

Pratiche di crescita spirituale e meditazione. Origine tradizionale e significati attuali.

La figura del saggio o del profeta mistico e guaritore o dello sciamano è fondamentalmente un archetipo, quindi è presente in tutti i popoli del mondo ed è un concetto universale. È importante comprendere che la visione spirituale è un bisogno che va oltre la dimensione egoica ed è in sintesi un superamento dell'io e del "mio", per confluire in una visione e pratica di vita, che trascende la personalità, per indirizzarsi verso il bene comune e il servizio al mondo, agli altri e alla Terra, autorealizzandosi attraverso l'esercizio del servizio. È ciò che è sempre più necessario che diventiamo, sullo sfondo delle drammatiche crisi di senso e di prospettiva che ci affliggono, come realtà globale.

Questo sottende una tensione naturale a dedicare tempo e risorse personali per realizzare se stessi e la propria felicità contribuendo altresì a costruire un mondo migliore. Sentirci parte di un tale progetto, ci permette di essere pienamente realizzati sul piano evolutivo, facendo qualcosa che sia anche utile agli altri.

La trans-personalità è una dimensione di coscienza espansa e quindi è una via etica, etologica, ambientalista, di giustizia sociale e solidale. Si sintetizza in questo pensiero di Ghandi : "siamo noi il progetto che vogliamo vedere realizzato nel mondo". Questo è lo sviluppo attivo e concreto della dimensione spirituale. La logica funzionale sottesa alla dimensione spirituale è sempre quella della coesione sociale e della cooperazione e sottende un progetto sociopolitico universale di comunità equa e solidale, pacifica e che promuove i valori più alti dell'essere umano e l'uscita dall'isolamento individuale.

Ciò che oggi viene scritto nei manuali, con un linguaggio moderno e a noi più comprensibile, in realtà era già stato ben descritto e condiviso dalle antiche culture. Questo ci fa capire quanto il bisogno di trascendenza appartenga all'uomo, da sempre. In particolare abbiamo molti scritti di sapienza tradizionale, utili a capire i vissuti legati alle pratiche meditative, oggi molto di moda e alla base di innumerevoli altri metodi di cui la meditazione è l'antenata. Tuttavia, il senso originario si è perso. Pochi valorizzano la vera origine della meditazione: erano metodi semplici, tramandati di generazione in generazione, per recuperare un po' di benessere, in una condizione di stenti e di sopravvivenza precaria. Le pratiche meditative erano utili ad alleviare la grave sofferenza psicofisica, dell'indigenza e della marginalità. Arrivare al samadhi con l'allenamento regolare e la motivazione,

era un modo per trascendere "il corpo fisico" e quindi , trovare sollievo, provare serenità e piacere, felicità profonda, pur in una vita di miseria assoluta e fame. La meditazione era utile a mantenere una condizione di equilibrio psicofisico omeostatico prolungato, nonostante l'inedia e fondamentalmente serviva a concentrarsi sulla gioia e sulla prosperità, che coincideva sostanzialmente con la fortuna giornaliera del permanere in vita: una vita oltremodo essenziale.

Per noi Occidentali, a partire dalle Comunità ecologiche e spirituali degli anni '70 americane, il senso della pratica meditativa è divenuto il benessere globale, l'ascolto di sé, una sorta di metodo di centratura e rilassamento e di armonizzazione tra sistema nervoso simpatico e parasimpatico, nonché una pratica di sperimentazione di stati interiori espansi, di maggiore percezione di sé e del proprio mondo interno e del proprio corpo.

Il salto ulteriore che possiamo fare è di considerare la ricca metodologia delle pratiche meditative una apertura al Sè: una vera e propria rivoluzione interiore del pensiero e dell'azione, che trascende qualsiasi forma di condizionamento e rende profondamente liberi e in sintonia con il tutto, percependo la Oneness. La pratica è sempre e comunque legata ad un grounding molto forte, tenendo ben conto dello stile di vita occidentale e altresì della necessità di mantenere un buon adattamento alla società nella quale viviamo, con tutte le sue contraddizioni, perché lo sviluppo spirituale non può essere una fuga dalla realtà e dalla società, nè dalle proprie responsabilità, né una filosofia del disimpegno. E' il vero sviluppo della coscienza personale, a determinare l'esigenza di una partecipazione attiva come chiamata intuitiva e fortemente realizzativa, disinteressata e spontanea, finalizzata ad un miglioramento del vivere proprio (in termini di pienezza esistenziale) e altrui. Questo è l'unico modo di mettere realmente in pratica la spiritualità-per-se-stessi e con-gli-altri, cioè la dimensione spirituale nel quotidiano, come sfida esistenziale nel proprio contesto di vita. Il modo più vero di esprimere gratitudine nei confronti della vita, è goderla e assaporarla e, se possibile, anche un po' donarla, dividerla, salvare la sua bellezza, rafforzarla e sostenerla negli altri.