

# Meditare non è ciò che credi

© 2005 Jon Kabat-Zinn, Ph.D.

Estratto da *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*

Potrebbe essere utile chiarire alcuni tipici malintesi sulla meditazione sin da subito. In primo luogo, è più appropriato definire la meditazione come modo di essere che come tecnica o insieme di tecniche.

Lo ripeto. La meditazione è un modo di essere, non è una tecnica.

Questo non significa che non esistono metodi e tecniche associate alla pratica meditativa.

Esistono eccome. Ce ne sono centinaia e faremo buon uso di alcuni di essi. Tuttavia, se non capiamo che tutte le tecniche sono mezzi per orientarsi che conducono a modi di essere, modi di essere in relazione al momento presente e alla nostra propria mente e propria esperienza, possiamo perderci facilmente sia in tecniche sia nei nostri sbagliati, ma comprensibili, tentativi di avvalercene per giungere a qualche altro luogo e vivere un qualche risultato o stato speciale che pensiamo possa rappresentare l'obiettivo di tutto ciò...Second, meditation is not relaxation spelled differently. Perhaps I should say that again as well: Meditation is not relaxation spelled differently.

In secondo luogo, meditazione non vuol dire rilassamento scritto in maniera diversa. Forse è il caso che ripeta anche questo: la meditazione non è rilassamento scritto in maniera diversa.

Questo non significa che la meditazione non sia frequentemente accompagnata da stati di rilassamento e di profonde sensazioni di benessere. Lo è di certo. Ma la meditazione consapevole è abbracciare qualsiasi stato della mente con attenzione, senza preferire l'uno all'altro. Dal punto di vista della pratica della consapevolezza, il dolore o l'angoscia o, in questo caso, la noia, l'impazienza, la frustrazione, l'ansia, o la tensione nel corpo sono tutti oggetti ugualmente validi per la nostra attenzione se hanno luogo nel nostro momento presente. Ciascuno di essi rappresenta un'opportunità per comprendere e apprendere e, potenzialmente, per liberarci, anziché segnali del fatto che la nostra pratica meditativa non sta avendo "buon esito" poiché non ci sentiamo rilassati o non avvertiamo appagamento in un preciso momento.

Possiamo affermare che la meditazione consiste davvero un modo di essere adeguato alle circostanze che ognuno trova nel proprio interiore e in ogni momento. Se rimaniamo intrappolati nelle preoccupazioni della nostra mente, in quel momento non possiamo essere presenti in un modo adeguato o, magari, non possiamo esserlo per niente. Ciò che

diciamo o facciamo o pensiamo, anche se non ne siamo coscienti, sarà rivolto a un qualche programma. Meditazione e, in particolare, meditazione consapevole, non significa spegnere un interruttore e catapultarsi altrove, né intrattenere determinati pensieri e disfarsi di altri. Né far sì che la mente si svuoti o desiderare di sentirsi in pace o rilassati. Si tratta di un vero e proprio gesto verso se stessi che inclina il cuore e la mente (visti come un'unicità senza interruzioni) verso un'attenzione a 360° sul momento presente così com'è, accettando qualsiasi cosa succeda semplicemente perché sta già succedendo...

Meditare non ha a che fare con il tentativo di arrivare altrove, bensì con il permetterti di stare esattamente dove ti trovi e, in relazione al mondo, permettergli di essere esattamente così com'è in tale momento. Non è così semplice, in quanto c'è sempre qualcosa su cui trovare da ridire se rimaniamo all'interno dei nostri pensieri. E, per questo, tende ad esserci una forte resistenza da parte della mente e del corpo ad assestarsi nelle cose così come queste si presentano, anche se solo per un momento. Questa resistenza a ciò che è può essere addirittura più intensa se meditiamo perché nutriamo la speranza che, così facendo, si possa generare un cambiamento, far sì che le cose siano diverse, migliorare le nostre vite e contribuire a migliorare la maggior parte del mondo...

Quindi, dal punto di vista della consapevolezza, qualsiasi stato mentale è uno stato meditativo. L'ira o la tristezza sono altrettanto interessanti, utili e valide da osservare tanto quanto l'entusiasmo o la soddisfazione e molto più preziose della mente vuota, una mente che non sente e che non ha contatti. Ira, paura, terrore, tristezza, risentimento, impazienza, entusiasmo, soddisfazione, confusione disprezzo, invidia, rabbia, lussuria, nonché apatia, dubbio e torpore. Di fatto, tutti gli stati mentali e del corpo sono occasioni per conoscere meglio noi stessi, se siamo in grado di smettere, guardare e ascoltare, ovvero se siamo in grado di raggiungere i nostri sensi e rapportarci in maniera intima con ciò che si presenta a livello di attenzione e ogni singolo momento. Ciò che sorprende, paradossalmente, è che non è necessario che succeda altro. Possiamo smettere di cercare di far succedere qualcosa di speciale. Quando abbandoniamo il desiderio che accada qualcosa di speciale, possiamo forse renderci conto che sta già avendo luogo qualcosa di molto speciale e che ha luogo sempre, vale a dire vita che emerge in ogni momento come attenzione stessa.