

**D.ssa Loredana Giacosa**  
**psicologa, psicoterapeuta**  
via XX Settembre 34/7 - 16121 GENOVA tel 349 21 20 119  
[lore.g1@virgilio.it](mailto:lore.g1@virgilio.it)  
[www.facebook.com/semidifelicita.it](http://www.facebook.com/semidifelicita.it)

## **Ma meditazione vuol dire che siamo tutti Occidentaliskarma?**

Mi limito a fornire qui alcune definizioni.

Dal dizionario Treccani: "dal lat. meditatio -onis]. - 1. [il fermare a lungo la mente sopra un oggetto, il considerare attentamente un problema (...)]."

La Treccani fornisce anche una seconda definizione riferita al significato spirituale del termine, che forse è quello divenuto nel tempo di più comune utilizzo, e ha infastidito a lungo noi persone "razionali".

Wikipedia cita: "la meditazione (dal latino meditatio, riflessione) è, in generale, una pratica che si utilizza per raggiungere una maggiore padronanza delle attività della mente, in modo che essa smetta il suo usuale chiacchiericcio di sottofondo e divenga acquietata. Lo stato di meditazione viene raggiunto con la totale concentrazione dell'attenzione nel momento presente (qui e ora). Lo scopo religioso, spirituale, filosofico o il miglioramento delle condizioni psicofisiche nella meditazione sono una scelta prettamente personale."

Mi preme mettere l'accento su quel "...in modo che essa smetta il suo usuale chiacchiericcio", che significa far cessare il vagare della mente in modo che riesca a concentrarsi dove e quando è necessario, e cioè nel qui e ora.

Dunque, meditare vuol dire porre attenzione intenzionalmente al momento che si sta vivendo, essendo consapevoli del momento.

Facile? Per niente. La nostra consapevolezza è continuamente "rubata" dal vagare della nostra mente, che dimora più spesso nel passato e nel futuro che nel presente.

Talvolta ciò accade per una incapacità di "stare" con ciò che è contenuto in questo presente.

Ecco. Con un percorso di meditazione si impara inizialmente a concentrarsi sul momento presente con tutto ciò che c'è, a partire dalla consapevolezza corporea, e piano piano si riesce ad accettare che nel nostro corpo, nel nostro cuore e nella nostra mente ci siano dei contenuti che ci fanno paura, ad esplorarli, a non identificarci con essi.

Meditate gente, meditate.