

E' tempo di meditare...

per imparare a pensare anziché subire i pensieri

di Franco Tagliente

Avete mai fatto l'esperienza di concentrarvi a pensare una sola cosa, insignificante o importante che sia, e riuscire a rimanere collegati a quella cosa per più di due-tre minuti? Se ci avete provato avrete scoperto che dopo un brevissimo lasso di tempo la vostra mente inizia a vagolare ed i pensieri più disparati l'affollano e vi ritrovate a pensare cose ben diverse da quelle iniziali. La vostra mente in altri termini, anziché elaborare liberamente i pensieri che volete pensare, è continuamente costretta ad accettare l'"ingresso" di altri pensieri, come se non fossero vostri: siete in balia di un'energia che vi tiene in scacco costringendovi ad accettare tanti e tali pensieri da non poterli più dominare in alcun modo.

Un'antica perla di saggezza così recita:

*Presta attenzione ai tuoi **Pensieri**: essi diventano parole*

Presta attenzione alle tue parole: esse diventano azioni

Presta attenzione alle tue azioni: esse diventano abitudini

Presta attenzione alle tue abitudini: esse diventano carattere

*Presta attenzione al tuo carattere: esso diventa il tuo **Destino***

Se i pensieri dunque condizionano il destino ed il destino è strettamente correlato alla qualità dei nostri pensieri, non riuscire a dominarli equivale a non poter in alcun modo incidere sul proprio futuro. Se vogliamo allora essere arbitri di ciò che ci attende la prima cosa da fare è quella dunque di riappropriarci dei nostri pensieri imparando a dominarli anziché esserne dominati.

Imparando a meditare ciò è possibile perché la meditazione ha questa forza: ci aiuta a fare il vuoto dentro di noi. Solo dopo averlo svuotato un recipiente è possibile riempirlo di nuovo. Ciò di cui abbiamo bisogno è di pensieri nuovi.

Quello che segue è un discorso tenuto il 16 luglio 1980 a Berna da S.N.Goenka, il discepolo di U Ba Khin per introdurre la meditazione "vipassana".

"Se difficile è fermare i nostri pensieri che sono come "scimmie impazzite che saltano da un ramo all'altro", non è altrettanto difficile osservare il nostro corpo e scoprire che è possibile agire su di esso per tenere a bada la mente.

In un'epoca quale l'attuale, in cui grande attenzione si presta al corpo fisico, ci risulta più facile fare leva su di esso per porre maggiore attenzione alla mente e grazie al dominio dei pensieri dare a noi stessi quella calma e quell'armonia di cui abbiamo così bisogno in un'epoca in cui solo chiari e profondi pensieri possono farci superare le incombenti difficoltà.

In Birmania dalla notte dei tempi è conosciuta la tecnica che rende possibile il dominio del pensiero ma la nostra cultura mal si adatta a quell'approccio.

Per questa ragione Sayagyi U Ba Khin nato a Rangoon, capitale di Myanmar (ex Birmania), nel 1899 e morto nel 1971, ha tracciato un percorso di apprendimento della tecnica di meditazione più adatta agli occidentali perché tiene conto del nostro modo di vivere e delle nostre abitudini. Questo metodo, da lui diffuso in tutto il mondo, chiamato meditazione "vipassana", può essere praticato in modo semplice ed immediato anche da noi occidentali con un minimo di impegno. E' una tecnica che aiuta a raggiungere il completo controllo sulla mente attraverso l'eliminazione di tutti i condizionamenti e le negatività. La parola "vipassana" deriva dall'antico Pali e significa "chiara visione", cioè "vedere la realtà così com'è".

La pratica non implica rituali, credenze religiose, culti o cieca fede. E' una disciplina, quella dell'osservazione dei propri fenomeni mentali e fisici. Impararla aiuterà ad avere un "chiaro pensiero" e ad affrontare con mente equilibrata tutti i problemi e le vicissitudini della vita."

”.