

Lo spazio della meditazione

articolo di Matilde Mattia

La meditazione è un viaggio in cui, indipendentemente dalla motivazione, si incontra se stessi.

Il “se stesso” dell’uomo è un arco teso tra le forze degli istinti e degli impulsi, che condivide con gli animali, e l’anelito alla conoscenza, ad andare oltre i fenomeni, verso un contatto con l’ignoto. Spesso però l’uomo non ha accesso alle profondità e alle altezze della sua psiche, perché egli è assorbito dal bisogno di controllare ogni elemento nuovo che oltrepassa i confini di ciò che conosce.

Al bisogno di interezza, di espansione ed appartenenza ad una dimensione più ampia e potente che ci comprenda hanno cercato risposte filosofie, psicologie, mitologie e religioni.

La meditazione non è una teoria, anche se è stata teorizzata: è una tecnica antica che dà valore all’esperienza umana nel contatto con le forze più ancestrali della sua natura, con quelle più spirituali e con la personalità che le organizza e controlla.

La personalità è una struttura che mette ordine nell’indifferenziazione degli elementi sensoriali e psichici al fine di orientarci nel mondo, ma spesso taglia i nessi con queste forze, riducendo la ricchezza, la profondità e la fluidità della nostra vita.

La meditazione nasce dall’esigenza di riappropriarsi di qualcosa che ci manca o abbiamo perso e che ha a che fare con la qualità della vita, ed offre uno spazio nel quale portare avanti la ricerca di sé. Le tecniche di meditazione hanno assunto forme differenti sulla base della funzione che ne viene esaltata: l’uso del canto veicola quella devozionale, la recitazione dei mantra veicola quella di concentrazione ed attivazione energetica, ed il silenzio quella conoscitiva. Fermarsi in uno spazio dedicato all’osservazione di sé richiede tempo, continuità e costanza. Coltivandole si sviluppa una forte volontà e capacità di impegno, necessarie a rimanere svegli e presenti nell’esplorazione e nella scoperta delle verità che ci appartengono. Verità che ci possono far soffrire, arrabbiare, sentire soli, entrare in conflitto, smarrire il senso. Ma se si rimane quieti in mezzo alla tempesta si può imparare a gustare la vita anziché consumarla, assaporando ogni componente e apprezzandone la ricchezza. Ci si può trovare ad assistere all’accendersi di sentimenti ed emozioni che poi si sciolgono o si trasformano, al lavoro incessante della mente che crea catene di pensieri per associazione, spesso inutili e ridondanti, e che ci appesantiscono.

Nella meditazione viviamo apparenti paradossi: mentre entriamo in contatto diretto e profondo con noi stessi prendiamo anche distanza da noi stessi; mentre assistiamo a lotte interne troviamo pace; siamo soli ma nello stesso tempo possiamo provare un senso di appartenenza a tutto il genere umano e all’Universo; siamo teatro del gioco di coppie di opposti e diventiamo più integri; siamo immobili ma partecipiamo al continuo mutamento.

Questo processo avviene in uno spazio separato, riservato, che lo protegge, garantendo sia la separazione che il contatto, evitando il travolgimento da parte degli elementi che emergono dalle profondità di sé e l'annichilimento di fronte al mistero dell'Assoluto.

La meditazione è uno strumento che può essere usato anche in relazione e in azione. Ampliare lo spazio di pratica avvicina progressivamente alla vita di tutti i giorni. E se la passione e la costanza prevalgono sulla pigrizia e l'indulgenza, si può essere svegli e vivi in contesti più ampi e più complessi, dove azione, riflessione e interazione avvengono contemporaneamente.

La prospettiva è il cambiamento del proprio modo di vivere: sentire più intensamente, vedere con occhi più puliti, pensare più lucidamente, accettare quel che avviene quando non si può cambiare niente.

Questa esperienza può superare la funzione di una buona amministrazione della personalità e diventare "sacra" quando le si attribuisce un valore che risponde all'aspirazione di ristabilire i nessi con l'ignoto; nell'accettazione della propria incompletezza umana.

Estratto dalla rivista "Ttsui Ting Tai" – n°1, anno 2002.