

## Meditazione trascendentale per combattere lo stress

Sveglia ore 6.30, bambini a scuola, lavoro, pranzo, marito, stirare camicie, prendere bambini da scuola, portare cane a fare pipì, preparare cena, stirare pantaloni, fare lavatrice, preparare cena, avviare lavastoviglie, addormentare bambini, fare doccia, letto, bambino n 1 sveglia alle due di notte, riaddormentarlo. Sveglia 6.30, prendi bambino, infila gatto nel forno, stira marito, porta bambino a fare pipì e accompagna cane a scuola. Ehm, no, c'è qualcosa che non va. Se siamo arrivate a un punto simile di caos, vuol dire che la spia è decisamente sul rosso. Siamo proprio sotto stress. O entriamo seriamente in terapia, o **proviamo con un corso di meditazione trascendentale**.

### Cos'è e a cosa serve?

La meditazione trascendentale non è ne una strana religione new age, ne una bizzarra moda, non è uno stile di vita né tanto meno una filosofia. **Si tratta di una tecnica mentale semplice da apprendere e da applicare**. Conosciuta anche come scienza dell'intelligenza, fu portata in occidente dal guru indiano Maharishi Mahesh Yogi, mistico e filosofo che fondò questo particolare metodo di meditazione che affonda le sue radici nell'antica e misteriosa tradizione Vedica. Molto conosciuto come guru dei Beatles, ha reso fruibile la meditazione trascendentale fuori dall'India, diffondendola anche nella società occidentale moderna.



Questa particolare tecnica consente di raggiungere quello che i maestri chiamano "stato puro dell'essere", cioè la coscienza trascendentale che, normalmente, non può essere raggiunta dalla comune attività mentale, ragione per cui bisogna appunto "connettersi" con essa attraverso la meditazione trascendentale. Questa, se eseguita nel modo corretto, **consente di espandere e potenziare le proprie capacità mentali**, acquisendo una più ampia coscienza di sé e dunque

migliorando le proprie prestazioni.

Nello specifico, la meditazione trascendentale permette di eliminare lo stress, sgomberando la mente da pensieri negativi e aumentando la consapevolezza delle proprie energie. Oltre 600 studi, assolutamente affidabili e scientifici, hanno dimostrato che la meditazione, diminuendo lo stress, aiuta concretamente a diminuire anche la pressione arteriosa, previene malattie cardiache e potenzia le nostre capacità creative, di concentrazione e intellettive.

Attenzione però, per apprendere le tecniche di meditazione trascendentale occorre obbligatoriamente frequentare un corso perché viene assegnato un mantra personale da ripetere durante la fase di meditazione per facilitare lo sgombero della mente. Mantra infatti deriva da manas, che significa mente e trania, liberare. **Occorrono 4 giorni per imparare tali tecniche**, ma una volta apprese le basi si possono tranquillamente mettere in pratica gli insegnamenti da soli. Il metodo è semplice, al punto che anche i bambini al di sopra dei 4 anni possono meditare in questo modo.

Non proviamo a improvvisare la meditazione trascendentale per conto nostro recitando l'ormai inflazionatissimo mantra "Om", perché pare possa essere pericoloso utilizzare un mantra sbagliato per la nostra persona. Il maestro infatti, assegna a ciascuno un suo mantra personale e dovrà utilizzare solo quello. Bisogna poi saperlo anche pronunciare nel modo corretto al fine di ottenere i migliori risultati. Caso mai, da sole a casa, possiamo utilizzare delle tecniche di rilassamento che però non sono propriamente parte della meditazione.

## Qualcosa di più sulla meditazione trascendentale

Se allora siamo convinte di voler provare a rilassarci e diminuire lo stress con questa tecnica di meditazione, cerchiamo un corso valido dalle nostre parti. Dobbiamo fare un po' di ricerche perché purtroppo non tutti i corsi sono affidabili e spesso, molti maestri o presunti tali, fanno pagare l'accesso a cifre esagerate. Un buon corso di 4 giorni può aggirarsi attorno ai 200 euro, prezzo variabile secondo la fama del maestro e il luogo in cui si svolge il corso. **In Italia esiste il Movimento di Meditazione Trascendentale a cui eventualmente chiedere informazioni.**

Una volta trovato il corso giusto cosa dobbiamo aspettarci? Niente di trascendentale se non la meditazione. Organizziamoci con degli abiti molto comodi, larghi e che non ostruiscano il flusso sanguigno. Solitamente ci si mette seduti su uno sgabello o una sedia, ma senza appoggiarsi alla spalliera e con gambe e schiena che formino un angolo retto. Piedi poggiati a terra. Le braccia cadono morbide lungo il corpo e le mani sono posate sulle cosce con i palmi verso il basso.

Gli occhi sono chiusi, ma con la pratica potremo tenerli aperti. Il mento è leggermente inclinato verso il petto. **La cosa più complicata in principio è la respirazione.** Questo perché ci si aspetta di arrivare subito al dunque, invece bisogna essere pazienti e imparare tutto, passo dopo passo. Una volta acquisita la capacità di respirare nel modo corretto, potremo ripetere il nostro mantra che

ci aiuterà a liberare la mente da tutti i pensieri e a concentrarci per raggiungere uno stato di coscienza più profondo.



Una volta che avremo preso dimestichezza con la meditazione trascendentale saranno sufficienti due sessioni di pratica quotidiane, una al mattino e una alla sera di circa 15-20 minuti ciascuna, in ogni caso non dovremo mai superare la mezz'ora. Per meditare nel modo corretto bisogna mettere in pratica gli insegnamenti ricevuti e osservare piccole accortezze. La stanza dove effettueremo le nostre sessioni deve essere arieggiata, quindi deve esserci un buon ricambio d'ossigeno, evitiamo stufe e piante che ce lo consumerebbero presto.

Il luogo deve essere tranquillo, ma non necessariamente silenzioso, infatti non dobbiamo avere una concentrazione esagerata, non dobbiamo passare sui carboni ardenti o infilarci una spada in gola, sarà sufficiente trovare un equilibrio interiore che ci consenta di rilassarci e provare a esplorare la nostra coscienza più profonda. **Naturalmente non è detto che la meditazione trascendentale possa giovare a tutte**, magari a qualcuna più, a qualcuna meno, ma se non daremo il seno al cane e non metteremo le pipette antipulci al bambino, avremo già ottenuto grandi risultati.