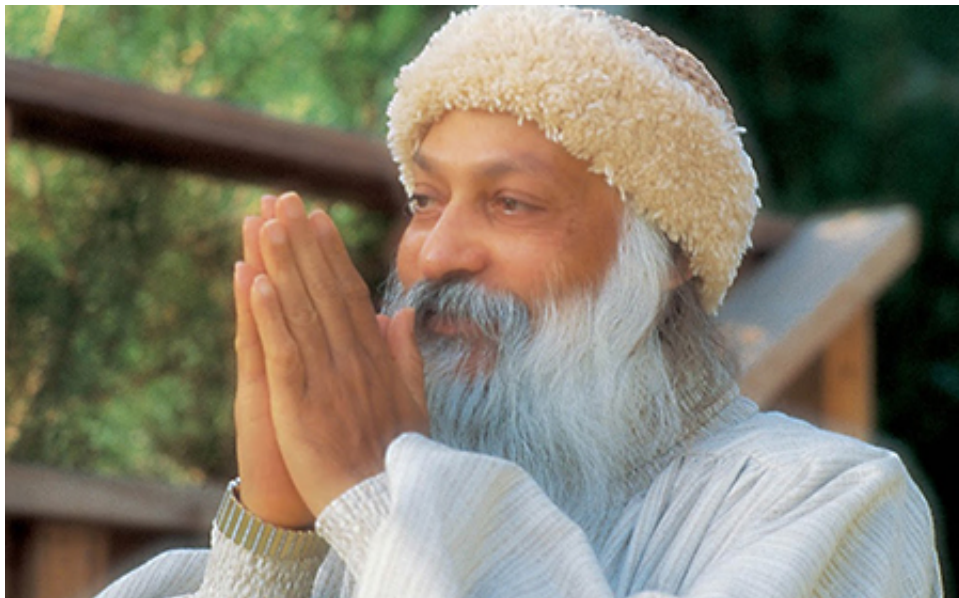


Meditare e osservare

Autore : Maria Filomena Cirillo

Data : 18 Dicembre 2018



Vi è mai capitato di entrare in un vortice di pensieri senza trovare una via d'uscita?

Quante notti insonni trascorse a tentare di scacciare via dalla mente le immagini e le parole che si susseguono senza sosta!

Al mattino ci si ritrova più stanchi e spossati della sera precedente.

Quante tisane consumate! Si inizia così: camomilla, valeriana, melatonina, fino ad arrivare ai sonniferi.

Esiste un modo per uscire da questa situazione? Ebbene sì, esiste una soluzione: la Meditazione.

Si sente parlare spesso di meditazione ma non sempre si riesce a comprendere cosa sia realmente.

Il termine "meditare" significa, etimologicamente, *Meditari* (lat.), misurare con la mente, volgere nell'animo, ripensare.

In Sanscrito si usa la parola "Dhayana" per indicare la meditazione. "Sono in meditazione" è il vero significato di Dhayana; quindi, io sono completamente immerso nella meditazione. Il termine spazia, nella sua interpretazione comune, tra la "concentrazione" e la "contemplazione".

Durante la concentrazione il pensiero si focalizza su un punto, mentre la contemplazione ha un raggio d'azione più vasto. Nella contemplazione l'oggetto è superato: "Io sono tutt'uno con l'oggetto", si va oltre l'apparenza. Il confine tra me e l'oggetto contemplato va gradualmente scomparendo ed è possibile che, fra un pensiero che affiora e un altro che se ne va, ci sia del "vuoto", un piccolo spazio dove si fa l'esperienza del semplice esistere, dell'Io Sono.

Spesso alla parola "meditazione" associamo l'immagine di uno yogi, seduto a gambe incrociate, nella posizione del fiore del loto, ma, in realtà, esistono vari modi di meditare.

Secondo Osho la meditazione è lo stato naturale dell'uomo; è la mente del bambino che guarda meravigliato la natura che lo circonda. L'uomo moderno fa fatica a raggiungere questa condizione meditativa perché gli stimoli esterni disturbano continuamente la mente, già di per sé affollata di pensieri.

Per questo motivo, Osho, introdusse la meditazione "dinamica", il cui fine è quello di calmare la mente e creare quello spazio "vuoto" di consapevolezza. Egli ci insegna che è importante "non il tenere calma la mente" ma "l'assenza della mente". Chi riesce a tenere calma la mente ha un grande autocontrollo, ma al

di sotto della mente risiede un caos, che si impedisce di far emergere in superficie. La persona "senza mente" non ha bisogno di controllo, è già di per sé libera, come un cielo terso.

Il controllo forzato delle emozioni e dei pensieri, in profondità non apporta trasformazioni, ma solo in apparenza.

Lo stato di "assenza della mente" è l'opposto del controllo, è andare oltre la mente. Nel primo caso si diventa "controllori", nel secondo caso si diventa "osservatori". Il controllo porta tensione e, prima o poi, la mente si ribellerà.

Raggiungere l'assenza della mente è un grande traguardo: l'osservare. Per osservare occorre essere presenti sempre, in ogni nostro atto.

"Mi muovo e mi osservo, apro gli occhi e osservo, mangio e osservo. Ogni azione che compio è eseguita nel pieno della mia presenza, del mio essere attento", nulla rimane inconsapevole".

Questa è la base della meditazione "attiva" o "dinamica" che Osho ci ha lasciato. Rimanere consapevoli di se stessi significa immergersi nella vita senza che la meccanicità prenda il sopravvento.

Quante volte ci accorgiamo di compiere delle azioni in maniera meccanica? Allo stesso modo, quante volte durante una giornata abbiamo piena coscienza di esistere? Di sentirci completamente presenti? Rare volte!

Se cominciasimo realmente a prenderci cura di tutto ciò che facciamo, osservando il nostro operare con la naturalezza di un bimbo, senza forzare i nostri pensieri, ma sperimentando il qui ed ora, potremmo raggiungere quell'essenza della nostra mente che, come un processo "alchemico" ha la capacità di ricondurci al nostro centro.

Meditare è una morte, una morte di tutto quello che sei adesso. Ovviamente ci sarà una resurrezione ma sarai un essere così nuovo, originale, fresco, qualcosa di cui non sei ancora consapevole, nascosto dentro di te.

Osho