

## I 7 miti della meditazione

di Deepak Chopra

Negli ultimi 40 anni la meditazione è diventata un qualcosa di consolidato nella cultura occidentale moderna ed è stata prescritta da medici e praticata da tutti, da uomini d'affari, artisti, ricercatori a studenti, insegnanti, militari e, con buon auspicio, da politici. Il membro del Congresso dell'Ohio, Tim Ryan, medita ogni mattina ed è diventato un grande sostenitore della Consapevolezza e della meditazione, così come descrive nel suo libro intitolato *A Mindful Nation: How a Simple Practice Can Help Us Reduce Stress, Improve Performance, and Recapture the American Spirit*. (*Una Nazione consapevole: come una pratica semplice può aiutare a ridurre lo stress, migliorare le prestazioni, e ritrovare lo spirito americano*)

Nonostante la crescente popolarità della meditazione, le idee erranee prevalenti sulla pratica rappresentano una barriera che frena molte persone dall'avvicinarsi alla meditazione e riceverne i profondi benefici per il corpo, la mente e lo spirito. A seguire, riportiamo sette tra i miti più comuni della meditazione.

### **Mito n. 1: Meditare è difficile.**

**La verità:** Questo mito è radicato nell'immagine della meditazione come una pratica esoterica riservata unicamente ai santi, santoni e adepti spirituali. In realtà, quando ricevi istruzioni da parte di un professore che conosce la materia e con esperienza, la meditazione è facile e divertente da apprendere. Le tecniche possono essere semplici tanto quanto concentrarsi sul respiro o ripetere un mantra in silenzio. Una delle ragioni per le quali meditare può sembrare difficile è che cerchiamo di concentrarci troppo, siamo troppo attaccati ai risultati o non siamo certi di farlo bene. Nella nostra esperienza al Chopra Center, imparare a meditare con un professore qualificato è la maniera migliore per assicurare che il processo sia piacevole e che si ottenga il massimo dalla pratica. Un professore ti aiuterà a capire ciò che stai sperimentando, a superare gli ostacoli e a creare una stimolante pratica giornaliera.

### **Mito n. 2: Devi far tacere la mente per avere una pratica di meditazione di successo.**

**La verità:** Potrebbe essere il mito n. 1 sulla meditazione ed è la causa che spinge molte persone a mollare per frustrazione. La meditazione non è tesa a fermare i pensieri o svuotare la nostra mente. Entrambi questi approcci creano solamente stress e un brusio interno ancora più rumoroso. Non possiamo fermare o controllare i nostri pensieri ma *possiamo* decidere quanta attenzione dedicare agli stessi. Benché non sia possibile imporre il silenzio alla nostra mente, attraverso la meditazione possiamo trovare la calma che è già esistente nello spazio tra i nostri pensieri. A volte denominato "il vuoto", questo spazio tra i pensieri è pura coscienza, puro silenzio e pura pace.

Quando meditiamo, usiamo un oggetto di attenzione come la respirazione, un'immagine o un mantra che consenta alla nostra mente di rilassarsi nel flusso silenzioso della consapevolezza. Quando affiorano i pensieri, come inevitabilmente succederà, non abbiamo bisogno di giudicarli o cercare di allontanarli. Possiamo, invece, riportare la nostra attenzione al nostro oggetto di attenzione. In ogni meditazione ci sono momenti, anche solo microsecondi, in cui la mente affonda nel vuoto e prova l'energia rivitalizzante della pura consapevolezza. Man mano che mediterai regolarmente, trascorrerai sempre più tempo in questo stato di consapevolezza espansa e silenzio.

Ti assicuriamo che, anche se ti sembrerà di aver pensato durante tutta la tua meditazione, stai ricevendo ancora i benefici della pratica. Non hai fallito, né perso del tempo. Quando il mio amico e collega David Simon insegnava meditazione, era solito dire ai suoi studenti, "Il pensiero che

*abbiamo pensieri* potrebbe essere il più importante dei pensieri a cui tu abbia pensato, perché prima di avere quel pensiero, è possibile che non sapevi nemmeno di avere pensieri. Forse pensavi che tu fossi i tuoi pensieri". Il semplice fatto di notare di avere pensieri è un passo in avanti in quanto inizia a cambiare il tuo punto di riferimento interno da quello della mente egoica a osservatore della consapevolezza. Man mano che ti identifichi meno con i tuoi pensieri e storie, provi maggiore pace e ti apri a nuove possibilità.

### **Mito n. 3: Ci vogliono anni di dedizione alla pratica per ottenere qualsiasi beneficio dalla meditazione.**

**La verità:** I benefici della meditazione sono sia immediati che a lungo termine. Puoi iniziare ad provare benefici la prima volta che ti siedi per meditare e nei primi giorni di pratica giornaliera. Molti studi scientifici danno prova del fatto che la meditazione ha effetti profondi sulla fisiologia mente-corpo entro appena qualche settimana di pratica. Ad esempio, uno [studio rinomato](#) condotto dalla Harvard University e dal Massachusetts General Hospital ha evidenziato che in appena otto settimane di meditazione, questa non solo aiutava le persone a provare una diminuzione dell'ansia e un maggiore sentimento di calma; bensì, ha impresso una crescita nelle aree del cervello associate alla memoria, all'empatia, all'auto-coscienza e alla regolazione dello stress.

Al Chopra Center, sentiamo spesso nuovi meditatori che dicono di essere capaci di dormire profondamente per la prima volta in anni appena dopo pochi giorni di pratica di meditazione giornaliera. Tra gli altri [benefici della meditazione](#) figurano il miglioramento della concentrazione, la diminuzione della pressione arteriosa, la riduzione di ansia e stress e il miglioramento delle funzioni immunitarie. È possibile sapere di più sui benefici della meditazione consultando un recente post, "[Why Meditate?](#)" (Perché meditare?) nel blog del Chopra Center.

### **Mito n. 4: Meditazione è evasione**

**La verità:** Il vero proposito della meditazione non consiste nel disconnettersi ed evadere da tutto, bensì nel connettersi e mettersi in contatto con il vero "se stesso", quell'aspetto eterno di te stesso che va oltre gli incessanti cambiamenti esterni della tua vita. Nella meditazione, ti immergi al di sotto della superficie agitata della mente che tende a riempirsi di pensieri ripetitivi sul passato e di preoccupazioni sul futuro, nel punto di quiete della pura coscienza. In questo stato di coscienza trascendente, lasci andare tutte le storie che ti stavi raccontando su chi sei, quali sono i tuoi limiti e cosa non riesci a fare, così da percepire che il tuo autentico "io" è infinito e illimitato.

Meditando regolarmente, pulisci le finestre della percezione e la tua chiarezza si espande. Se alcune persone tentano di utilizzare la meditazione come forma di evasione, ovvero un modo per aggirare i problemi emotivi irrisolti, tale approccio va contro tutti i saggi insegnamenti sulla meditazione e la Consapevolezza. Di fatto, esistono numerose tecniche di meditazione sviluppate specificamente per individuare, mobilitare e liberare la tossicità emotiva accumulata. Se stai lottando con una sconfitta o un trauma emotivi, ti consiglio di lavorare con un terapeuta che possa aiutarti a esplorare senza paura e guarire i dolori del passato, permettendoti di tornare al tuo stato naturale di integrità e amore.

### **Mito n. 5: Non ho abbastanza tempo per meditare.**

**La verità:** Esistono dirigenti impegnati che non si sono persi una meditazione in 25 anni e se fai della meditazione una priorità, ce la farai. Se credi che la tua agenda sia troppo piena, ricorda che anche pochi minuti di meditazione sono meglio di niente. Ti incoraggiamo a non meditare solamente perché si è fatto un po' tardi o hai troppo sonno.

Paradossalmente, quando meditiamo in maniera regolare, abbiamo più tempo. Quando meditiamo, entriamo e usciamo dal terreno carente di spazio e tempo della coscienza... lo stato di pura attenzione che è la fonte di tutto ciò che si manifesta nell'universo. La nostra respirazione e il nostro ritmo

cardiaco rallentano, la nostra pressione arteriosa si abbassa e il nostro corpo diminuisce la produzione ormoni dello stress e altri agenti chimici che accelerano [il processo di invecchiamento](#) e ci danno la sensazione soggettiva che "non abbiamo più tempo".

Nella meditazione ci troviamo in uno stato di quieta vigilanza che si rivela estremamente energizzante per il corpo e la mente. Man mano che le persone si aggrappano al proprio rituale della meditazione, si accorgono di essere maggiormente in grado di raggiungere dei risultati facendo di meno. Anziché lottare per raggiungere i propri obiettivi, trascorrono più tempo "nel flusso" allineati con l'intelligenza universale che orchestra tutte le cose.

### **Mito n. 6: Meditare richiede il possesso di un credo spirituale o religioso.**

**La verità:** La meditazione è una pratica che ci porta oltre il brusio della nostra mente alla calma e al silenzio. Non richiede un credo spirituale specifico e molte persone, di religioni diverse, praticano la meditazione senza innescare alcun conflitto con il loro credo religioso. Alcuni meditatori non hanno particolari credi religiosi o sono atei o agnostici. Meditano per provare una quiete interiore e i numerosi benefici fisici e mentali della pratica, tra cui abbassamento della pressione arteriosa, riduzione dello stress e un sonno riposante. Il motivo iniziale per il quale ho iniziato a meditare era per aiutarmi a smettere di fumare. La meditazione ci aiuta ad arricchire le nostre vite. Ci consente di apprezzare tutto ciò che facciamo nelle nostre vite in maniera più piena e felice, sia praticando uno sport, prendendoci cura dei nostri bambini o con avanzamenti di carriera.

### **Mito n. 7: Si suppone che debba avere esperienze trascendentali nella meditazione.**

**La verità:** Alcune persone si sentono deluse quando non hanno visioni, vedono colori, levitano, sentono un coro di angeli o non hanno un'illuminazione mentre meditano. Benché sia possibile avere numerose esperienze meravigliose quando meditiamo, tra cui sentimenti di beatitudine e unità, non sono questi gli obiettivi della pratica. I veri benefici della meditazione sono ciò che succede nelle altre ore del giorno quando conduciamo la nostra vita quotidiana. Quando emergiamo dalla nostra sessione di meditazione, portiamo con noi un po' di tale quiete e silenzio della nostra pratica, che ci consente di essere più creativi, empatici, bilanciati e amorevoli con noi stessi e con le persone in cui ci imbattiamo.

---

Sia che stia iniziando o continuando nel tuo viaggio della meditazione, ecco alcune altre linee guida che potrebbero aiutarti in questo cammino:

- Non avere aspettative. A volte la mente è troppo attiva per calmarsi. A volte si calma subito. A volte si acquieta ma la persona non se ne rende conto. Tutto può succedere.
- Non essere duro con te stesso. Meditare non significa farlo bene o male. Significa lasciare che la mente trovi la sua vera natura.
- Non insistere con tecniche di meditazione che non portano a un silenzio interiore. Trova una tecnica che ti si addica. Ci sono molti tipi di meditazione con mantra, compresa la meditazione del suono Primordiale insegnata nel Chopra Center. Oppure, segui semplicemente l'inspirazione e l'espirazione, senza badare assolutamente ai tuoi pensieri. La mente ha bisogno di silenzio per scorgere la sua fonte. Permettiti di farlo.
- Assicurati di essere solo in un luogo tranquillo per meditare. Spegni il telefono. Assicurati di non essere disturbato da nessuno.
- Devi esserci davvero. Se la tua attenzione è altrove e pensa al prossimo appuntamento, commissione o pasto, non troverai di certo il silenzio. Per meditare, la tua intenzione deve essere chiara e libera dagli altri obblighi.

**Deepak Chopra** è coautore di [Super Brain: Unleashing the Explosive Power of Your Mind to Maximize Health, Happiness, and Spiritual Well-Being](#) e fondatore della *Fondazione Chopra*