

## **MEDITAZIONE : ANTICA SCIENZA DELLA MENTE PER LO STRESS DEL MONDO MODERNO**

*“La meditazione è il sentiero della semplicità e dell’apertura, del mettere a punto, dell’affrontare la mente: usare la mente per domare la mente”.* Sogyal Rimpoche

Ciò che di solito si intende con la parola meditazione indica una pluralità di pratiche e tecniche derivanti dalle discipline delle antiche tradizioni orientali quali yoga buddismo e taoismo. E' un metodo introspettivo per diventare più consapevole dei propri processi mentali e dei propri stati d'animo. La meditazione o, per essere più precisi, le tecniche per la meditazione hanno avuto il loro massimo sviluppo nelle discipline psico-fisiche della tradizione spirituale orientale (Yoga, Buddismo, Taoismo). Attraverso il rilassamento corporeo e l'attenzione sul respiro si cerca di diventare un osservatore dei propri pensieri, emozioni, sensazioni che devono venire semplicemente osservati e non analizzati.

Normalmente la mente è distratta da stimoli esterni e da una circolazione di pensieri che assorbono totalmente l'attenzione. Spesso il pensiero riproduce se stesso e si autoalimenta fuori dal nostro controllo. Siamo preda così di condizionamenti e schemi di azione più o meno rigidi che si sono formati durante il corso della nostra vita che agiscono automaticamente agli stimoli e alle situazioni in maniera inconsapevole. Attraverso la meditazione si impara a riconoscere come si formano i pensieri, si prende coscienza della molteplicità di voci all'interno della psiche, si sviluppa la 'presenza mentale'.

E' ormai un dato acquisito ed una verità scientifica che vi è una stretta correlazione tra corpo mente e che si influenzano reciprocamente. Gli studi sul cervello hanno dimostrato che lo stress influisce negativamente sul sistema immunitario, e l'atteggiamento mentale di un malato influisce sul proprio processo di guarigione. Da diversi anni queste pratiche vengono studiate per misurarne e gli effetti e le applicazioni in medicina. Si è visto così che le pratiche di meditazione, stimolando le aree del cervello legate al circuito del piacere e della pace interiore, creano uno stato di benessere psicofisico nelle persone che le praticano in maniera costante.

Le ricerche scientifiche, specialmente negli USA hanno evidenziato l'efficacia di trattamenti non farmacologici basati sull'attività fisica, tecniche di massaggio e manipolazione corporea, gestione dello stress, di autoconsapevolezza ed educazione alle emozioni positive. Importanti pubblicazioni sulle maggiori riviste scientifiche americane dimostrano l'unitarietà dell'organismo umano organizzato come una rete di interconnessione tra i vari sistemi: il sistema nervoso, immunitario ed endocrino, e di come il cervello, attraverso le connessioni tra questi sistemi possa influenzare l'equilibrio salute-malattia. D'altro canto anche ciò che accade al corpo influenza a sua volta il cervello e le emozioni. Nelle facoltà di medicina di gran parte delle università americane sono stati introdotti corsi di medicina non convenzionale e di corsi di studi sulle tecniche spirituali delle tradizioni orientali come agopuntura, Yoga, e meditazione buddhista tibetana per studiare le relazioni corpo/mente.

Molti medici la consigliano ai propri pazienti come un modo di prevenire, rallentare o controllare il dolore di malattie croniche come AIDS, cancro o sterilità. E' usata anche in psichiatria per ridurre gli effetti della depressione, iperattività e disturbi dell'attenzione.

Lo psicologo Daniel Goleman che da anni studia gli effetti della meditazione sulle emozioni e vanta diverse pubblicazioni al suo attivo, alcune contenenti conversazioni con il Dalai Lama e un gruppo di neuroscienziati, afferma che anni di ricerche hanno dimostrato che la meditazione è il miglior antidoto contro lo stress.

Negli USA ormai la meditazione è molto praticata e non viene più vista come qualcosa di strano riservata soltanto ad adepti della New Age, barbuti, vestiti in maniera eccentrica e viene studiata

nei corsi di laurea delle università e negli istituti di ricerca scientifica più all'avanguardia come il MIT (Massachusetts Institute of Technology).

Sulla copertina della rivista allegata all'edizione domenicale del quotidiano Boston Globe dell'11 gennaio 2004 c'era la foto di un signore in giacca e cravatta, a piedi nudi, in posizione Yoga dal titolo: "l'avvocato olistico" in cui si spiega come a Boston stia emergendo un movimento progressista alla ricerca di valori umani e spirituali nella professione, che si interroga sul valore sociale e sull'integrazione dei valori etici, spirituali e religiosi nella propria professione e praticano lo yoga e la meditazione.

La grande diffusione delle pratiche meditative è dovuta principalmente al fatto che si è staccata dall'apparato esotico-religioso di cui fa parte che, se da una parte attraeva molte persone, dall'altra era fonte di fraintendimento perché non tutto ciò che si è sviluppato in una cultura diversa dalla nostra è esportabile al 100%. Molta gente era più attratta dal fatto di portate vestiti sgargianti, bruciare incenso e recitare mantram in una lingua esotica, senza capire che il vero scopo era quello di diventare consapevoli e lavorare sulle proprie nevrosi, attaccamenti e zone d'ombra per ripulire la mente da atteggiamenti e condizionamenti errati.

Ora dopo anni in cui studiosi occidentali si sono familiarizzati con le pratiche orientali e maestri di meditazione orientali hanno studiato in occidente e ne hanno compreso la cultura vi è stato uno sforzo comune per la revisione e l'adattamento degli insegnamenti della meditazione in modo da renderli più fruibili agli studenti occidentali.

Delle filosofie che hanno generato queste pratiche ne è rimasta l'essenza: i metodi di introspezione di una sofisticata scienza della mente. Sedere in silenzio per 10 o 40 minuti osservando il respiro, o concentrato su un'immagine o una breve frase, si può allenare la mente a prestare attenzione al momento presente, relativizzando il passato ed il futuro, ci fa venire in contatto con i giochi della nostra mente e ci aiuta ad accettare noi stessi e quello che accade.

Sulla rivista americana "Time" di circa un anno fa il servizio di copertina era sulle diverse pratiche di meditazione e di come stanno cambiando lo stile di vita di molti americani.

"Non solo gli studi e le ricerche dimostrano che la meditazione rinforza il sistema immunitario, ma ecografie del cervello suggeriscono che potrebbe riprogrammare il cervello a ridurre lo stress. Coloro che non praticano la meditazione stanno diventando una minoranza. Dieci milioni di americani adulti dichiarano di praticare qualche forma di meditazione regolarmente, il doppio rispetto a dieci anni fa. 'I corsi di meditazione sono pieni di americani medi che non posseggono cristalli, non sono abbonati a riviste New Age, e non risiedono nemmeno a Los Angeles'. Per i nuovi professionisti emergenti che si rendono conto di essere più stressati delle generazioni precedenti (di contadini, allevatori di bestiame, fabbricanti di sapone) la meditazione è una via d'uscita. E non devono più andare da qualche guru barbuto in mezzo alla foresta a farlo. (Sta diventando difficile evitarlo) Infatti i corsi di meditazione sono offerti in scuole, ospedali, studi di avvocati, uffici governativi, aziende e prigioni. In alcuni aeroporti vi sono delle salette riservate alla meditazione accanto alle cappelle per la preghiera e agli Internet point. La meditazione è stata materia di studio in un corso all'accademia militare di West Point, il tema di un articolo nel numero della primavera 2002 del Harvard Law Review ed in molti discorsi da spogliatoio dell'allenatore dei Lakers Phil Jackson". (1)

Ma il vero interesse è più medico che culturale. La meditazione è sempre più consigliata da medici come fattore di prevenzione, rallentamento o controllo del dolore delle malattie croniche come problemi cardiaci, AIDS, cancro e sterilità. Viene usata anche per ricreare un equilibrio in disturbi psichici come depressione, iperattività e disturbi dell'attenzione. Nell'incontro fra misticismo Orientale e scienza Occidentale i dottori stanno abbracciando la meditazione non perché è di moda ma perché gli studi e le ricerche scientifiche stanno cominciando a mostrare che funziona particolarmente per malattie legate allo stress. 'Da trent'anni le ricerche sulla meditazione ci dicono che funzionano benissimo come antidoto contro lo stress,' dice Daniel Goleman, autore di Emozioni Distruttive, conversazioni fra il Dalai Lama e alcuni neuroscienziati. Ma la cosa più

interessante delle nuove ricerche è come la meditazione può allenare la mente a rimodellare il cervello.

Diversi studi scientifici che hanno mostrato che monaci in intensa meditazione possono coscientemente alterare le loro funzioni corporee: dall'insensibilità al dolore alla capacità di alterare la temperatura corporea, il battito cardiaco e la pressione arteriosa. Grazie ad apparecchiature come EEG e TAC si possono vedere le modificazioni delle onde cerebrali che avvengono durante la meditazione. Ora c'è la prova scientifica che i racconti sugli yogi himalayani non erano solo leggende.

Il cervello, così come il corpo, subisce delle sottili modifiche durante la meditazione profonda. I primi studi scientifici negli anni '60 e '70 dimostrarono che chi pratica la meditazione è veramente centrato. In india un ricercatore chiamato B. K. Anand ha notato che gli yogis possono entrare in stati meditativi così profondi che non reagivano nemmeno al tocco di un tubo incandescente sul loro braccio.

Gli studi sulla meditazione hanno avuto una nuova fase dal marzo 2000, quando a Dharamsala c'è stato l'incontro fra il Dalai Lama e neuroscienziati e psicologi occidentali in cui ha proposto al Mind and Life Institute di organizzare degli studi sui maestri di meditazione più esperti utilizzando i più avanzati strumenti di immagine e visualizzazione i cui risultati sarebbero stati discussi in settembre in un convegno al MIT(2). Questi studi hanno mostrato in modo più dettagliato il funzionamento del cervello durante la meditazione. Hanno scoperto che con la pratica i neuroni si adattano a dirigere l'attività nella zona frontale, quella della concentrazione. E' ciò che porta ad 'imparare ad essere totalmente presenti del momento.'

Da allora questi studi si sono fatti più frequenti e hanno dimostrato la validità scientifica e l'efficacia delle pratiche di meditazione. Nei dipartimenti scientifici delle più prestigiose università americane e di altri paesi sono materia di studio e di ricerca: nel gennaio 2006 per la prima volta un gruppo di scienziati parteciperanno ad un ritiro di pratiche di meditazione per una settimana per studiare il modo in cui un approccio rigoroso e sistematico all'introspezione può essere utile alle loro ricerche. Questo periodo di studio si terrà al IMS (Insight Meditation Society) di Barre nel Massachusetts che da oltre trent'anni studia i modi di integrazione della meditazione.

Così le antiche pratiche di meditazione anticamente riservate ad un ristretto numero di persone, per lo più monaci e religiosi, possono diventare un aiuto per affrontare lo stress derivante dal ritmo frenetico e dalla complessità del mondo moderno laico e globalizzato.

Dott. Eugenio Bacchini  
Pedagogista, Professional Counselor

(1) Just say om. Time, Agosto 2003

(2) Dalai Lama, Daniel Goleman. Le emozioni che fanno guarire. Oscar Mondatori 1998.