

368. La Meditazione: cosa dicono oggi a cura di Francesco Dal Pino

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 13 Maggio 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 04 Maggio 2013 23:07

La potenza della Meditazione ...

La meditazione come pratica terapeutica scientificamente accreditata.

Come sostiene il professor Piergiorgio Oddifreddi, matematico e personaggio di rilievo del mondo scientifico internazionale *“mi sembrano molto interessanti i tentativi di confronto fra culture ed esperienze diverse, come, i periodici incontri fra il Dalai Lama e i monaci tibetani da un lato, e gli scienziati occidentali dall’altro.*

Leggere i resoconti di questi dialoghi è interessantissimo, e permette di vedere come entrambe le culture abbiano affrontato i problemi del corpo e della mente da punti di vista completamente diversi, ma complementari ...”.

Uno degli incontri più significativi organizzato dal **Mind and Life Institute** analizzava approfonditamente le relazioni tra meditazione e scienza.

Scienziati di fama internazionale

hanno presentato e discusso con il

Dalai Lama

, studiosi, maestri e praticanti di meditazione buddista, i risultati delle loro ricerche sugli effetti della meditazione sul corpo e in particolare le correlazioni tra gli stati mentali e cervello.

Tra i protagonisti erano presenti esperti come Richard Davidson, Matthieu Ricard, Alan Wallace, Thupten Jinpa, accanto a grossi nomi della scienza medica e cognitiva come John J. De Gioia (presidente della Georgetown University), Edward Miller (Dean della John Hopkins University), Margaret Kemeny (California University), John Sheridan (Ohio University), Wolf Singer (Max Planck Institute -Francoforte) e numerosi altri.

Le neuroscienze sempre più mostrano interesse per la pratica meditativa sviluppando la sperimentazione di diverse MBCT (Meditation Based Cognitive Therapy) che dimostrano in termini di alta probabilità, le potenzialità terapeutiche della meditazione nel trattamento dello stress, del dolore e di un ampio numero di malattie croniche, dalle cardiopatie alla depressione. Un significativo passo avanti nel dialogo tra scienza ed esperienza della meditazione.

Ad oggi in Occidente la domanda sulla natura della mente cosciente è stata affrontata esclusivamente seguendo un paradigma interpretativo di riduzione ad un oggetto misurabile e registrabile, lontano dalla nostra esperienza conscia, mentre la meditazione può facilitare l'analisi dell'aspetto mentale nella sua esperienza più peculiare, come sperimentazione diretta, non oggettivabile in quanto relativa al soggetto che fa esperienza.

La logica insita alle ricerche condotte sinora è stata quella di scoprire cosa succede nel cervello quando il soggetto vive una certa esperienza o svolge un certo tipo di attività mentale e in che modo ciò che accade in questi casi possa contribuire ad un percorso di salute e guarigione.

L'oggetto di osservazione è quindi il cervello in primo luogo, e poi le varie relazioni organiche

368. La Meditazione: cosa dicono oggi a cura di Francesco Dal Pino

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 13 Maggio 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 04 Maggio 2013 23:07

con il sistema immunitario, cardiocircolatorio ecc. nella convinzione, sostenuta con diverse accezioni e sfumature, che mente e corpo costituiscano **una unità inscindibile**.

Ne conseguirebbe che se scopriremo come funzionano i correlati neuronali dell'esperienza meditativa che i buddisti chiamano "compassione" o di uno stato che definiamo, per intenderci, "felicità", si potrebbe cadere nella credenza di aver definito come sole funzioni e reazioni biochimiche questi stati mentali.

Questo può accadere ancora più facilmente se ci accorgiamo che la stimolazione che produciamo nelle aree preposte alle funzioni di "felicità" o di "consapevolezza" del cervello generano nel soggetto una condizione piacevole che lo allontana dalla sofferenza psichica, se ne potrebbe dedurre che questo sia il segreto della felicità e della consapevolezza di sé: ovvero la stimolazione di un'area cerebrale.

Questo approccio inserito in un contesto terapeutico condotto da specialisti seri, può fornire risultati incoraggianti per la cura di diverse patologie legate alla sofferenza psichica. Come ha dimostrato Helen S. Mayberg presentando i suoi ultimi studi sulla depressione.

Ma si deve tenere ben presente che di fatto la stessa scienza riesce attualmente a misurare solo il 5% di ciò che si ritiene essere la materia ...

Per la meditazione curare la sofferenza stimolando la produzione di sostanze biochimiche, è solo un effetto collaterale ***di una indagine esperienziale condotta sul piano del significato dell'evento doloroso e sulla sua realtà***

Ritenere che l'assunzione di una pillola sia assimilabile alle pratiche di consapevolezza perché gli effetti sul cervello sembrano essere gli stessi rischia di essere un inconsapevole atto di riduzionismo di quel complesso sistema aperto, corpo-mente limitandolo al solo elemento fisico, e quindi trascurando completamente ***l'esistenza di una mente, di un soggetto che abita questo corpo e che si pone delle domande sulla propria natura***

...

tratto da www.italiadiscovery.it/dettaglio_art.php?id=692

Libri consigliati dal Centro Paradesha:

Il rilassamento di Sarah Cervellati Ed. Promolibri Magnanelli 2005

Dhyana Yantras. Strumenti per la Meditazione Ed. Satyananda Ashram Italia

Manuale di Meditazione di Claudio Lamparelli Ed. Oscar Mondadori 2010

368. La Meditazione: cosa dicono oggi a cura di Francesco Dal Pino

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 13 Maggio 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 04 Maggio 2013 23:07

Le piccole illuminazioni Ed. Oscar Mondadori
Tecniche della Meditazione Orientale Ed. Oscar Mondadori
Concentrazione e Meditazione di Sivananda Ed. Mediterranee
L'Arte della Meditazione di Ricard Matthieu Rd. Sperling & Kupfer
Meditazione. Tecniche Evolutive di Dede Riva Ed. Mediterranee
Neurofisiologia dell'Illuminazione di Robert Keith Wallace Ed. Tecniche Nuove
Come Meditare di K. McDonald Ed. Chiara Luce
La meditazione seduta: provate! Si St Ruth Ed. Promolibri Magnanelli
La Meditazione, teoria e pratica di Hari Presad Shastri Ed. Promolibri Magnanelli
Il mondo dentro la mente di Hari Presad Shastri Ed. Promolibri Magnanelli
Allenare la mente con lo Yoga di M. V. Waterhouse Ed. Promolibri Magnanelli
Il potere dietro la mente di M. V. Waterhouse Ed. Promolibri Magnanelli
La Meditazione di C. Codd Ed. Teosofiche Italiane
Che cos'è la Meditazione? Di Rob Nairn Ed. Corbaccio
Dell'Arte della Meditazione di Chritophe André Ed. Corbaccio
L'uomo fra materia e spirito – Olismo e Sintesi – a cura Battistuta-Rossin Ed. Olos
La Scienza della Mente del Dalai Lama e altri Ed. Chiara Luce
I sei stadi della Meditazione del Dalai Lama Ed. Rizzoli
L'apertura dell'Occhio della Saggezza del Dalai Lama Ed. Ubaldini
Felicità e Meditazione del Dalai Lama Ed. Sperling & Kupfer
La Tradizione Tibetana dello Sviluppo Mentale di Dhargye-Ghesce Ed. Ubaldini
La meditazione del cuore di Sri Chinmoy Ed. Mediterranee
Guida alla meditazione di C. Humphreys Ed. Mediterranee Roma 1994
Livelli di Coscienza di Rabten Ghesce Ed. Ghe-Pel-Ling 1988
Meditazione e Azione di Yesce Ed. Chiara Luce Pomaia 1992
La via della Meditazione di Sri Satya Sai Baba Ed. Mother Sai Publication
La Meditazione sul Nome Supremo di Padre Mariano Ballester Produzioni Babaji
Introduzione alla Meditazione Trascendentale di Maharishi Ed. Il Punto d'Incontro
Meditazione la soglia interiore di Osho Macroedizioni
La via del non-attaccamento di V. R. Dhiravamsa Ed. Ubaldini
Via dinamica della meditazione di V. R. Dhiravamsa Ed. Astrolabio
Il miracolo della presenza mentale di Thick Nhat Hanh Ed. Ubaldini
L'estasi di M. Margnelli Ed. Sensibili alle Foglie Roma 1996
Stati modificati e trance di G. Lapassade Ed. Sensibili alle Foglie Roma 1995
La fenomenologia della coscienza normale e alterata di AA.VV. Ed. Theta Milano
Stati di coscienza di C. T. Tart Ed. Astrolabio
Verso stati più elevati di coscienza di Peter Russel Ed. L'inchiostroblu
Lo Spettro della Coscienza di Ken Wilber Ed. Crisalide
Meditazione e salute di Gérard Edda Ed. Il Punto d'Incontro
La Mente Consapevole di Ellen J. Langer Ed. Corbaccio
Introduzione alla meditazione trascendentale di Cantieri/Bianetti Ed. Il Punto d'Incontro
Meditazione Trascendentale di Jack Forem Ed. Astrolabio-Ubaldini
Meditazione. Teoria e pratica di Douglas Baker Ed. Crisalide
Supercoscienza e Meditazione di Douglas Baker Ed. Crisalide
Sette stati di coscienza di Anthony Campbell Ed. Astrolabio-Ubaldini

368. La Meditazione: cosa dicono oggi a cura di Francesco Dal Pino

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 13 Maggio 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 04 Maggio 2013 23:07
