenzione sono una sorta di limite, di separazione dal tutto. Non possiamo imporre la nostra volontà alla libertà dei processi dell'universo. Inoltre, non siamo mai in grado di conoscere la vera causa della malattia che stiamo trattando, non possiamo mai sapere se il processo di guarigione che abbiamo in mente sarà la soluzione migliore per la persona che stiamo trattando, o per noi stessi se stiamo trattando noi stessi.

**Meditazione è solo essere**

*Quello che siamo sempre stati;* una configurazione locale non separata dal tutto, un suono in risonanza con il suono universale. Un puro processo che interagisce con ogni altro processo nell'universo. Un neonato che non ha ancora iniziato a costruirsi la propria prigione psico-emozionale-culturale.

A disposizione di chiunque necessiti Meditazione, noi stessi inclusi, proprio come una ciotola di riso offerta. "Sei hai fame, prendila". La ciotola di riso, o un piatto di spaghetti, se preferite gli spaghetti,

sono qui ed ora. Noi, durante la Meditazione, siamo qui ed ora. Tutto qui. **Amore:** non credo ci sia bisogno di commenti.

Meditazione è una qualità naturale che è stata dimenticata, chiunque desideri imparare e praticarla, può. Nulla di paranormale, esoterico, o magico. Non ci sono maghi che lanciano non so cosa su un povero essere tutto acciaccato. Ci sono due esseri umani che iniziano insieme un cammino di guarigione, che allargano i loro confini per diventare uno con l'intero universo. E questo, anche se non sempre, funziona.

### **Abbi cura di te...**

**Ogni volta in cui, crescendo, avrai voglia di cambiare le cose sbagliate in cose giuste, ricordati che la prima rivoluzione da fare è quella Dentro se stessi, la prima e la più importante.**

**Lottare per un'idea senza avere un'idea di sé è una delle cose più pericolose che si possano fare.**

**Ogni volta che ti sentirai smarrita, confusa, pensa agli alberi, ricordati del loro modo di crescere.**

**Ricordati che un albero con molta chioma e poche radici viene sradicato al primo colpo di vento, mentre in un albero con molte radici e poca chioma la linfa scorre a stento.**

**Radici e chioma devono crescere in egual misura, devi stare nelle cose e starci sopra, solo così potrai offrire ombra e riparo, solo così alla stagione giusta potrai coprirti di fiori e di frutti.**

**E quando poi davanti a te si apriranno tante strade e non saprai quale prendere, non imboccarne una a caso, ma siediti e aspetta.**

**Respira con la profondità fiduciosa con cui hai respirato il giorno in cui sei venuta al mondo, senza farti distrarre da nulla, aspetta e aspetta ancora. Stai ferma, in silenzio, e ascolta il tuo cuore.**

**Quando poi ti parla, alzati e va' dove lui ti porta.**

**(Susanna TAMARO)**

[31]

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Ouspensky PD: *La quarta via*. Astrolabio ed, Roma 1974
2. Krishnamurti J: *Verso la liberazione interiore*. Guanda Ed
3. Lomuscio A: *Etica dell'erranza e ritorno al Sé*. Atti del Convegno della Compagnia del Tao: "Il viaggio, abbandono e meta" Firenze, 29/9 – 1/10/2006
4. Lomuscio A: *I KING, teoria del Tutto o luce del domani?* Atti del Convegno della Compagnia del Tao: "L'uomo tra spazio e tempo: saperi a confronto". Firenze, 6-7/10/2007
5. Krishnamurti J: *Di fronte alla vita*. Ed. Ubaldini, Roma, 1969
6. Rajneesh B.S. (Osho): *Che cos'è la meditazione*, Ed. Oscar Mondatori, Milano, 1985.
7. Rajneesh B.S. (Osho): *Meditazione: La prima ed ultima libertà*, Ed. Oscar Mondatori, 1999.
8. Carosella A., Bottaccioli F.: *Meditazione psiche e cervello. Una guida per accostarsi in modo scientifico alle tecniche meditative*, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2003.
9. Lamparelli C.: *Tecniche della meditazione orientale*, Ed. Oscar Mondatori, Milano, 1980.
10. Gunaratana H.: *La pratica della consapevolezza*, Ed. Ubaldini, Roma, 1995.
11. Pauwels L.: *Che cos'è la meditazione. Un ponte tra Oriente e Occidente*, Ed. MEB, Milano, 1997.
12. Rajneesh B.S. (Osho): *Dalla medicazione alla meditazione*, Ed. Red/Studio Redazionale, Como, 1993.

13. Benson H., Stark M.: *Credere per poter guarire. Quando la scienza medica incontra la meditazione e la preghiera*, Ed. Sperling & Kupfer, Milano, 1997.
14. Levine S.: *Esercizi di meditazione guidata*, Ed. Red/Studio Redazionale, Como, 1995.
15. Cleary T.: *Coltivare la mente. Un corso base di meditazione chan*, ed. Stralobio, Roma, 1995.
16. Thondup T.: *Guarigione senza confini. Esercizi di meditazione per il corpo e per la mente*, Ed. Astrolabio, Roma, 2001.
17. Fontana D.: *Gli elementi della meditazione. Per il benessere di mente e corpo*, Ed. Astrolabio, 1992.
18. Di Concetto G., Giovanardi C.M., Grillane G. et al.: *Agopuntura e Medicina Cinese: come, perché, dove*, Ed. Quaderni di Medicina Naturale - Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese, Civitanova Marche, 2004
19. Smith T.H.: *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation: three caveats*, *Psychosom. Med.*, 2004, 66(1):148-152.
20. Pert C.B.: *The wisdom of the receptors: neuropeptides, the emotions, and bodymind*, *Adv. Mind Body Med.*, 2002, 18(1):30-35.
21. Foss L.: *The necessary subjectivity of bodymind medicine: Candace Pert's molecules of emotions*, *Adv. Mind Body Med.*, 1999, 15(2):122-134.
22. Eisenberg D.: *Bodymind and Medicine*, [www.naturamedica.com](http://www.naturamedica.com), 2003.
23. Lomuscio A, Zancanella M: *Ipotesi di riproduzione del processo di conoscenza seguito dagli antichi cinesi per scoprire l'agopuntura*. *Riv. Ital. Agop.*, 111:18, 2004
24. I King, Astrolabio ed, Roma 1950
25. Conforto G: *Luh, il gioco cosmico dell'uomo*, Noesis ed, Roma 2004
26. Coelho P: *L'Alchimista*, Ed RCS Libri, Milano 1988
27. Rajneesh B.S. (Osho): *Il canto della meditazione*, Ed. Mondatori, 2000.
28. Luk C.: *I segreti della meditazione cinese*, Ed. Astrolabio, Roma, 1965.
29. Robinet I.: *Meditazione taoista*, Ed. Astrolabio, Roma, 1984.
30. Sullivan Lawrence E.: *Il cosmo e la saggezza nel taoismo*, Ed. Jaca Book, Milano, 2001.
31. Tamaro S: *Vai dove ti porta il cuore*, Rizzoli ed, Milano 2006

