

I Benefici della Meditazione di Presenza Mentale

Un accresciuto apprezzamento per la vita

Una persona con un'elevata attenzione di base, in generale, trova più appaganti tutte le attività della vita. Le esperienze intrinsecamente piacevoli (cibo, musica, sessualità ecc.) sono parecchio più intense e soddisfano per il solo fatto di trovarsi pienamente "nel momento". Inoltre, le esperienze ordinarie e banali (lavare i piatti, guidare verso il lavoro, tenere conversazione ecc.) acquisiscono una qualità di vivacità e fascinazione straordinarie. La noia diviene una cosa del passato.

Riduzione della sofferenza

Dolore fisico

Per la maggior parte delle persone, a un certo punto della loro vita, affrontare il dolore di una malattia o di una ferita diventa un problema importante. Ed è senz'altro il problema di ogni momento per milioni di vittime di dolori cronici. Quando gli analgesici e le cure mediche non riescono ad alleviare il dolore, che cosa rimane? Si deve rimanere soggetti a una sofferenza degradante e senza scopo? Assolutamente no. È stato clinicamente dimostrato che durante degli stati di concentrazione abbastanza alti, anche il dolore molto acuto può venire dissolto in una specie di sensazione di energia in movimento. Ciò diminuisce moltissimo la propria sofferenza nel momento.

Ciò che è più importante, quando si impara a sperimentare il dolore in questo modo si acquisisce come un senso di fortificazione e nutrimento da esso. La meditazione dunque non fornisce solo un mero metodo per affrontare il dolore, ma permette anche di sperimentarlo come una cosa profondamente significativa, nel senso di un contributo alla crescita e alla fortificazione personali.

Dolore emotivo, compulsioni, dipendenze

Ciò che vale per il dolore fisico vale anche per quello emotivo, come la paura, l'afflizione, la rabbia, la gelosia, la vergogna e così via.

Usando le abilità derivate dalla presenza mentale, si può individuare e discernere chiaramente le immagini mentali, le parole interiori e le sensazioni corporee che costituiscono le emozioni negative nei diversi momenti in cui sorgono. Con la "decostruzione" dell'emozione così effettuata se ne è meno preda mentre, al tempo stesso, si permette all'emozione di fluire senza reprimerla.

Si possono applicare le stesse abilità alle cattive abitudini e ai comportamenti compulsivi che ci soverchiano, come l'abuso di alcol, tabacco e droghe, i disturbi alimentari e così via, "permanendo" con l'impulso nocivo finché questo non s'indebolisce e passa.

Inoltre, la stessa presenza mentale produce una specie di "euforia intrinseca" che può prendere il posto di quella insalubre data dalla dipendenza da alcol o sostanze.

Elevati livelli di rendimento

Qualsiasi attività viene realizzata con più efficacia (e più gioia!) se si è presenti e concentrati. Ciò include:

1. Per gli studenti, uno studio più efficace;
2. Un'accresciuta capacità nelle imprese intellettuali e nella soluzione di problemi;
3. Acquisizione di abilità (lingue, arti performative, belle arti, arti marziali, ecc.);
4. Sport: Negli sport, un'elevata capacità di attenzione migliora le prestazioni in due modi. In primo luogo, più ci si concentra meglio si gioca. Alcuni atleti talvolta entrano spontaneamente in stati di concentrazione anormale. Nel gergo da spogliatoio, il termine per questo fenomeno è "essere nella zona" ("being in the zone"). Con l'esercizio sistematico nelle abilità di concentrazione, gli atleti possono imparare a rimanere costantemente "nella zona" durante l'esercizio.

In secondo luogo, concentrazione ed equanimità influenzano gli sport nel campo della resistenza. Come spiegato più sopra nella sezione sul dolore fisico, un'alta concentrazione conferisce la capacità di sperimentare il dolore soffrendolo meno. Questa abilità di "rompere" il disagio soggettivo legato all'affaticamento porta a un'accrescimento dell'energia impiegabile, che può dare una marcia in più. Acquisire quest'ultima con la concentrazione mentale è un'alternativa attraente alla tentazione di acquisirla attraverso l'uso di droghe;

5. Lavoro - Le grandi aziende giapponesi hanno riconosciuto da molto tempo che i lavoratori concentrati sono non solo più efficienti, ma anche più felici e realizzati, perché c'è un piacere intrinseco associato a qualunque attività svolta in uno stato di elevata concentrazione, anche quelle apparentemente noiose e ripetitive. A questo fine, non è infrequente che le grandi compagnie mandino un'intero reparto di lavoratori a svolgere una settimana di addestramento monastico presso un tempio Zen.

Effetti sulla salute

1. Gli stati di alta attenzione e profonda rilassatezza non coinvolgono solo la mente, ma influenzano anche il corpo e quindi la propria salute. Le onde alpha del cervello aumentano, la conduttività della pelle diminuisce e il metabolismo si fa più efficiente.
2. La presenza mentale aiuta le persone a essere più in contatto col proprio corpo, e quindi più sensibili ad esso.
3. Un'elevata attenzione accresce molto anche l'euforia associata alla corsa e ad altre forme di esercizi salutari, rendendoli più facili e interessanti.

Migliori rapporti interpersonali, sia a casa che al lavoro

Le abilità risultanti dalla presenza mentale hanno un'impatto su quest'area in due modi. In primo luogo, consentono di essere più presenti con le persone, più coinvolti e meno presi dalle fantasie e proiezioni del momento. In secondo luogo, forniscono uno strumento per ridurre gli effetti delle emozioni negative che spesso si pongono di ostacolo al buon esito della comunicazione interpersonale.

Catalizzazione della crescita interiore

La maggior parte delle persone prende parte a qualche forma di processo di crescita interiore. Ciò include introspezione, psicoterapia, esercizio del corpo, seminari su automiglioramento e motivazione, yoga, tai chi, programmi in dodici passi, vita di preghiera ecc. In generale, tutti i processi di crescita personale risultano molto più efficaci quando compiuti in uno stato di elevata presenza mentale ed equanimità. L'abilità dell'attenzione sta alla crescita personale come un catalizzatore a una reazione chimica; accelera in modo sensibile il processo.