
Estratto da:

MEDITAZIONE DEGLI ORGANI
Teoria e pratica della meditazione ispirata
ai principi della medicina cinese

ISBN 9781983324413
Independently published
anno 2018

Tutti i diritti sono riservati
www.lauravannimedecinacinese.it

Documento riservato agli iscritti alla newsletter del
sito: www.lauravannimedecinacinese.it

1. Meditazione e intenzione. La forza della mente

1.1 Vivere “qui e ora”. Imparare a vivere il momento presente

Hai mai pensato a quanto tempo l'uomo dedica all'attività del “pensare”?

L'uomo pensa spesso al *passato*, rivivendo la gioia ma anche il turbamento degli eventi trascorsi. A volte resta “prigioniero” del passato, rimuginando episodi e lasciando che questi condizionino il suo presente e il suo futuro.

Pensa spesso al *futuro*, immaginando situazioni che potrebbero accadere (ma anche che potrebbero non accadere mai), programmando e pianificando a volte nei minimi dettagli. Oppure anche, semplicemente, riflette sulle cose da fare a breve (cosa fare appena arrivati a lavoro, cosa comprare al supermercato, quando fare una certa telefonata...). In questo caso vive, in un certo senso, “con qualche minuto di anticipo”.

Durante la giornata, ma direi forse anche durante la sua intera vita, il “pensare” è forse l'attività più ricorrente compiuta dall'uomo quando non sta dormendo.

Questa caratteristica è per l'essere umano un indubbio elemento di distinzione dagli altri animali.

Ma questa è una cosa positiva o negativa?

Possiamo iniziare col dire che è un *grande potere* e come tale va “governato”. Può, infatti, essere al tempo spesso una cosa meravigliosa e benefica ma anche una cosa terribile e nociva.

La mente dell'uomo, al contrario della mente degli altri animali, è in grado di vagare senza stimoli esterni ben definiti. Vaga, cioè, indipendentemente dalle condizioni ambientali, diretta verso le mete più disparate e a volte meno prevedibili.

Accade così che l'uomo può compiere una qualsiasi azione mentre pensa a tutt'altro, senza la necessità di *essere presente* all'azione che egli stesso sta compiendo nel *momento presente*.

Cosa diversa accade all'animale. L'animale - per motivi anche legati alla sopravvivenza - è sempre attento al momento presente (ci sono prede o predatori? C'è del cibo nei paraggi?). Tutti i suoi sensi sono costantemente attivi e attenti, ricettivi e vigili.

Il flusso dei nostri pensieri ci porta, invece, costantemente in direzioni che esistono, di fatto, solo nella nostra mente: il *passato* e il *futuro*.

Quando con la nostra mente siamo nelle dimensioni del passato e del futuro, non siamo (necessariamente) nel presente. E il paradosso vuole che il *presente* sia, in realtà, l'unica dimensione "realmente esistente".

Ciò non significa che il passato non conti nulla e che non bisogna mai pensarci, così come non significa neanche che non bisogna mai pensare al futuro.

Tornare con la mente ad episodi trascorsi o proiettarsi nei momenti futuri può essere utile per metabolizzare, elaborare ed anche progettare la propria vita.

Inoltre, avere la memoria del nostro passato ci aiuta a mantenere "traccia" del nostro percorso, a mantenere radici e – al tempo stesso - a vivere ogni giorno senza ripetere gli errori già commessi.

Il problema nasce quando tutto questo viene fatto in modo quasi ossessivo, in modo tale – comunque – da limitare la nostra capacità di essere *presenti nel momento presente*.

1.2 Qui e ora nella pratica

Vivere il momento presente non significa vivere “alla giornata”, oppure vivere “alla come viene viene”, senza fare progetti, aspettando che le cose arrivino da sole.

E' qualcosa di molto diverso, che affonda le sue radici nel pensiero filosofico e nella spiritualità.

Molte discipline filosofiche ci insegnano che la felicità è nel vivere consapevolmente il momento presente (*carpe diem*).

Nella cultura cinese, l'attenzione al momento presente è considerata come una cosa prioritaria ed è il fondamento senza il quale non si può ottenere alcun equilibrio:

“Se sei depresso stai vivendo nel passato.

Se sei ansioso, stai vivendo nel futuro.

Se sei in pace, stai vivendo nel presente”

(Lao Tzu)

E' importante, quindi, imparare a prestare attenzione al *momento presente*.

Ma cosa significa tutto questo?

Significa prestare attenzione alle sensazioni provenienti dal nostro corpo, dai nostri sensi, dal vivere nel *qui e ora*, impedendo, in un certo senso, il vagare continuo della mente.

Nella quotidianità questo significa essere “concentrati su quello che stiamo facendo” e coglierne ogni aspetto con tutti i nostri sensi.

Anche alcune ricerche realizzate recentemente da *equipe* di psicologi dimostrano, del resto, che quando compiamo un'azione, siamo più “felici” se siamo concentrati su questa azione, comprendendone il senso.

Essere nel qui e ora è, quindi, una condizione indispensabile per il nostro benessere e questo è un pensiero comune tanto alle antiche tradizioni filosofiche quanto alle più attuali analisi psico-sociali.

Ma allora perché nella pratica è così difficile ottenere questa condizione?

Cosa possiamo fare (o non fare) per conseguire questo risultato?

1.2.1 Esercizi di base

Non si può costringere la mente a non pensare. Sarebbe già questo un pensiero costante, fonte di *stress*.

È, invece, utile instaurare *un'abitudine nella gestione del proprio pensiero*, rendendolo sempre più consapevole e attento.

Tutto questo è un vero e proprio allenamento per la mente, così come l'attività fisica è un allenamento per il corpo.

Possiamo, quindi, immaginare la *consapevolezza* come se fosse un muscolo.

Il nostro compito è allenarlo con pazienza, iniziando il cammino con “due passi” fondamentali e alcuni esercizi.

Primo passo: allenare la sensibilità

Il primo passo è lavorare sulla propria sensibilità.

Dobbiamo riuscire ad accorgerci quando il nostro pensiero sta vagando.

Sembra scontato e facile, ma di fatto può non essere così e può capitare di vivere un'intera giornata senza essere presenti a se stessi, alienandosi, impegnati semplicemente nelle tante cose da fare.

Come prima cosa, è necessario prestare attenzione ai singoli momenti della nostra giornata. Dobbiamo essere

protagonisti (e non spettatori assopiti) di quello che facciamo.

Secondo passo: fermarsi e tornare al presente

Il secondo passo, consiste nell'imparare a riportare ogni volta l'attenzione al momento che stiamo vivendo.

Dolcemente e senza giudizio.

Quando ci sorprendiamo a vagare con la mente su attività che seguiranno o su altri pensieri non attinenti a quello che stiamo facendo, fermiamoci e torniamo al *presente*.

E' chiaro che questo per alcuni può essere anche molto difficile. Le nostre giornate, infatti, sono ormai completamente orientate al *multitasking*...

Non abbiamo tempo per noi, facciamo mille cose contemporaneamente, di corsa, ogni volta pensando alla successiva cosa da fare.

Arriviamo, così, *letteralmente* senza fiato alla sera, stanchi e desolati.

Tanto fare, poco essere. Ma anche tanta distrazione e dispersione di energia.

Pensiamo ai nostri *smartphone*: in ogni momento della giornata richiamano la nostra attenzione con notifiche, promemoria o anche, semplicemente, con l'abitudine a scorrere in modo compulsivo lo schermo dei social per leggere e commentare.

Siamo connessi 24 ore al giorno, 7 giorni su 7. Nel frattempo, però, spesso siamo paradossalmente sconnessi da noi stessi nel momento presente e dalla "vita reale".

La vita, cioè, che si compie mentre la nostra mente evade.

Esercizi

Di seguito ti suggerisco alcuni esercizi che possono essere utili per compiere i primi passi nella direzione della consapevolezza e presenza nel momento presente.

Sono di integrazione alla meditazione degli Organi che vedremo nei capitoli successivi.

Se non hai mai meditato prima ti consiglio di iniziare la tua *pratica da qui*.

Primo esercizio. Stabilire un contatto diretto con il tuo corpo (coscienza corporea)

Stabilire un contatto consapevole con il tuo corpo è prioritario per prendere contatto con la tua mente.

Il modo migliore per iniziare è lavorare con il proprio respiro (respiro consapevole).

Il respiro è spesso il nostro gesto più naturale e al tempo stesso, a volte, meno consapevole.

Molto spesso il respiro risente di tensioni emotive e della nostra inconsapevolezza. Il respiro diventa, quindi, un respiro superficiale e riempie i polmoni solo nella parte più alta. L'addome resta bloccato. L'ossigenazione è minima, così come il nutrimento che si trae dall'ambiente circostante.

Il nostro obiettivo è migliorare il respiro rendendolo più consapevole e profondo.

Appoggia una mano sul torace e una sull'addome.

Presta attenzione al respiro, all'aria fresca che entra nel naso e a quella calda che ne riesce poi, quando espiri.

Concentrati sul corpo. Senti il vento sulla pelle, il contatto con gli abiti (sono comodi? Sono larghi o stretti?)...

Attiva i tuoi sensi. Presta attenzione ai suoni, agli odori, ai sapori...

Senti il tuo corpo nel movimento e nella staticità, nei gesti, nello spazio che occupa...

Ripeti questo esercizio più volte al giorno.

Secondo esercizio. Attenzione

Prova a concentrare la tua attenzione sulle cose che fai.

Anche le piccole cose di ogni giorno, fin da quando ti svegli al mattino.

Poni attenzione alle sensazioni mentre fai la doccia, mentre prepari la colazione. Presta attenzione agli odori, ai sapori, ai suoni...

Sono probabilmente migliaia gli stimoli che ricevi ogni giorno, contemporaneamente. Probabilmente non li hai mai avvertiti prima di ora perché "non ci hai mai fatto caso", preso da altri pensieri.

Cerca di prestare attenzione costantemente durante la giornata a quello che accade intorno a te e al tuo contatto con il mondo.

Terzo esercizio. Vuoto

Cerca "il Vuoto" per qualche minuto ogni giorno.

Seduto in un angolo tranquillo, spegni il telefono, diventa irreperibile, respira e lascia che la mente si svuoti.

Prova ad esercitare questo "Vuoto" ogni volta che puoi, senza sentirti in colpa perché stai perdendo tempo.

Non stai perdendo tempo. In realtà stai "guadagnando energia".

Non stai facendo "niente". Stai vivendo.

Cerca di ripetere questo esercizio almeno due volte al giorno, anche per pochi minuti.

Questi esercizi e i due "passi" indicati prima sono i miei consigli per avvicinarti alla pratica della meditazione e, soprattutto, per avvicinarti ad una modalità diversa di "vivere" e "sentire".

Questa modalità, nel tempo, potrà darti sensazioni anche molto importanti. L'obiettivo è quello di "reimparare" a vivere il momento presente, rompere alcuni schemi e reinventare i propri ritmi.

Sono esercizi semplici, ma molto potenti se praticati con regolarità e costanza.

Il mio augurio è che possano diventare per te una piacevole ed insostituibile abitudine.

Se poi vorrai andare oltre, potrai approfondire attraverso altre vie di pratica, le quali vantano antica tradizione.

Questo è, infatti, un cammino di cui è noto il punto di partenza, mai il punto di arrivo.

1.3 L'invisibile vitalità dei nostri Organi interni

Gli Organi interni sono la parte forse "più vitale" del nostro organismo (tanto da meritare il nome di "organi vitali").

Funzionano indipendentemente dalla nostra volontà, in ogni momento della nostra vita, senza che ce ne accorgiamo realmente.

Possiamo ignorare completamente la loro esistenza e le loro caratteristiche di funzionamento: loro funzioneranno lo stesso!

Siamo generalmente abituati a percepire la loro presenza solo quando smettono di funzionare correttamente o quando, per un motivo o per l'altro, ci procurano dolore.

Da quel momento, un Organo che fino a quel momento aveva lavorato nel nostro corpo in modo efficiente ma allo stesso tempo silenzioso e invisibile, diventa presente alla nostra attenzione. Finisce, addirittura, al centro di ogni nostro pensiero, a volte con un sentimento misto di rabbia (*perché proprio a me?*) e preoccupazione ossessiva (*che succederà ora?*).

L'Organo che è in difficoltà passa quindi, repentinamente, dall'essere "congegno vitale" efficiente 24 ore su 24 (ma, tutto sommato, totalmente ignorato) a "nemico intimo", un traditore, che ci nega salute e armonia senza apparente motivo.

E a questo punto diventa costantemente presente nei nostri pensieri, in modo scomodo e molesto.

Lo sentiamo quasi come un ospite, come "altro da noi".

Eppure – a seconda delle sue specifiche funzioni – ogni Organo acquisisce energia, trasforma e trasporta sostanze... E', per questo, parte integrante della nostra costituzione e della nostra quotidianità.

Ogni Organo vive di quanto gli offriamo, fin dal nostro primo vagito. A volte consapevolmente, a volte meno, ogni giorno, con alimentazione, respirazione e con il nostro vissuto emozionale.

In questo scenario, la meditazione degli Organi può essere un'occasione per avvicinarci a questo mondo nascosto che sono proprio i nostri organi interni.

Può promuovere *sensibilità* e *consapevolezza* sugli aspetti meno visibili eppure più concreti del nostro vivere.

La nostra consapevolezza può, infatti, stimolare l'energia degli Organi interni ed agire per riequilibrarla, favorendo così il benessere psico-fisico.

1.4 Meditazione degli Organi. Il ruolo della mente

Polmone, Fegato, Cuore, Milza, Rene... questi Organi ci sono invisibili: sono interni e nascosti.

Ci sono sconosciuti nonostante siano la parte vitale del nostro stesso organismo.

Funzionano senza il nostro contributo attivo, indipendentemente dalla nostra volontà e, quindi, anche indipendentemente dalla nostra *consapevolezza*.

Questo da un lato è una garanzia per la nostra sopravvivenza: possiamo distrarci e il Cuore continuerà a battere pompando sangue in tutto il nostro corpo.

D'altro lato, ci allontana, in un certo senso, dal compimento di questo quotidiano prodigio che sono le nostre funzioni vitali.

Ci rende, in altri termini, inconsapevoli di quanto accade e trasforma il nostro organismo in una “scatola nera” in cui accadono “strane cose” che ci sono estranee e che solo un medico può capire.

Quello che interessa a noi “persone comuni”, “non medici”, non è, in realtà, il funzionamento degli Organi da un punto di vista biochimico o meccanico, ma la loro *fisiologia energetica*.

Il termine “meditazione” (dal latino *meditatio*, riflessione) indica la pratica di concentrazione della mente finalizzata ad una maggiore consapevolezza di sé.

Con la *meditazione degli Organi* focalizziamo, quindi, l'attenzione sulla “percezione” degli Organi stessi. La percezione della loro presenza fisica nel nostro corpo, della loro funzionalità e delle loro connessioni con altri Organi, con apparati e stati emozionali, secondo le antiche teorie mediche cinesi.

La meditazione degli Organi consente di iniziare un percorso intimo e personale di contatto e di ascolto con la parte fisicamente più “interna” di noi stessi.

Quella parte che nessuno di noi mai ha visto nè può vedere nel suo funzionamento.

Quella parte che siamo generalmente abituati a percepire veramente solo quando qualcosa smette di funzionare correttamente o ci procura dolore.

La percezione del nostro corpo è, infatti, spesso connessa, nella nostra cultura, alla percezione del dolore e del disagio. Così anche la percezione dei nostri Organi è generalmente legata ad un concetto di malattia-dolore, mal funzionamento... ed è intrisa di un senso di estraneità.

La meditazione degli Organi ci aiuta a cambiare questa prospettiva.

Ci invita a “sentire” il corpo nel suo stato di benessere.

Ci invita ad “ascoltare” il nostro interno, a percepire le sue modalità di essere, in un percorso di consapevolezza a 360 gradi, grazie all’uso dell’intenzione.

1.5 Il ruolo dell’intenzione

La mia generazione ha avuto estati in cui la partita a bocce sulla spiaggia al tramonto era quasi un rituale... Quando era il tuo turno per tirare si faceva silenzio intorno, prendevi la mira, valutavi la traiettoria e – nel momento in cui ti sentivi abbastanza concentrato – finalmente lanciavi la tua boccia con decisione.

La tua concentrazione non finiva, però, quando la boccia lasciava la tua mano, ma continuava, ancora più intensa. Gli occhi seguivano il lancio finché la boccia non cadeva sulla sabbia, quasi ad indirizzarlo.

La stessa cosa, in un certo senso, avviene giocando a freccette (ci hai mai giocato? Vale la pena di provare!).

Grande concentrazione prima del lancio, silenzio, attenzione sulla traiettoria quando si prende la mira e poi grande “presenza mentale” sulla freccetta che viene lanciata.

In entrambi i casi, sembra quasi di accompagnare l'oggetto (boccia o freccetta che sia) fino al bersaglio.

Sembra quasi che, immaginare il percorso della freccetta fino al bersaglio e poi seguirlo con la mente una volta effettuato il lancio, possa influire sull'esito del lancio stesso!

Hai mai pensato che, in un certo senso, potrebbe essere proprio così?

Il fatto è che *l'azione è guidata dal pensiero*.

Ti ho parlato del rituale del tiro delle bocce e delle freccette per fare un esempio.

Dietro a quel rituale c'è una dimensione molto sottile che può essere riassunta dal concetto: il movimento è guidato dal pensiero.

Dire che l'azione è guidata dal pensiero significa dire che l'azione è, in un certo senso, un *pensiero che si manifesta*.

Nel momento in cui lancio la freccetta, io *esprimo in modo oggettivo il mio intento (soggettivo)*.

Con l'intensità (oltre che l'abilità) di cui sono capace, cerco la corrispondenza tra quello che desidero (centrare il bersaglio) e la conclusione della mia azione.

In questo senso, il movimento è guidato dal pensiero e il ruolo della mente è, pertanto, fondamentale nella determinazione di una azione e nel suo compimento.

1.5.1 Intenzione: coscienza e volontà per il compimento di un'azione

Tra le definizioni del termine "intenzione", il dizionario Treccani riporta: "*orientamento della coscienza verso il compimento di un'azione, direzione della volontà verso un determinato fine*".

Avere intenzione di fare qualcosa significa, pertanto, aver maturato una predisposizione d'animo per il compimento di un'azione.

L'intenzione implica, inoltre, il concetto di volontà, ovvero di *determinazione al compimento di un'azione*.

Ma come avviene che la nostra mente arriva a maturare una "determinazione al compimento di un'azione"?

Cosa può influire su questa capacità?

1.5.2 L'intenzione e la Milza nella medicina cinese

Parlare di intenzione significa parlare di un aspetto psichico connesso al *pensiero* e alla *riflessione*.

Nella medicina cinese l'intenzione corrisponde a *Yi*, funzione psichica connessa all'Organo Zang Milza.

Yi è responsabile della capacità di concentrazione mentale, della memorizzazione, dello studio, della "messa a fuoco" dei problemi.

Yi indica l'intenzione che colui che parla mette nelle parole, la capacità di elaborare pensieri ed emozioni, la capacità di comprendere, di finalizzare i propri obiettivi.

Chi ha *Yi* forte, ha capacità di ragionare sulle cose, di capire in profondità, di persuadere.

Yi regola anche la capacità di assimilare e "digerire" gli eventi, di crescere intellettualmente, di relazionarsi con l'ambiente e di modificarlo per renderlo più vivibile.

Lo stomaco – viscere accoppiato a Milza – aiuta la Milza partecipando a questa attività di "digestione" sul piano fisico e psichico.

Come col cibo, così con il vissuto, lo stomaco decide se “tenere” un’esperienza offrendola alla capacità di rielaborazione della Milza stessa¹.

1.5.3 L'intenzione nella pratica della mediazione e del Qi gong

Il concetto di intenzione ha un ruolo determinante nella pratica della meditazione e del Qi gong, antica disciplina appartenente alla medicina cinese.

Quando parliamo di Qi gong parliamo di una pratica psicocorporea finalizzata a promuovere presenza e consapevolezza

Consiste, letteralmente, in un lavoro sul Qi (energia vitale) che richiede impegno e dedizione ed in cui il ruolo dell'intenzione (*Yi*) è determinante.

Infatti: *dove va la mente va il Qi*, ovvero dove va l'intenzione va l'energia.

Per fare un esempio legato alla quotidianità, quando pensiamo di afferrare un oggetto abbiamo già compiuto la prima azione per il compimento del gesto.

Il fatto di “avere intenzione” di afferrare un oggetto predispone, infatti, il mio corpo e la mia mente all'azione, la quale, a sua volta, è il modo in cui io tradurrò “nei fatti” il mio pensiero.

Quando penso di afferrare un oggetto, già il mio corpo si prepara: il Qi e il sangue fluiscono più vigorosamente lungo il braccio, i miei muscoli ed i miei tendini sono pronti all'azione, i miei occhi sono concentrati nella direzione del movimento imminente.

¹ Estratto da [“Gli otto pezzi di broccato. Esercizi per il benessere dalla medicina cinese”](#) par. 1.2.

Tutto questo traduce l'intenzione.

Allo stesso modo, nel Qi gong, allenando la mente e utilizzando tecniche basate su principi della medicina cinese, il Qi e il Sangue possono essere richiamati dalla mente nelle aree del nostro organismo che più ne hanno bisogno.

Possono essere guidati a muoversi in modo armonico e senza ristagni.

In tal modo, l'intenzione è l'aspetto psichico grazie al quale è possibile affinare la propria capacità di sentire, nonché dirigere il Qi lungo determinati percorsi o in determinate zone del proprio corpo.

Nella pratica del Qi gong si sperimenta quanto il movimento sia guidato dalla mente ma anche, allo stesso tempo, come sia guidata dalla mente anche la quiete.

L'intenzione è quindi motore dell'azione e allo stesso tempo della non azione.

L'uso dell'intenzione richiede la capacità di concentrarsi sul presente (qui e ora), di *svuotare la mente* (Cuore vuoto), di abbandonare ogni preoccupazione e pensiero in favore di una condizione di stabilità e tranquillità.

Ma come fare?

Viviamo spesso (sempre?) giornate piene di attività, abbiamo ritmi serrati e ritmati dall'orologio che abbiamo al polso.

In che modo possiamo fermare questa centrifuga di attività?

Così come alleniamo il corpo, dobbiamo iniziare ad allenare la mente.

Allenare la mente a restare vuota, senza pensieri, calma e serena. Concentrare l'attenzione sul respiro e su alcune aree energetiche.

“Mente vuota” non significa senza pensieri, ma libera dal continuo flusso di pensieri che fluttuano, distraggono e allontanano dal presente, a volte in un meccanismo di rimuginio fine a se stesso.

Dedicare del tempo ogni giorno alla meditazione.

Non ci sono altre vie, se non la pratica personale, umile e costante.

(...)