

Da dove comincio?

ORIENTARSI NEL VASTO MONDO DELLE TECNICHE DI MEDITAZIONE

di **Grazia Pallagrosi**

Come ha ripetuto spesso il Dalai Lama, non esiste una meditazione buona per tutti. **Non esiste "la pratica" ma tante forme di addestramento** che, pur avendo in comune l'obiettivo di portarti in quell'isola di luminosa pace che c'è dentro di te, **lo perseguono con modalità diverse**. Potremmo paragonarle agli strumenti da mettere nella cassetta degli attrezzi della vita: così come quando abbiamo bisogno di piantare un chiodo usiamo il martello e non il cacciavite, allo stesso modo possiamo scegliere la pratica meditativa adatta alle esigenze del momento. Per questo all'interno di ogni tradizione spirituale troviamo molteplici tipi di pratiche che lavorano sui diversi piani di cui siamo composti.



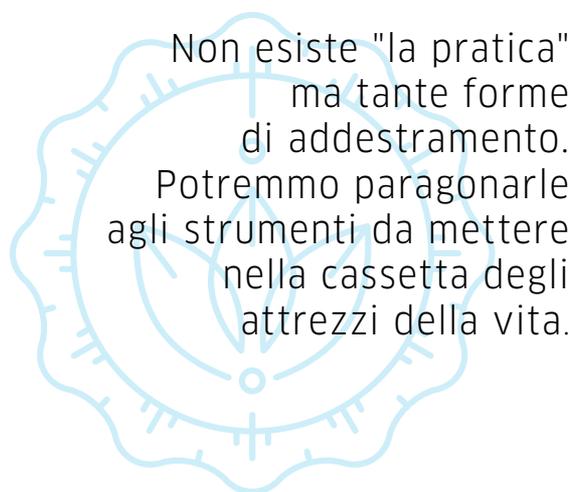
GRAZIA PALLAGROSI

Giornalista e insegnante di meditazione da 30 anni. Divulgatrice degli insegnamenti appresi dai suoi maestri, tra cui Thich Nhat Hanh e Lama Jampa Monlam. Vive tra Asia e Italia insegnando meditazione e Mindfulness. Per Yoga Journal ha scritto il libro: "Meditazione Facile per umani indaffarati".

www.grazia-pallagrosi.wixsite.com

Ognuno di noi è un unicum che cambia esigenze nei differenti momenti della vita: per un principiante sotto forte stress, ad esempio, il bisogno primario può essere quello di rilassarsi senza andare oltre. Perché, **come dice il Maestro Zen Thich Nhat Hanh, ogni cosa ha il suo tempo di maturazione:** non puoi chiedere alle patate di cuocere veloci come gli spaghetti e se alzi il fuoco rischi solo di bruciarle! Altre volte, quando senti che non puoi più di stazionare, immobile, nel tuo vecchio modello di esistenza, hai bisogno di addestrarti alla chiarezza, alla consapevolezza degli automatismi che ti condizionano per potertene liberare e cambiare davvero. Mentre, se ti senti come una trottola impazzita, la via d'uscita (o meglio, d'entrata nel mondo dell'addestramento mentale) possono essere le meditazioni dinamiche che conciliano il bisogno di movimento con quello di calma. Grazie a questo test, pensato per indicarti la giusta porta d'ingresso al cammino meditativo, puoi

capire cosa fa per te adesso. Ovviamente si tratta di semplificazioni, perché il mondo della meditazione è estremamente vasto e complesso, ma rispondendo alle domande potrai avere informazioni utili a iniziare nel modo più consono alle tue attuali possibilità ed esigenze.



TEST

SCOPRI LA MEDITAZIONE PIÙ ADATTA PER TE

1) Hai già praticato qualche volta la meditazione?

- (a) Sì, ma poi ho lasciato perdere
- (b) Sì, lo facciamo alla fine delle lezioni di yoga
- (c) No, ma mi piacerebbe provare perché chi medita trasmette serenità
- (d) No, non ho mai provato e penso di non essere adatto

2) Fai le cose in modo

- (a) Discontinuo
- (b) Costante
- (c) Costante se ci sono altri con cui dividerle
- (d) Vincente: una volta vinta una sfida passo alla prossima

3) Ti piacerebbe sperimentare la meditazione

- (a) Da solo, per lo meno all'inizio
- (b) Con un piccolo gruppo di persone affiatate
- (c) Con un gruppo di praticanti
- (d) Senza rinunciare ai miei ritmi

4) In questo periodo della tua vita...

- (a) Sono molto stanco
- (b) Ci sono alti e bassi, com'è normale che sia
- (c) Vorrei migliorare le mie relazioni affettive
- (d) Vorrei ritrovare l'energia di un tempo





5) Hai bisogno di:

- (a) Cambiare umore
- (b) Cambiare il mondo
- (c) Cambiare partner
- (d) Cambiare lavoro

6) Ti piacerebbe:

- (a) Fare pace con l'ansia
- (b) Fare pace con i tuoi pensieri
- (c) Fare pace con i tuoi sentimenti (e quelli altrui)
- (d) Fare di meno ottenendo di più

7) Sai bene:

- (a) Cosa non vuoi
- (b) Cosa ti ostacola dentro di te
- (c) Cosa ti ostacola fuori di te
- (d) Cosa vuoi

8) Sei più sensibile a

- (a) I suoni e la musica
- (b) Le immagini, le visualizzazioni, le sensazioni visive
- (c) Le sensazioni tattili e olfattive
- (d) Le sensazioni cinetiche, il movimento

9) Per stare meglio dovresti

- (a) Rilassarti di più
- (b) Concentrarti di più
- (c) Amare di più
- (d) Osare di più

Maggioranza di risposte **a**

PROVA IL RILASSAMENTO PROFONDO

Inutile intraprendere cammini impegnativi se prima non impari a controllare lo stress. A questo scopo sono utili le forme di rilassamento profondo in cui sperimenti il piacere nel 'non fare' stando in contatto solamente col tuo corpo disteso, rilassato e calmo. **È una pratica che puoi fare anche da solo, ascoltando le tracce vocali rilasciate gratuitamente attraverso app dedicate.** La più importante a livello mondiale è **Insight Timer** (www.insighttimer.com): basta scrivere nella casella di ricerca la parola 'relax' per trovare decine di meditazioni utili allo scopo. Se invece vuoi seguire un corso off-line, puoi provare il protocollo in 8 incontri del MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), che ha il maggior numero di studi scientifici a supporto come tecnica antistress. Se dormi male, può esserti utile **la pratica giornaliera dello Yoga Nidra**, che induce uno stato di rilassamento cerebrale simile al sonno. Infine, se sei sensibile ai suoni (più che alle visualizzazioni), puoi provare la Meditazione Trascendentale, che si esegue ripetendo un mantra personalizzato ed esperienze complementari come i bagni di suono, che aiutano ad entrare in una dimensione di coscienza in cui la mente trova riposo.

Maggioranza di risposte **b**

ADDESTRATI ALLA CONSAPEVOLEZZA

La tua mente è pronta per diventare il grande testimone - ma anche il potente manager - di se stesso. Con il dovuto addestramento ti aprirà nuovi spazi di libertà in cui sperimentare la vita in modo diverso. A questo scopo, le pratiche più indicate rientrano nella famiglia delle **Meditazioni di Consapevolezza** che, partendo dall'osservazione del respiro e delle sensazioni corporee, sviluppano due qualità fondamentali - **l'attenzione e la concentrazione nel presente** - con l'obiettivo di portarti in uno stato di calma lucidità esistenziale. Il loro apprendimento deve avvenire sotto la guida di un valido insegnante e i corsi tra cui scegliere vanno da quelli di Vipassana a quelli di Mindfulness secondo la tradizione zen di Thich Nhat Hanh, autore del bellissimo *'The miracle of Mindfulness'* (in italiano 'Il miracolo della presenza mentale - Ubalдини) che consiglio caldamente di leggere. Nel sito di Plum Village, principale centro di pratica di questa tradizione, si trovano le indicazioni per la pratica, i corsi, video di insegnamenti on-line e calendario insegnamenti off-line:

www.plumvillage.org/mindfulness-practice/

DA LEGGERE



MEDITAZIONE FACILE PER UMANI INDAFFARATI. DA 1 A 21 MINUTI AL GIORNO

di Grazia Pallagrosi,
Yoga Journal e
Morellini Editore,
pp. 200,
€ 17,90

Maggioranza di risposte **c**

MEDITA COL CUORE

Hai un cuore che aspetta solo di essere ascoltato. Il cuore, del resto, ha capacità di comprensione ben più grandi di quelle dell'intelletto e il suo campo elettromagnetico è 50 volte più ampio di quello del cervello, tanto che persino in ambito manageriale l'intelligenza emotiva è oggi considerata lo skill più importante. Puoi attivarla praticando **le meditazioni di compassione** (*karuna*), **di gratitudine e gioia empatica** (*mudita*), **di amorevole gentilezza** (*metta*), considerate pratiche primarie nella tradizione buddhista tibetana, che ha uno dei centri-studio più importanti proprio in Italia: si tratta dell'Istituto **Lama Tzong Khapa** di Pomaia (Pisa). Un libro per avvicinarti all'argomento? Se in questo periodo sono le tue relazioni sentimentali a chiedere aiuto, ti consiglio *'Ricominciare da capo'* di Sister Chan Kong (Lindau) e *'Sono qui per te'* di Thich Nhat Hanh (Terra Nuova). Mentre se sono i rapporti professionali a darti filo da torcere puoi leggere *'L'arte di lavorare in consapevolezza'* di Thich Nhat Hanh (Terra Nuova) oppure *Il tagliatore di diamanti* di Michael Roach (Tecniche Nuove).

Maggioranza di risposte **d**

PROVA LE MEDITAZIONI DINAMICHE

Stare fermo per te può essere una tortura, perché hai bisogno di muoverti e la tua mente vuole essere sempre attiva? Le pratiche con cui puoi iniziare sono quelle attive, dalla meditazione dinamica di Osho **alla meditazione camminata** che, in tutte le tradizioni buddhiste, è considerata di pari utilità e valore di quella seduta. Nel bellissimo libro *'Camminando con il Buddha'* (Oscar Mondadori) si legge che il motivo per cui tutti amavano il Buddha storico era perché ... «sapeva godersi una bella passeggiata!» Camminare consapevolmente aiuta a radicarsi nel presente sviluppando attenzione e concentrazione. Se vuoi iniziare da solo, ma sotto guida autorevole, ti consiglio *'La Pratica della Meditazione camminata. Consapevolezza in movimento'*, di Thich Nhat Hanh e Nguyen Anh-Huongun, un cofanetto che include libro, DVD e CD (ed. Punto d'Incontro). Per apprenderla dal vivo, invece, l'associazione Essere Pace (www.esserepace.org) promuove periodicamente weekend, giornate o vacanze dedicate al cammino consapevole e basta iscriversi alla newsletter per avere il calendario. In alternativa, a chi ha bisogno di "scuotersi" senza freni potranno interessare le meditazioni attive di Osho, riassunte nel libro *'Meditazione dinamica. L'arte dell'estasi interiore'* (ed. Mediterranee).