# MEDITAZIONE

## O IL POTERE DELLA MENTE

**Alla meditazione, largamente relegata alla medicina denominata alternativa, le viene oggi riconosciuta dai neuroscienziati la capacità di esercitare un'azione preventiva e curativa su determinate patologie. Affascina sempre più gli Occidentali che cercano di migliorare non solo il loro benessere fisico ma anche la loro salute fisica. L'odore è un fattore chiave della meditazione; generalmente emanato da varie piante, esercita un'azione reale sulla mente.**

## SOMMARIO


La meditazione di consapevolezza / pag. 2
Aspetto pratico: come meditare / pag. 2
Il potere della mente sul corpo / pag. 3
Meditazione e odori / pag. 4

A lungo disprezzata assieme alle medicine definite "alternative", la meditazione, grazie ai recenti risultati inconfutabili ottenuti in campo neuroscientifico, sta guadagnando un posto sempre più importante nel nostro arsenale terapeutico, a pari livello dell'alimentazione e dell'attività fisica, fattori cruciali per la nostra salute.

La meditazione trova probabilmente le sue origini nella contemplazione dei primi fuochi accesi dall'uomo. Fuochi che avevano lo scopo di tenere lontano gli animali selvatici, di riscaldare, cuocere gli alimenti, ma anche di essere motivo di contemplazione da parte degli uomini che si sedevano attorno ad essi, a porsi i primi, grandi interrogativi sull'esistenza.

**Durante il corso della storia, l'uomo ha capito che non è tutto limitato alla sola materia e che anima e corpo sono intimamente uniti.**

Sicuramente oggi non si tratta di piegare un cucchiaio con la sola forza del pensiero, ma è possibile fare molto di più: migliorare non solo il benessere psichico ma anche la salute fisica.

Come? Non affronteremo in questo contesto le cause aggravanti, ampiamente discusse, ovvero uno scorretto stile di vita e l'inquinamento, fattori attualmente indicati, con ampio consenso, quali principali motivi di danneggiamento della nostra salute.

**Ma allora come è possibile, attraverso la pratica della meditazione, guarire con la sola forza del pensiero?**

Recenti studi neuroscientifici condotti in questo ambito hanno sorpreso ricercatori di tutto il mondo. Le statistiche non lasciano dubbi: la meditazione è in grado di esercitare un'azione preventiva e curativa di alcune patologie. Chiaro, non vi è la pretesa di curare un cancro in fase terminale, ma di ottenere miglioramenti significativi.

Ai buddisti tibetani queste pubblicazioni non raccontano niente di nuovo. Loro praticano da sempre la meditazione e non saprebbero nemmeno dissociare il corpo dalla mente, al punto che nessuna diagnosi è possibile senza preventiva valutazione dello stato psichico del paziente.

Infine, possiamo constatare che una coesistenza costruttiva e collaborativa può stabilirsi fra il progresso della medicina convenzionale e il sapere millenario delle popolazioni che hanno vissuto in completa simbiosi con il loro ambiente e la loro conoscenza intuitiva delle forze della mente.

## La meditazione di consapevolezza

La tecnica di meditazione alla quale ci riferiamo nel presente elaborato e che è oggetto della mia ricerca sperimentale, è definita più precisamente "meditazione di conzapevolezza", tecnica di meditazione ispirata ai meditatori tibetani. **Il suo principio è prendere coscienza dell'istante presente e di tutte le sensazioni percepite, sia interiori sia esteriori**

Durante la meditazione, i pensieri e le sensazioni si susseguono progressivamente e in modo naturale. Non ci si deve focalizzare su eventi passati o futuri, ma soltanto essere concentrati sull'istante presente.

La consapevolezza non deve essere confusa con la religione, anche se si pone gli stessi interrogativi sul senso e sui misteri della vita. Non è nemmeno un esercizio di rilassamento ed **è necessaria molta pratica prima di avvertirne tutti i benefici.**

## Aspetto pratico: come meditare

Per iniziarsi alla meditazione, si deve essere tranquilli e in una posizione comoda. La posizione più comune è seduti a terra a gambe incrociate, a piedi nudi. È la posizione del loto.

Se questa posizione risulta difficile, è possibile mettersi anche nella posizione del semi-loto. Il busto diritto, la testa leggermente inclinata verso il basso e le braccia leggermente allungate che riposano sulle ginocchia, ei palmi delle mani verso il basso. Nella tradizione buddista, le posizioni delle mani, o « mudràs », accompagnano la meditazione per la percezione di altre sensazioni, ad esempio la palma delle mani, il palmo orientato verso il cielo, chiamata mudràs cosmica.

mudràs cosmica

La posizione del loto (o del semi-loto) è particolarmente consigliata, ma è possibile meditare anche seduti su una sedia o su una poltrona. Le persone allettate possono praticare anche supine. Chi è ben allenato alla pratica può meditare persino in piedi, o mentre cammina.

La meditazione è ancora più efficace se praticata in un ambiente naturale: montagna, campagna, foresta, spiaggia… In questo contesto, la contemplazione e le percezioni dell'ambiente sono più amplificate: odori, rumori, vento… si diventa un tutt'uno con gli elementi, e tutti i nostri sensi sono risvegliati.
In contesti cittadini, è bene meditare a casa propria e in un momento tranquillo, cercando di meditare anche in ambienti esterni tutte le volte che si rende possibile, meditando più a lungo rispetto al solito.

Una volta trovata la giusta posizione, si chiudono gli occhi e si inizia a prendere coscienza del proprio respiro, controllando le prime inspirazioni ed espirazioni. Si lasciano scorrere i pensieri senza guidarli, senza analizzarli, soltanto concentrandosi sull'istante presente. L'arrivo di stimoli esterni ed interni devono lasciare neutrali, senza alcun giudizio, arrivano e se ne vanno liberamente. Poi ci si distacca a poco a poco dagli eventi, diventandone semplici osservatori.

**La durata delle meditazioni, a lungo valutata, è consigliata oggi di 20 minuti al giorno, ma non sono mai vincolanti. È bene adattarsi alla propria situazione e ai propri bisogni.**

Bisogna essere consapevoli che la meditazione richiede impegno e perseveranza: si utilizza energia per sprigionare energia positiva. Quando decide di utilizzarla, l'uomo possiede facoltà psicofisiche straordinarie. Un culturista può scolpire il suo corpo fino a diventare un apollo; a 64 anni, una nuotatrice americana può solcare i 170 km che separano Cuba dalla Florida. Per la mente è la stessa cosa, sono necessari volontà e allenamento.

## Il potere della mente sul corpo

I meccanismi che permettono al cervello di reagire agli stimoli della meditazione sono molto complessi; alcuni processi sono ancora sconosciuti. In modo generale, si può dire che la meditazione riconfiguri la corteccia cerebrale. Le principali patologie curate dalla meditazione sono: lo stress (rinforzando le difese immunitarie) e il conseguente invecchiamento cellulare, implicato in molte patologie, e processi infiammatori cronici.

Ciò che ora è interessante, è che gli scienziati hanno potuto visualizzare, sullo schermo grazie a tecniche d'indagine cerebrale e a un'analisi biochimica, la forza della mente. Hanno evidenziato gli stimoli che la meditazione esercita a livello di alcune aree del cervello, che risulta in grado di produrre i propri analgesici.

Praticata da sempre dall'uomo e giunta al suo apogeo con il buddismo tibetano, **la meditazione ci riserva ancora orizzonti tutti da scoprire sullo sviluppo dell'autoconsapevolezza e gli straordinari poteri guaritori della mente.**

## Meditazione e odori

**L'olfatto è il senso interessato dalle nostre percezioni emotive. È, inoltre, il senso più precoce: dalla 7ª settimana di gestazione, le cellule olfattive del feto stabiliscono connessioni con il cervello. Alla nascita, il poppante percepisce l'odore della madre e del latte materno, stabilendo così le sue primissime percezioni e i suoi primi scambi con la madre.**

Il cervello possiede tante "serrature" quante molecole odoranti "chiave". È in grado di distinguere migliaia di odori diversi. Ciò che è sorprendente, è che il nostro cervello ha, sin dalla sua formazione, tutti i recettori specifici di questi odori. E questi odori influenzano i nostri stati emotivi, condizionandoci e indirizzandoci verso ciò che è meglio per noi: gli odori della foresta, degli spruzzi di acqua marina, dei frutti… Il cervello ci avverte con odori percepiti come cattivi. Gli odori strettamente naturali accompagnano efficacemente le sedute meditative.

In quasi tutte le civiltà che praticano la meditazione o riti spirituali, gli odori diffusi principalmente per fumigazione sono preponderanti. Originariamente, il profumo - dal latino *per fumum* (per il fumo) - è una pratica tipica del sacro: non sarebbe possibile comunicare con gli dei senza volute di fumo profumate. Molte piante aromatiche esercitano una benefica azione sulla mente, stimolante piuttosto che rilassante.

santal (1)

Nei miei studi sulla formulazione di profumi con l'utilizzo esclusivo di essenze naturali, ho notato che tutte le volte che utilizzavo il **sandalo** (1) nel mio organo del profumo, questo profumo agiva subito, profondamente a livello della mia mente. Mi procurava istantaneamente un intenso benessere emotivo!

Pochi odori hanno un effetto potente quanto il sandalo. Nel buddismo occupa infatti un posto molto importante; il suo odore realizzerebbe i desideri e manterrebbe la concentrazione delle persone che praticano la meditazione.

agarwood (2)

Altre piante hanno proprietà degne di nota, come il legno di agar più comunemente chiamato « **agarwood** » (2) dalle note mistiche, la resina di incenso all'origine di tutti i primi profumi della storia, il patchouli, le cui foglie fermentate evocano note di sottobosco e sensualità, le scorze e le foglie di diverse varietà di agrumi dalle note fresche e vivaci.

Om Mani Padme Hung
Mantra del Buddha della compassione.

## SACRED SOURCE

### INCENSO DEL TIBET

### MYSTIC FRAGANCE

Sostieni il progetto di collaborazione solidale con il Tibet regalando questi incensi e incoraggiondo così le iniziative locali di sviluppo.

**SAPERNI DI +**

http://it.anastore.com/articles/LI42_incenso_del_tibet.php

**Per saperni di più:**

"SCIENCE & VIE", ottobre 2013, nr. 1153, "Guérir par la pensée. La preuve en 15 expériences."

*Méditer, jour après jour – 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, Christophe André, psichiatra - Éditions de l'Iconoclaste

*L'Art de la méditation*, Matthieu Ricard - Pocket

*Où tu vas, tu es – Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*, Jon Kabat-Zinn - J'ai Lu