

MEDITAZIONE E SALUTE

Giorgio Cagnazzo



Definire la meditazione non è così semplice come a prima vista potrebbe sembrare. In generale la meditazione è un'attività mentale consistente nel fermare a lungo e con intensa concentrazione la mente su un oggetto del pensiero, che può essere un problema o un argomento di diversa natura (spirituale, religiosa, morale, filosofica, scientifica) allo scopo di intenderne l'essenza, indagarne la natura o trarne sviluppi, conseguenze. L'oggetto del pensiero può anche essere ... nessun oggetto, nel qual caso la meditazione si dice "senza seme".

Ma andiamo con ordine.

Esistono molti stili e molti tipi diversi di meditazione che si sono consolidati nel corso dei millenni e nei diversi contesti socio-culturali. Ma perché un individuo è spinto a meditare?

Perché avverte il desiderio di mettere ordine nella propria mente, così come di fronte ad ambienti in disordine (una casa, un ufficio, una biblioteca, perfino la propria vita) l'individuo sente la necessità di fare ordine, allo scopo di vivere meglio. Allora esistono menti ordinate e menti disordinate? No, tutte le menti sono più o meno disordinate, anzi in generale quasi tutte sono molto disordinate. Ma che vuol dire disordinate e come ci si può accorgere di questa realtà?

Il primo test da fare è quello di provare a non avere alcun pensiero: incredibilmente è un'impresa quasi impossibile. La mente produce pensieri in continuazione e di natura molto diversa, spesso non voluti o addirittura sgraditi.

Questo affollarsi di pensieri sembra avere la caratteristica di un rumore di fondo che genera confusione e smarrimento e un gran senso di disordine. Di tanto in tanto emergono nel

disordine pensieri di natura ricorrente capaci di innescare emozioni piacevoli o sgradevoli, senza apparente collegamento tra loro, un po' come avviene nei sogni. L'insorgere di emozioni è la spia che ci identifichiamo con quel pensiero che le suscita e ne diveniamo per così dire dipendenti.

Che fare per risolvere questo stato chiaramente non sano? Gli uomini usano da millenni tecniche di cura di quello che era percepito come uno stato di non salute. Il concetto di curare, risanare è certamente comune all'umanità da millenni e deve esserci traccia nelle lingue proto-indoeuropee. E infatti la parola "meditazione" contiene la radice indoeuropea "med" che è contenuta anche nelle comuni parole medico, medicina, medicare. Allora la meditazione è una forma di cura di una malattia, una disfunzione, un malessere? Il primo anello della catena è il latino in cui incontriamo due verbi: *medeor*, che vuol dire "curo" e la sua forma iterativa *meditor* che vuol dire "penso a, rifletto su, mi esercito, pratico".

Come si vede è qui implicita un'azione ripetitiva che cura. Queste voci latine derivano dal greco "*medomai*" che vuol dire "considero, mi occupo di". Arretriamo nel tempo e ci imbattiamo nel sanscrito *medha*, che vuol dire "intelligenza, consapevolezza, saggezza". Tiriamo le somme. Meditare è un'azione ripetitiva tesa a curare uno stato di malessere mediante la propria consapevolezza intelligente.

La consapevolezza intelligente implica un'azione della propria mente, che è quindi lo strumento per somministrare la cura. Attraverso le tecniche di meditazione si diventa così *medici del proprio malessere*. L'indicazione secondo la quale la cura e la guarigione richiedono un'azione, un intervento, si ritrova nella parola sanscrita che designa la meditazione, cioè *bhavana*, che viene dalla radice *bhu*, "essere".

Che cosa vuol far venire in essere la meditazione? Vuol far venire in essere quello che siamo davvero, la nostra realtà profonda. Questo è il punto centrale. Come farlo, come riuscirci e come arrivarci cambia a seconda delle culture e

delle contingenze storiche.

Assodato che siamo in presenza di una tradizione antichissima e trasversale a tutte le culture, è necessario distinguere gli obiettivi che le varie culture si sono posti. Trattandosi di un insieme di tecniche complesse di esse si sono appropriate storicamente le classi dominanti, delegandole in genere ai sacerdoti. Del resto l'esigenza che sottende quella di "vivere meglio" la può esprimere solo chi, nella scala dei valori identificata da Maslow, ha risolto i bisogni primari di sopravvivenza. E storicamente pochi individui in tutte le società potevano dirsi liberi dai bisogni di sopravvivenza. In India per esempio la conoscenza delle tecniche era ristretta alle caste dei *Brahmani* (sacerdoti) e degli *Ksatriya* (guerrieri, nel senso di re, governanti, legislatori), in occidente a re, nobili, sacerdoti, filosofi.

Nel mondo greco-romano queste tecniche erano definite "misteri" e si ammantavano inizialmente di motivazioni e significati religiosi e poi anche filosofici (per esempio la scuola pitagorica), alla cui frequentazione erano ammesse solo individui cooptati attraverso cerimonie simboliche, veri e propri riti di iniziazione. La trasmissione delle tecniche avveniva per tradizione orale all'interno delle singole organizzazioni, per cui poco conosciamo di esse, mentre in Oriente dal primo millennio dell'era volgare esse sono state codificate in numerosi testi che consentono oggi di poterle studiare e valutare in termini di effetti pratici.

Le tecniche di meditazione sono molto numerose e ciascuna è dedicata a precisi obiettivi. Gli obiettivi si possono dividere in due categorie: obiettivi spirituali/religiosi e obiettivi di miglioramento del proprio stato psico-fisico. Tralasciando i primi, occupiamoci dei secondi. A questo scopo una vera meditazione può non implicare solo tecniche puramente mentali, ma anche un'opportuna disciplina fisica associata. Note a tutti sono le arti marziali di origine orientale, che esemplificano la disciplina meditativa e mostrano come sia possibile una trasformazione completa del corpo e della mente di un praticante fino a trasformare l'individuo dotandolo

di capacità e poteri al di fuori dell'ordinario.

Da molti anni è ben noto attraverso numerosi studi clinici che la pratica meditativa rallenta il battito cardiaco, diminuisce il consumo di ossigeno, modifica l'attività del sistema nervoso, inducendo stati di calma che risolvono stati di tensione emotiva ed è in grado di controllare lo stress generato dal caotico trascorrere della vita moderna.

Gli studi e le sperimentazioni sono numerosi, a partire dalla seconda metà del novecento, quando sono stati disponibili gli elettrocardiografi e gli elettroencefalografi. Le conclusioni di questi primi studi sono state che a livello cardio-respiratorio si è osservato una riduzione del ritmo del respiro e di quello cardiaco, mentre a livello cerebrale si è registrato uno stato di rilassamento diverso dal sonno. Negli anni Ottanta e Novanta del XX secolo gli studi diventano più sistematici e articolati: si studiano meditanti a vari livelli di preparazione e con diversi anni di esperienza mentre si associano analisi del sangue per indagare i livelli dei più importanti ormoni e neurotrasmettitori.

Riassumendo questi lavori si è osservato: una regolazione della produzione di cortisolo, fondamentale ormone dello stress; un aumento notturno della melatonina, ormone che regola e sincronizza i ritmi biologici dell'organismo; una riduzione della noradrenalina, neurotrasmettitore prodotto sia dalle ghiandole surrenali sia dal cervello sotto stress; un aumento della serotonina, che è un antidepressivo naturale; un aumento del Dhea (deidropiandrosterone), ormone secreto sia dalle surrenali che dal cervello, con ruoli molteplici sull'umore e sul sistema immunitario; un aumento del testosterone, ormone maschile per eccellenza ma che svolge un ruolo importante anche nelle donne.

Questi studi, effettuati in genere su campioni limitati a poche decine di individui a fronte di un equivalente gruppo di controllo, mostrano comunque miglioramenti dell'ordine del 5-10% rispetto a gruppi di controllo.

Dall'inizio del secolo attuale si sono moltiplicati studi che abbinano misurazioni EEG e

immagini ottenute con apparecchiature di risonanza magnetica funzionale (fMRI), che consentono la visualizzazione delle aree cerebrali coinvolte durante i diversi esercizi meditativi. Questi lavori confermano alcuni dati noti, come l'aumento della frequenza, dell'ampiezza e della sincronizzazione delle onde alfa e aggiungono due novità: la comparsa di onde teta in fase di meditazione profonda e la comparsa di onde gamma durante esercizi di visualizzazione.

Le onde elettriche cerebrali si distinguono in base alla frequenza. A bassa frequenza troviamo le delta (meno di 4 cicli al secondo, tipiche del sonno profondo), le teta (4-8 c/s) e le alfa (8-13 c/s). Ad alta frequenza le beta (14-29 c/s) e le gamma (30-100 c/s), tipiche delle fasi di attività. Nel corso degli stati meditativi si è osservato una riduzione della complessità dell'attività cerebrale delle aree frontomediali e centrale in combinazione con l'incremento delle onde teta e alfa. È come se il nostro cervello facesse pulizia di informazioni inutili, riducendo il sovraccarico mentale e riorganizzando i circuiti che contano! Non è assurdo pensare che questo stato sia associato a una sensazione di benessere.

Si osservi che gli studi fisiologici sul cervello si stanno moltiplicando e si annunciano di estremo interesse. Numerosissimi sono anche gli studi di tipo psicologico, legati a valutazioni di sensazioni che sono difficilmente misurabili in termini numerici, che in sostanza possono indicare statisticamente sensazioni di benessere più o meno accentuate in relazione a questa o quella tecnica meditativa.

Pur essendo interessanti, preferiamo in questa sede non addentrarci in descrizioni e confronti di efficacia a causa della soggettività degli elementi coinvolti. Resta però una conclusione generale "non numerica": il lungo percorso dell'umanità dalla notte dei tempi alla ricerca di una *migliore qualità soggettiva della vita* sta trovando certamente un impulso inedito dalla diffusione del patrimonio di conoscenze delle tecniche di meditazione, finalmente alla portata di chiunque ne avverta la necessità. ■