

## 5 ESERCIZI DI CONCENTRAZIONE PER AIUTARTI A MEDITARE EFFICACEMENTE

di Kira Vanini



L'incapacità di **concentrarsi** durante la meditazione è senza alcun dubbio l'ostacolo più comune che incontra chi ha iniziato da poco a meditare.

Un sacco di persone mi scrivono di non sentirsi portate per la meditazione, oppure affermano che “non fa per loro”, semplicemente perché non riescono a concentrarsi e svuotare la mente nonostante i loro sforzi. Per questo ho deciso di raccogliere in questa guida 5 **esercizi di concentrazione** semplici, efficaci e alla portata di tutti, che ti aiuteranno ad esercitare la tua capacità di focalizzarti mentre mediti, per poi portarti spontaneamente ad uno stato meditativo più profondo.

Perché non riesco a concentrarmi?

Per capire le ragioni della tua difficoltà a mantenere la concentrazione è importante sfatare il falso mito secondo il quale esistono persone che non riescono naturalmente a meditare: non è assolutamente costruttivo credere che la meditazione non faccia per te solo perché

hai fallito i primi tentativi. Chiunque può meditare e soprattutto **chiunque è in grado di concentrarsi**.

Il fatto di non riuscirci non è dovuto ad un'attitudine naturale oppure a una mancanza di talento, bensì alle **sovrasttrutture mentali** che abbiamo sviluppato per tutta la nostra vita. Siamo abituati a pensare in continuazione, rimuginare, riempirci la testa di impegni e di progetti, non fermarci mai. Questi ritmi sono talmente radicati nella nostra mente da renderci praticamente impossibile “spegnere il cervello” a comando: di conseguenza, la concentrazione è un'abilità che va allenata esattamente come ogni altra.

Concentrarsi, inoltre, non significa svuotare del tutto la mente e sgombrarla da ogni pensiero – chi medita da molto tempo riesce ad arrivare a questi livelli, ma è molto raro che nessun pensiero esterno si presenti durante una seduta di meditazione. Per questo mi piace definire la concentrazione come la **capacità di isolarsi dall'ambiente esterno**, riuscendo a ignorare gli stimoli intorno a noi e al contempo a catalogare i pensieri e lasciarli scorrere via senza sforzo.

## 5 esercizi di concentrazione per una meditazione più efficace

### Contemplazione





La **contemplazione** è una tecnica portentosa per portarci nel giusto stato mentale e favorire la meditazione: può essere infatti utilizzata per riflettere su molti aspetti della nostra vita, per ripercorrere momenti significativi o per entrare nei dettagli di un progetto futuro importante.

Per eseguire questo esercizio, armati di **carta e penna** e siediti in [posizione meditativa](#). Ora inizia a focalizzarti su un campo della tua vita oppure su un progetto futuro a tuo piacimento e immagina vividamente i suoi dettagli nella tua testa chiudendo gli occhi. Ad esempio, se pensi ad una persona cara puoi soffermarti sulle sue caratteristiche e tutto ciò che ami di lei, se invece ti concentri su un progetto puoi visualizzare il suo svolgimento e anche immaginarti mentre lo porti a termine. Mentre esegui questo esercizio, sempre ad occhi chiusi, inizia a **disegnare** oppure **prendere appunti** con la penna sul foglio di carta: non è necessario che tu scriva o disegni qualcosa di definito, semplicemente lasciati guidare all'intuizione e dall'ispirazione del momento.

Questo esercizio non ha un limite di tempo, puoi aprire gli occhi e staccare la penna dal foglio quando ti senti di farlo. L'unica indicazione è quella di mantenere sempre la stessa immagine nella tua mente e di non spaziare attraverso progetti o interessi diversi.

## Visualizzazione



La **visualizzazione** è una tecnica di concentrazione tra le più diffuse nella meditazione: come il nome stesso suggerisce, utilizza **stimoli visuali** costruiti dalla nostra mente per portarci in stato meditativo. La visualizzazione consiste semplicemente nel **formare un'immagine nella tua mente** e mantenerla per tutta la durata della meditazione.

Per farlo, puoi iniziare osservando un **oggetto** nel mondo reale e poi ricrearlo identico nella tua mente, riproducendone ogni dettaglio. All'inizio probabilmente non riuscirai a conservare l'immagine intatta per tutta la durata della meditazione, in quanto altri pensieri ti distrarranno, ma prova comunque a ricreare l'immagine ogni volta in cui la perdi di vista, dettagli compresi.

Inizia con una durata di 5 minuti, per poi aumentare a 10 dopo una settimana e a 20 dopo due. Una volta che avrai padroneggiato questo esercizio, potrai cominciare a creare scenari completamente nuovi nella tua mente, ad esempio paesaggi, corsi d'acqua o mondi di fantasia.

## Lo scheletro bianco



Lo scheletro bianco si può definire come uno stadio più avanzato di visualizzazione: il suo scopo è quello di favorire non soltanto la concentrazione, ma anche la **calma** in generale. Pare fosse uno degli esercizi preferiti dal Buddha.

Per eseguirlo ti consiglio di cercare, sul web oppure su un libro, l'immagine di uno **scheletro umano**. Osservalo con attenzione, studiandola nei particolari e cercando di memorizzare il maggior numero di dettagli possibile, dopodiché siediti e chiudi gli occhi.

Comincia con l'immaginare la tua pelle, i tuoi muscoli e tutti gli organi che lentamente e senza recarti dolore si staccano al tuo scheletro. Puoi modellare questa immagine a tuo piacimento: alcuni preferiscono visualizzare tutto quanto staccarsi in una volta sola, altri preferiscono andare per gradi e anche associare a ogni tessuto un significato intrinseco.

Una volta che tutto il rivestimento del tuo scheletro si sarà staccato, immaginati così, come uno scheletro seduto in solitudine. Comincia a sentire una **luce bianca calda** che irradia dall'alluce del tuo piede sinistro, per diffondersi lentamente a tutte le altre dita, e infine al piede intero. Durante questa fase cerca di ricordare tutte le ossa che fanno parte del piede e illuminale una ad una.

A questo punto ripeti l'esercizio per l'altro piede, poi per la gamba, fino ad arrivare a illuminare tutto il corpo. Una volta che l'immagine dell'intero scheletro illuminato è ben chiara nella tua mente, immagina una **scarica di energia** irradiarsi dal tuo piede lungo tutto il corpo, fino al cranio. Quest'energia è anche una forma di guarigione, per cui puoi concentrarla sui punti del corpo che ti danno maggiori problemi. A questo punto la meditazione è quasi completa: non resta che polverizzare lo scheletro. Nella tua testa, immaginalo sparire in un mucchietto di polvere e rimani in questo stato di **vuoto contemplativo** per tutto il tempo che riesci. Abbandona ogni connessione con il mondo fisico e con il tuo corpo mentre lo fai. Apri gli occhi quando ti senti pronto a farlo.

## Mindfulness e respiro



Abbiamo già parlato ampiamente della **mindfulness** su questo sito, e non a caso è una delle pratiche più efficaci per allenare sia la nostra concentrazione che la consapevolezza.

Per eseguire questo esercizio, che unisce mindfulness e tecniche di respirazione, siediti nella posizione che ti è più consona (evitando di sdraiarti), chiudi gli occhi e lascia che il peso del tuo corpo si assesti sulla superficie su cui poggia. Rilassa i muscoli del ventre e

inizia a portare la tua attenzione verso il **respiro**. Inizialmente osserva il ritmo della tua respirazione senza condizionarlo, percependo le sensazioni che ti infonde quando entra ed esce dai tuoi polmoni, e le pause tra un respiro e l'altro. In questa fase sorgeranno inevitabilmente pensieri e stimoli: prova ad osservarli da spettatore esterno e catalogarli. Separa le sensazioni dai ricordi, le emozioni dalle preoccupazioni.

Non devi analizzare, giudicare o correggere nulla, semplicemente **annotare** tutto come se tu fossi la tela sulla quale vengono dipinti questi pensieri. Alcuni catturano la tua attenzione, altri passano senza che tu debba fare nulla, altri mutano costantemente forma. Nel mezzo di queste fluttuazioni, rivolgiti la tua attenzione al respiro, ricordando che sei la tela e che il dipinto è qualcosa di mutevole e temporaneo. Se qualche pensiero ti cattura più a lungo, non sentirti in colpa o in difetto: tra una persona inconsapevole dei propri pensieri ed una che si accorge di aver deviato dal proprio percorso c'è un'enorme differenza. Stai facendo progressi.

L'obiettivo di questo esercizio, che può durare dai 10 ai 40 minuti, è quello di **permettere che il respiro non sia altro se non ciò che è**: devi riuscire a lasciare scorrere il respiro spontaneamente, osservando il suo flusso senza tentare di modificarlo. Al contempo, devi assumere consapevolezza delle emozioni e dei pensieri che sorgono in te e accettarli per ciò che sono, ovvero nuvole temporanee nel cielo della tua mente.

## Il suono dell'attimo presente



Questo esercizio di concentrazione utilizza il tuo **udito** per raggiungere uno stato di ricettività avanzata. Le tue orecchie sono uno degli strumenti più potenti che hai: non possono pensare o intervenire, per cui dovrai focalizzare tutta la tua attenzione sul semplice atto di **ascoltare** e lasciare spazio ai suoni nella tua mente.

Per cominciare, siediti in una posizione confortevole e inizia a respirare a tuo piacimento dalla bocca o dal naso. Cerca di mantenere i respiri lunghi, profondi e costanti. Ora chiudi la bocca, rilassa tutto il corpo e concentra la tua attenzione solo e unicamente sull'udito. Immagina che sia l'**unico senso** che possiedi, il tuo unico mezzo per percepire il mondo che ti circonda. Lascia che tutto scorra attraverso le tue orecchie.

Ascolta con attenzione i **suoni** che ti circondano e cerca di percepirne il maggior numero possibile – se sei all'aperto potresti sentire le fronde degli alberi accarezzate dal vento o il canto di un uccello, se ti trovi in casa potresti ascoltare lo scroscio dell'acqua del rubinetto oppure il rumore delle automobili che passano. Non fermarti ad un solo suono, continua a scannerizzare l'ambiente alla ricerca di stimoli sonori.

Pian piano, sposta il tuo udito verso i suoni più distanti, quelli non immediatamente percepibili, e non catalogarli come piacevoli o spiacevoli, semplicemente cerca di riconoscerli. Ora scegli un suono che puoi **ascoltare in continuazione** nell'ambiente in cui ti trovi, anche se è quasi impercettibile (ogni luogo del mondo ha il suo “suono di sottofondo”, devi solo trovarlo). Il tuo obiettivo non è quello di ignorare tutti gli altri suoni, ma di mantenere l'attenzione focalizzata su quello per tutto il tempo della meditazione. Ti consiglio di iniziare con una durata di 10 minuti.

## Conclusione

Non temere se durante questi esercizi qualche pensiero o distrazione dovesse fare capolino nella tua testa: lo scopo è proprio quello di imparare a riconoscere questi pensieri e non lasciare che prendano il sopravvento. Continuando a praticarli giorno dopo giorno ti accorgerai più facilmente delle trappole che la tua mente ti tende, e sarai in grado

