

**PSICOLOGIA BIBLICA
CAMBIARE È POSSIBILE**

La possibilità di cambiare è dentro di noi

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Riprendiamo quanto detto dallo psicologo statunitense Richard Alpert, con cui abbiamo chiuso l'articolo precedente: "Esistono molti io, e ciascuno è un segno del nostro identificarci con un particolare pensiero o desiderio. I nostri pensieri diventano la nostra personalità, e noi identifichiamo la nostra personalità in un dato momento come «ciò che siamo». Ma più riusciamo a vedere questi vari io, prendendone una certa distanza, più ci possiamo rendere conto che sono illusori".

Quando ci poniamo nella posizione di osservatori di noi stessi e dei nostri stessi pensieri, riconosciamo quel particolare "io" che ci inganna facendoci credere che noi siamo lui. Alpert ci dice che occorre prenderne le distanze e che in tal modo ci rendiamo conto che quell'io è ingannevole.

Tutto ciò ha direttamente a che fare con la nostra serenità e perfino con la nostra felicità.



Infatti, quando ci sentiamo interiormente infelici, è quell'io ingannevole che si sta facendo sentire. Si può paragonare questa situazione al mare. Può accadere che il mare sia agitato, ma ciò accade solo in superficie. Di sotto, il mare rimane quello che è. Scrive Giacomo: "Chi dubita rassomiglia a un'onda del mare, agitata dal vento e spinta qua e là" (Gc 1:6). Applicato alla nostra mente, stando sulla superficie agitata c'è unica possibilità: barcamenarsi in quell'agitazione. Scendendo in profondità, si aprono nuove possibilità. Intanto, prima di tutto ogni cosa si calma d'incanto. Quei pensieri negativi che agitano la superficie spariscono. In profondità ci sono solo pensieri di calma.

Dopo una serena meditazione si può riemergere e scoprire che sulla superficie si muove leggero e delicato lo spirito di Dio come in Gn 1:2, quando "lo Spirito di Dio aleggiava sulla

superficie delle acque”. “Passata è la tempesta”, direbbe il poeta Giacomo Leopardi (1798 - 1837).

“Passata è la tempesta:
... Ecco il sereno
... Ecco il Sol che ritorna, ecco sorride
... Si rallegra ogni core.
Sì dolce, sì gradita
Quand'è, com'or, la vita?
... Quando de' mali suoi men si ricorda?
... Uscir di pena
è diletto fra noi”.

- G. Leopardi, *La quiete dopo la tempesta, passim*.

Possiamo cambiare la percezione della nostra vita (e quindi la vita stessa) scendendo nella profondità della meditazione, dove regna la calma. Meditare ogni giorno, al mattino e alla sera, fa miracoli. La meditazione è cosa ben diversa dalla riflessione o dalla concentrazione. Il filosofo e teologo francese Blaise Pascal (1623 – 1662) diceva: “Tutti i problemi dell’uomo hanno origine dalla sua incapacità di stare seduto in una stanza da solo e in silenzio”. Meditare è questo: stare seduti in silenzio.

La meditazione fa cessare il continuo chiacchiericcio che udiamo in sottofondo nella nostra mente. Solo quando la pratichiamo ci rendiamo conto che nella nostra mente si svolge una specie di soliloquio che è senza fine e di cui siamo poco consapevoli. Meditando, si acquieta. La meditazione migliora notevolmente le condizioni psicofisiche. Si tratta ben più che di rilassamento: si può arrivare alla trascendenza. Trascendere significa oltrepassare il più sottile impulso del pensiero, entrando in uno stato di completo silenzio interiore. Un errore comune è quello di sforzarsi di non pensare, che è cosa ardua, difficile e inutile. Non esiste sforzo che renda silenziosa la mente, ma con la meditazione ciò avviene in modo del tutto naturale. Può anche capitare che durante la meditazione la mente riprenda a pensare per conto suo; in tal caso occorre semplicemente tornare a meditare, senza opporre resistenza. La scienza moderna ha misurato ciò che accade nel corpo e nel cervello durante la meditazione: la respirazione diventa più calma, spariscono le tensioni e il corpo entra in uno stato di riposo molto più profondo del sonno più profondo, pur rimanendo sempre vigili, anzi aumentando la consapevolezza. Trascendendo, si accede a una profonda felicità interiore.

Come si pratica la meditazione? Stando seduti in silenzio per una ventina di minuti e ad occhi chiusi. Dopo circa un minuto, si inizia a ripetere il suono di una parola, che deve essere senza senso (ad esempio: *sciàv*, *rosciòt*, *barlabadighin*, o quello che si vuole); sempre quella parola che si è scelta (che diventa così il nostro suono segreto), ogni volta, in continuazione. Si può allora sperimentare che la parola che viene ripetuta mentalmente

assume intonazioni o ritmo diverso; va assecondata, continuando a ripeterla. Se ci si accorge di essersi distratti e di pensare ad altro, si può riprendere tranquillamente a meditare ripetendo la parola. Se avviene la trascendenza, si sarà invasi da una sensazione stupenda. Dopo circa venti minuti, si smette di meditare e si rimane circa mezzo minuto ancora ad occhi chiusi, in silenzio, poi si possono riaprire gli occhi.

Esistono tante altre tecniche di meditazione. Meditare può essere molto utile. La cosa migliore – comunque – per guardarsi dentro, per prendere consapevolezza di sé e cambiare il proprio modo di pensare e di essere, è la preghiera. Forse molti credenti pregano regolarmente, ma non tutti hanno sperimentato l'umiltà di inginocchiarsi davanti a Dio. La propensione al cambiamento può iniziare proprio da qui, vincendo l'assurdo orgoglio che abbiamo e inginocchiandoci. Allora, completamente scoperti davanti a Dio, ci rendiamo conto della nostra fragilità e della nostra debolezza e Lo imploriamo di aiutarci a essere conformi alla sua volontà.

