

## La meditazione consiste nel riportare la mente al momento presente

Matteo SIMONE

*“Si può assaporare completamente una situazione piacevole, senza dispiacersi quando finisce perché si comprende che ogni cosa è destinata a passare.”*

William Hart

Non si tratta di un esercizio di respirazione, bensì di consapevolezza. Lo sforzo non è quello di controllare il respiro, ma quello di prendere coscienza di come il respiro stesso si manifesta.

Sforzandoci di fissare l'attenzione sul respiro impariamo a rimanere nella realtà del momento presente.

Quando ci sediamo tranquilli e fissiamo l'attenzione sul respiro, senza l'interferenza di alcun pensiero, attiviamo e manteniamo un salutare stato di autoconsapevolezza.

**Questo istante, il presente, è proprio il più importante. Non possiamo vivere nel passato, perché se ne è andato. Non possiamo vivere nel futuro, perché ancora non esiste. Possiamo vivere solo nel presente.**

Se siamo inconsapevoli delle nostre azioni presenti, siamo condannati a ripetere gli errori del passato, e non potremo mai riuscire a realizzare i nostri sogni nel futuro. **Se siamo in grado di sviluppare la capacità di essere consapevoli del momento presente, possiamo servirci del passato, come guida, per regolare le nostre azioni future.**

Questo è il sentiero del qui e ora, della consapevolezza del momento presente.

Fissare l'attenzione sul respiro favorisce lo sviluppo della consapevolezza del momento presente. La giusta concentrazione consiste nel mantenere questa consapevolezza il più a lungo possibile, momento dopo momento. Ogni giorno, nel compiere le azioni abituali, dobbiamo essere concentrati. La base della meditazione è concentrare la mente sul respiro e di mandare via pensieri intrusivi. La tecnica più appropriata per esplorare la realtà interiore è la consapevolezza della respirazione. (1)

**La velocità di respirazione influenza la mente** (2) Gli effetti di una riduzione della velocità di respirazione non si limitano solo al corpo, ma si estendono alla mente e alle emozioni. Una respirazione lenta, tranquilla, porta compostezza e un naturale sollievo dalle alterazioni emotive. Controllando e regolando la respirazione, si ottiene un controllo completo su se stessi, riuscendo a rimanere mentalmente tranquilli anche di fronte alle emozioni.

Per questo in Giappone si crede tradizionalmente che lo Zen, in cui il controllo della respirazione occupa un posto importante, sia una via all'autocontrollo.

La mancanza di autocontrollo fa sì che persone, altrimenti capaci, sotto stress non siano in grado di fare quello che in condizioni normali sanno fare benissimo. Quando c'è in gioco qualche cosa di

importante, chi ha problemi emozionali di questo tipo si sente i muscoli e la mente tesi, il che impedisce di agire in modo appropriato.

Nessun accorgimento cosciente può fare nulla per risolvere questo problema, fuorchè il controllo della respirazione. Sforzandoci di fissare l'attenzione sul respiro impariamo a rimanere nella realtà del momento presente. Se sorge un pensiero, non lo seguiamo, e manteniamo l'attenzione sul



respiro. In tal modo, sviluppiamo la capacità di focalizzare la mente su un determinato oggetto e di resistere alle distrazioni: due qualità essenziali per ottenere una corretta concentrazione.

Se non ci riusciamo, riproviamo ancora e ancora, sorridendo, senza tensione; senza scoraggiarci, continuiamo a ripetere l'esercizio.

La parola *passan* significa “vedere” e si riferisce al tipo ordinario di visione che abbiamo quando apriamo gli occhi, il termine *Vipassana*, invece, si riferisce ad un tipo di visione speciale: l'osservazione della realtà all'interno di noi stessi, che si raggiunge scegliendo le sensazioni fisiche come oggetto di attenzione e considerando che ogni sensazione è un fenomeno impermanente, in continuo mutamento e che qualsiasi cosa abbia la natura del nascere, ha anche la natura del finire.

Siccome ogni sensazione è impermanente, se abbiamo sviluppato attaccamento verso una sensazione piacevole inevitabilmente soffriremo quando essa, per legge di natura, svanirà.

La meditazione consiste nel riportare la mente al momento presente, nel qui-e-ora. Aiuta a sviluppare calma, a relazionarsi, ad affrontare la sofferenza esistenziale e fisica, a gestire il dolore.

La base della meditazione è concentrare la mente sul respiro e di mandare via pensieri intrusivi.

Il lavoro con il respiro attraverso la meditazione insegna che tutto passa, tutto cambia così come le cose piacevoli che passano, le vittorie, i record, e che non bisogna reagire alle cose negative e quindi alle sconfitte, è importante per evitarne di incorrere nell'impiego di sostanze dopanti. (3)

- (1) William Hart, *L'ARTE DI VIVERE, La tecnica di meditazione Vipassana come insegnata da S.N.Goenka*, Edizioni ARTESTAMPA, 2011, Modena.
- (2) HIRAI T., *Curarsi con la meditazione zen*, Red Edizioni Milano, 2007.
- (3) Simone M., *O.R.A. Obiettivi, Risorse, Autoefficacia. Modello di intervento per raggiungere obiettivi nella vita e nello sport*, Edizioni ARAS, Fano, 2013.

Centri di riabilitazione per alcolisti e tossicodipendenti: [www.startagain.ch](http://www.startagain.ch)

Informazioni sui corsi nelle carceri: [www.prison.dhamma.org](http://www.prison.dhamma.org)

La meditazione Vipassana per dirigenti: [www.executive.dhamma.org](http://www.executive.dhamma.org)

*Matteo SIMONE*

380.4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)

[www.psicologiadellosport.net](http://www.psicologiadellosport.net)