

Perché ci risulta così difficile meditare

Ed e Deb Shapiro esplorano i motivi e gli ostacoli più comuni.

Staff di Mindful



La meditazione può essere senza dubbio una sfida e, ancora di più, se siamo incerti sul motivo per il quale lo stiamo facendo. Può sembrare molto strano stare seduti e ascoltare semplicemente l'incessante brusio nella nostra testa ed è facile annoiarsi se restiamo senza fare nulla per troppo tempo, anche se solo per 10 minuti.

Dopo aver ascoltato per anni un repertorio di motivazioni sul perché le persone trovino così tante difficoltà nel meditare, le abbiamo condensate in alcune:

1. Sono troppo occupato, non ho tempo.

Che è senz'altro vero se hai dei bambini piccoli e un lavoro a tempo pieno e tutto ciò che comporta. Tuttavia, magari, stiamo parlando solo di 10 minuti al giorno circa. La maggior parte di noi passa più tempo a leggere il giornale o a navigare oziosamente in rete. Ci sembra di non avere il tempo solo perché di solito riempiamo ogni momento con attività e non spingiamo mai il pulsante "Pausa".

2. Trovo molto scomodo stare seduto per molto tempo.

Se cerchi di stare seduto a terra con le gambe incrociate, allora sì, starai scomodo. Ma puoi

invece sederti in posizione eretta in una comoda e stabile sedia. Oppure, puoi praticare la meditazione camminata, lo yoga o il tai chi. La meditazione in movimento può dare gli stessi benefici di quella seduta.

3. La mia mente non smette di pensare: non riesco a rilassarmi; non riesco a meditare; non riesco semplicemente! La mia mente non si placa, vola dappertutto. I pensieri mi fanno impazzire! Cerco di sfuggire da me stesso, di non guardarmi dentro. Ti è familiare?

Curiosamente, cercare di fermare la mente dal pensare è come cercare di fermare il vento, ovvero, impossibile. Secondo gli insegnamenti orientali, la mente viene descritta come una scimmia ubriaca che è stata punta da uno scorpione e, proprio come una scimmia che salta da ramo a ramo, la mente salta da un pensiero all'altro, costantemente distratta e occupata. Quindi, quando ti siedi e cerchi di placare la mente, ti ritrovi con questa continua attività frenetica che sembra follemente rumorosa. Di fatto, non è nulla di nuovo, inizi solamente a esserne consapevole mentre prima eri immerso in tutto ciò, ignaro del fatto che tale brusio era di fatto una costanza.

L'esperienza della mente così occupata rientra nell'assoluta normalità. È stato calcolato che in una sessione da trenta minuti di meditazione possiamo avere oltre trecento pensieri. Dopo anni di mente occupata, anni di creazione e conservazione di drammi, anni di stress, confusione e concentrazione su noi stessi, la mente non ha idea di come rimanere quieta. Piuttosto, brama intrattenimento. Non che tu non possa spegnerla improvvisamente quando si medita, significa solo che sei come qualunque altra persona.

4. Ci sono troppe distrazioni. C'è troppo rumore.

Sono lontani i giorni in cui era possibile sparire in una caverna e restare indisturbati fino a quando, qualche tempo dopo, potevamo riemergere

completamente illuminati. Al contrario, abbiamo a che fare con i rumori e le imposizioni del mondo che ci circonda. Ma, e si tratta di un forte ma, non dobbiamo lasciare che ciò ci venga imposto. Macchine fuori? Bene. Lascia che passino, ma non andare con loro. Il silenzio che cerchi è dentro, non fuori. L'esperienza di stare in tranquillità è cumulativa: quanto più stai seduto, gradualmente la mente diventerà più silenziosa, più contenta, indipendentemente da qualsiasi distrazione che possa esserci.

5. Non vedo il beneficio.

Sfortunatamente, è qui che devi prenderci in parola. Alcune persone riescono a captare quanto beneficio apporti la meditazione dopo una sola sessione, ma la maggior parte di noi ci impiega di più. È possibile notare la differenza dopo una settimana, o due di pratica giornaliera. Ciò significa che devi credere nel processo sufficientemente da seguire e portare avanti lo stesso, anche prima di ottenere i benefici.

Ricordati che, prima di fare uscire le note giuste, la musica deve essere provata per ore, proprio come in Giappone possono volerci 12 anni per imparare a fare composizioni di fiori. Rimanere in tranquillità succede in un momento ma l'arrivo di quel momento potrebbe richiedere un po' di tempo e, pertanto, pazienza.

6. Non sono capace. Non lo farò mai bene.

Di fatto, è impossibile fallire nella meditazione. Va bene anche se ti siedi per 20 minuti pensando incessantemente a cose senza senso. Non c'è un modo corretto o sbagliato e nemmeno una tecnica speciale. Il professore di meditazione di Deb le disse che esistono tante forme di meditazione quante le persone che la praticano. Quindi, l'unica cosa necessaria è trovare la modalità che ti si addice (anche in verticale a testa in giù, se lo preferisci) e continuare così se funziona.

L'importante è diventare amico della meditazione. Non sarebbe di alcun aiuto sentire di dover meditare, ad esempio, e poi sentirsi in colpa se perdi il tempo stabilito o fai solo 10 minuti

mentre ti eri prefissato di farne 30. È molto meglio praticare per un breve intervallo di tempo e godere di ciò che stai facendo che sedersi a denti stretti perché ti è stato detto che per avere degli effetti bisogna praticare 30-40 minuti. La meditazione è un compagno per tutta la vita, come un amico di vecchia data a cui fare riferimento quando sentiamo il bisogno di supporto, ispirazione e chiarezza. Dobbiamo godercelo!

7. Non è altro che qualche stranezza della moda New Age.

È sicuramente facile perdersi nell'infinità delle promesse di felicità eterna del New Age ma la meditazione in sé è vecchia come il mondo. Più di 2.500 anni fa Buddha era un dedito mediatore che cercò e provò svariati modi affinché la mente potesse raggiungere la quiete. E questo è solo un esempio. Ogni religione presenta le sue variazioni sul tema e tutte risalgono a molti secoli fa. Quindi, non c'è nulla di nuovo né di strano.

In altre parole, meditare non significa forzare la mente verso uno stato di assoluta quiete. Si tratta, piuttosto, di allentare la resistenza a ciò che può emergere: dubbi, preoccupazioni, incertezza e sentirsi inadeguati, i drammi incessanti, paure e desideri. Ogni volta che hai la sensazione che la tua mente vada alla deriva, sogna a occhi aperti, ricorda il passato o pianifica il futuro, torna semplicemente all'adesso, torna a questo momento. Tutto ciò di cui hai bisogno è prestare attenzione ed essere con ciò che è già. Nient'altro.

Ed and Deb Shapiro sono blogger riconosciuti su Oprah.com e HuffingtonPost.com. Guarda il libro premiato: *BE THE CHANGE, How Meditation Can Transform You and the World*, con prefazione del Dalai Lama e Robert Thurman, con i contributi di Jack Kornfield, Jon Kabat-Zinn, Jane Fonda, Ram Dass, Byron Katie e molti altri. Sono a disposizione anche 3 CD sulla meditazione: *Metta— Loving kindness and Forgiveness; Samadhi—Breath Awareness and Insight; e Yoga Nidra—Inner Conscious Relaxation*; disponibili su: EdandDebShapiro.com