



La meditazione come educazione alla vita interiore

Che cosa significa educare alla cura della vita interiore?

L'educazione è anzitutto formare a saper riflettere: imparare a comprendere quali sono i percorsi che conducono alla realizzazione autentica di se stessi. È un cammino intrapreso al fine di sviluppare un rapporto profondo con il proprio sé, affinché siano possibili rapporti proficui con le altre persone.

Del resto, la capacità di entrare in relazione con gli altri è strettamente connessa alla capacità di auto-riflessione: solo un individuo maturo è in grado di dialogare senza sentirsi minacciato.

La cura è un'azione educativa: fa crescere la persona mettendola nella condizione di saper provvedere da sé ai suoi bisogni, aiutandolo a cercare e riconoscere il suo bene, senza tuttavia limitarsi a soddisfare i suoi bisogni: cosa che lo lascerebbe in uno stato di dipendenza da colui il quale si prende cura.

A ben vedere, poi, l'educazione vita interiore costituisce un obiettivo perseguito da tutte le culture e da ogni percorso filosofico e un fecondo terreno di incontro e reciproco arricchimento fra tutte le tradizioni religiose che, per loro stessa natura, pongono la crescita spirituale dell'uomo quale loro obiettivo.

Tutti questi affermano che la libertà spirituale che andiamo cercando invano negli angoli più remoti di questo mondo si trova nella meditazione. Così, la meditazione è un quel percorso di vita, ovvero: la possibilità di ri-trovare un centro e una pienezza nella vita.

Sono tre i grandi orizzonti culturali a cui facciamo riferimento. Quello nostro occidentale, del bacino mediterraneo, quello del sub continente indiano e quello dell'Estremo Oriente cinese.



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

Come possiamo ricorrere a patrimoni lontanissimi dalla tradizione giudaico-cristiana quali lo yoga, il buddhismo e il taoismo senza sincretismi? Cogliendo le reciproche suggestioni per via analogica. L'analogia non va alla ricerca di equivalenze; ma rileva le, spesso notevoli, intersezioni tra i distinti cammini.

La comparazione tra le diverse religioni e filosofie, infatti, è possibile solo nell'orizzonte dell'analogia.

Solitamente distinguiamo tre ambiti della nostra esperienza: innanzi tutto quello della nostra fisicità materiale: il corpo. Segue poi quello dei nostri pensieri, idee, speculazioni: la mente. Infine poniamo quello delle nostre passioni, emozioni, sentimenti, affetti: lo spirito.

Tuttavia, non è difficile da sostenere che il corpo è il nostro luogo inevitabile; la nostra vita quotidiana, terrena, avviene sempre dentro – con – attraverso il nostro corpo; non viviamo a prescindere dalla nostra L'itinerario procede attraverso il corpo, pertanto è in esso che impareremo a saggiare la consapevolezza, per poi estendere questa esperienza a tutti gli ambiti della quotidianità.

È ormai entrata a far parte del comune lessico la parola yoga, il cui significato indica unione, reintegrazione armonica di tutte le dimensioni della vita. Compiremo il nostro percorso seguendone alcuni fondamenti.

Inizieremo dalla respirazione. Banale è la constatazione che non si vive senza respirare, ma pericolosa è la non coscienza dello svolgersi di questa funzione.

Dalla consapevolezza di quello che in ogni istante, desti o assopiti, viviamo, ci inoltriamo in quella della nostra postura: il nostro collocarci nello spazio.

L'assetto che conferiamo a noi stessi non è mai privo di significato, ma rappresenta ciò che noi viviamo nelle nostre esperienze mentali, affettive, emotive. L'obiettivo sarà imparare a decifrare i messaggi che il nostro corpo ci invia e noi, in maniera più o meno cosciente, inviamo.



Passeremo quindi ad esplorare il movimento, fino a giungere all'unificazione di tutto il nostro corpo: lo sconfinato ed affascinante continente del T'ai chi ch'üan, del quale apprenderemo i fondamenti