

# MEDITAZIONE TRA ORIENTE ED OCCIDENTE

**PROF. ENRICO FACCO**

**Spec. In Anestesiologia e Rianimazione**

**Spec. In Neurologia**

**Studioso Senior – Studium Patavinum, Università di Padova**

**Centro di Ipnosi Clinica e Sperimentale, Torino**

**Science of Consciousness Research Group**

**Dip. Di Psicologia – Università di Padova**

**<http://dpg.unipd.it/en/soc>**

# Meditazione

*La maggior parte delle persone è così assorbita  
dalla contemplazione del mondo esterno  
da ignorare completamente ciò che accade al loro interno*

NIKOLA TESLA

- Un crescente interesse si è sviluppato in Occidente negli anni recenti sull'ipnosi e la meditazione.
- Una notevole mole di dati è oggi disponibile su:
  - **Neuropsicologia**
  - **Applicazioni cliniche**
  - **Effetti terapeutici in medicina e psicologia**
- Sia la meditazione sia l'ipnosi hanno dimostrato una grande efficacia nella riduzione dello stress in un'epoca in cui è diventato un aspetto prevalente della vita moderna, accompagnato da una crescente prevalenza di disturbi funzionali psicosomatici.



# Meditazione

## Definizione

- Definire la meditazione all'interno della cultura occidentale, impregnata dal razionalismo della filosofia e dalla visione religiosa del cristianesimo, è tutt'altro che semplice:
  - il mondo occidentale moderno per lo più ignora cosa sia l'attività meditativa (come concepita in oriente) o è condizionato dall'immagine religiosa della meditazione.
- Può quindi facilmente sfuggire o rimanere precluso alla comprensione il vasto quanto fondamentale mondo culturale orientale, radice della meditazione e dal quale non si può prescindere se si vuole comprenderne la natura e gli scopi.

# Meditazione

## Definizione

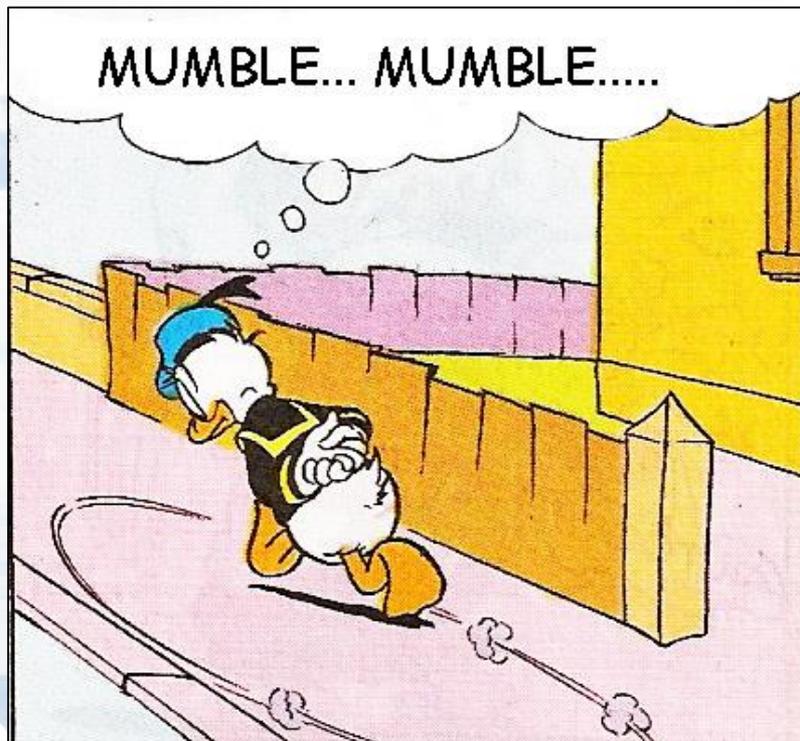
- Il termine meditazione, come è descritto nei vocabolari della lingua italiana, non definisce in realtà cosa la meditazione sia.
- Inoltre la meditazione non è solo orientale, ma appartiene anche alla tradizione religiosa giudaico-cristiana e all'Islam, particolarmente alle correnti mistiche:
  - **Esistono dunque notevoli punti in comune e insieme diversità tra le tecniche di meditazione orientale e occidentale**

# Meditazione

## Definizione

- Devoto-Oli (2012):
  - *Prolungata e intensa applicazione delle facoltà spirituali o intellettive su un argomento o su un problema...*
  - *Pratica ascetica, consistente in una forma di preghiera mentale o anche di predica, destinata ad alimentare le possibilità del credente nei confronti della fede mediante la riflessione e la contemplazione*
- Sabatini Coletti (2003):
  - *“Attenta e costante applicazione del pensiero intorno a un testo, un’idea, un problema, ecc... Pratica ascetica consistente in un raccoglimento, in preghiera, in una concentrazione profonda del pensiero con riflessioni intorno alla verità della fede...*
  - *Scritto, ragionamento, discorso filosofico religioso che ha lo scopo di portare la riflessione su un particolare problema, argomento, ecc” .*
- Il dizionario Treccani (1994) finalmente contempla anche lo scopo di
- *Giungere al pieno controllo della propria personalità in relazione con la realtà cosmica.*

# MEDITAZIONE ...?



# IPNOSI...?



# Stati Alterati di Coscienza (ASC) *(Vaitl et al. 2005)*

- Allucinazioni
- Coma
- Crisi epilettiche
- Delirio e delirium
- Depersonalizzazione e derealizzazione
- Esperienze da allucinogeni
- Esperienze di pre-morte
- Esperienze di uscita dal corpo (Out of body Experiences)
- Esperienze mistiche
- Guarigioni inspiegabili
- Percezioni extrasensoriali
- Stimmate
- Ipnosi
- Meditazione
- Sinestesia
- Sonno e sogno
- Sogno lucido
- Stati ipnagogici
- Stato vegetativo e responsività minima
- Trance
- Xenoglossia

- Miscellanea arbitraria di fatti patologici e esperienze fisiologiche
- ASC Indica a priori anormalità, patologia un *minus* rispetto alla coscienza ordinaria



***Espressioni Non Ordinarie della Mente***  
***(Non Ordinary Mental Expression, NOME)***

*(Facco 2014; Facco et al. 2015)*

## Procedure in grado di elicitare ASC

- Condizioni ambientali estreme
- Crisi esistenziali
- Danza
- Musica
- Deprivazione e sovraccarico sensoriale
- Digiuno
- Ipnosi
- Isolamento
- Manovre respiratorie
- Meditazione
- Orgasmo
- Pratiche ascetiche
- Preghiera
- Rilassamento
- Riti
- Sostanze psicotrope

# Meditazione ipnosi

- Meditazione ipnosi sono NOME e condividono le seguenti caratteristiche:
  - Sono attività intenzionali, richiedono una mente valida e una buona capacità di concentrazione (ad esempio, mantenere fuoco dell'attenzione)
  - Presentano specifici pattern di attivazione e di attivazione di aree cerebrali
  - Possono indurre modificazioni cerebrali funzionali e plastiche
  - Sono dotate di notevole potenziale cognitivo



# Meditation

- La meditazione comprende un complesso gruppo di tecniche appartenenti a differenti tradizioni culturali:

- Tradizione indiana:

- Veda
- Buddismo
- Yoga

- Tradizione cinese:

- Taoismo
- Zen

- Tradizione occidentale

- Cristiana
- Ebraica
- Islamica

**Correnti  
Mistiche**

Padri del deserto → Meister Eckhardt  
Qabbalah  
Sufi

INDIAN TRADITION:	
<b>Veda</b>	Sahāja Yogic meditation in six stages (Maitreya Upaniṣad)*
<b>Yoga</b>	Kirtan Kriyā Shabad Kriyā Sudarśan Kriyā Yoga Nidrā
<b>Buddhism</b>	Śamatha Vipaśyanā (Pali Vipassanā) Zazen Kinhin Dzogchen Tonglen

CHINESE TRADITION:	
<b>Taoism</b>	Qigōng (气功) Tàijíquán (太极拳)
<b>Chán (Zen) Buddhism</b>	Zazen Kōan practice
<b>JAPANESE TRADITION (Sōtō Zen and Rinzai Zen)</b>	Zazen Kōan practice

\*1) *prāṇāyāma* (breath control); 2) *pratyāhāra* (sensory withdrawal); 3) *dhāraṇā* (concentration); 4) *dhyāna* (meditative state, visualization); 5) *tarka* (reflection); 6) *samādhi*

WESTERN TRADITION:	
Christian	<p>Esychasm</p> <p>Rumination of the Divine word</p> <p>Mental prayer</p> <p>Chanting prayer</p> <p>Techniques drawn from Vipasyānā meditation</p>
Hebrew (Chassidism, Qabbalah)	<p>Gherushin (meditation on Torah's verses)</p> <p>Mantra Meditation on God's name (YHWH) or other thoughts (e.g. Ribbonò Shel Olàm, Lord of the Universe)</p>
Islam (Sufi)	<p>Aldhikr (invocation of God)</p> <p>Twirling Dervishes</p>
WESTERNIZED TECHNIQUES	<p>Mindfulness</p> <p>Trascendental Meditation</p>

# Forme di meditazione

- Esistono diverse tecniche di meditazione appartenenti a diverse culture.

## Metodo

- Posizione seduta
- Eseguire attività monotone
- Camminare
- Arti marziali
- Danzare

# Posizione del loto

*Svastikasana (Veda)*

*Padmasana (Yoga)*

*Shikantaza (Zazen)*



# Tecniche di meditazione in India:

## *Yoga*

- La *Maitreya Upaniṣad* Riporta sei stadi limitazione yogica:
  - *Prāṇāyāma* (Controllo del respiro);
  - *Pratyāhāra* (Deprivazione sensoriale);
  - *Dhāranā* (concentrazione);
  - *Dyāna* (Meditazione, sorgente di visualizzazioni);
  - *Tarka* (Riflessione);
  - *Samādhi* (Meditazione profonda).

# Yoga-Sutra di Patanjali

- Concetto di meditazione yogico = *Samyama*
- Costituito da una successione di tre fasi caratterizzate da tre profondi processi mentali
  - *Dharana*
  - *Dhyana*
  - *Samadhi*

# Yoga-Sutra di Patanjali

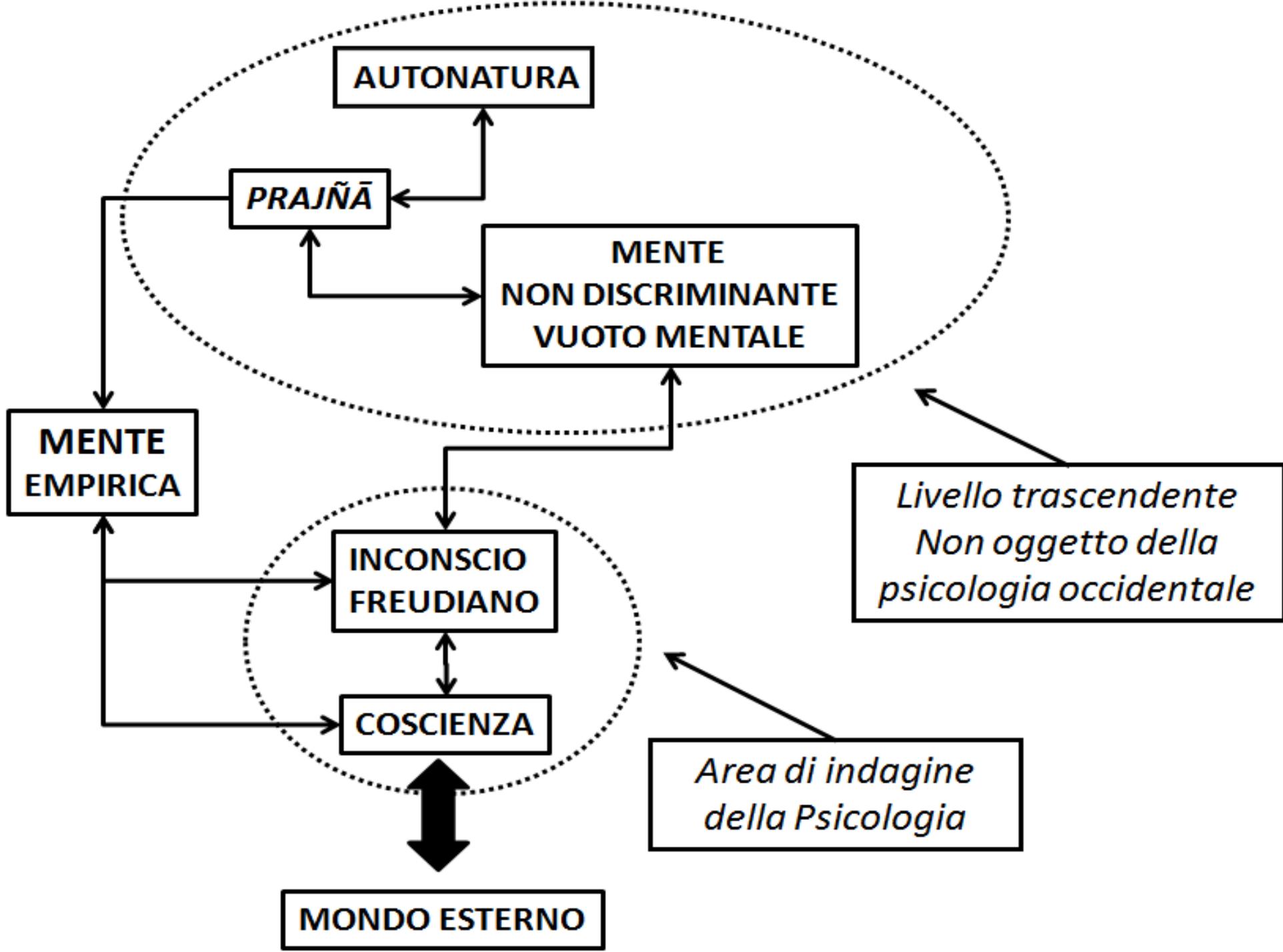
- ***Dharana*** consiste nella fissazione dell'attenzione in un unico punto.
- ***Dhyana*** è uno strumento mentale utile a far scaturire un torrente d'immagini e pensieri dal nucleo meditativo inquadrato con *dharana*;
  - viene spesso tradotto con il termine di meditazione o contemplazione, ma ne è una parte, uno strumento.
- ***Samadhi*** è la condizione meditazione profonda, quella più elevata, in cui si supera il dualismo tra conoscente, conoscenza (gli strumenti mentali) e conosciuto.

# MEDITAZIONE BUDDHISTA

- *Śamatha*
  - Posizione di loto
  - Consapevolezza del respiro
  - Focalizzazione dell'attenzione (FA) su un oggetto
  - Arresto della mente discorsiva
- *Vipaśyanā*
  - Contemplazione del corpo (incluso respiro)
  - Contemplazione delle sensazioni e degli oggetti mentali
  - Consapevolezza aperta (Open Monitoring, OM) Del momento presente, senza giudicare, analizzare, misurare (arresto della mente discorsiva)



EQUANIMITÀ, CONSAPEVOLEZZA, DELLA  
REALTÀ COME VACUITÀ E NON-PERMANENZA



# Meditazione taoista

- *Qigōng* 气功
  - 气 (*Qi*, = energia, soffio, vapore) 功 (*Gōng* = abilità)
- *Tàijíquán* 太极拳
  - 太极 (*Tàijí* = grande scopo) 拳 (*quán* = boxe)
  - *Boxe della suprema polarità*
  - *Lotta contro le ombre*
  - Scopo: gestire la circolazione del Qi → Salute, longevità, terapia, arti marziali.
  - Perfetta armonia della mente del corpo, sviluppo del 神 (*Shén* = spirit)
  - Armonia e fusione con il Tao (analogia con *Ātman*?)

# Meditazione taoista

- Scopi:
  - Consapevolezza e conoscenza di sé
  - uso dell'immaginazione, sviluppo sensoriale e controllo motorio, perfetto equilibrio.
  - Sviluppo dell'energia interna (*Neijing*, 內功)



DIVENTARE SIMBOLO DEL COSMO

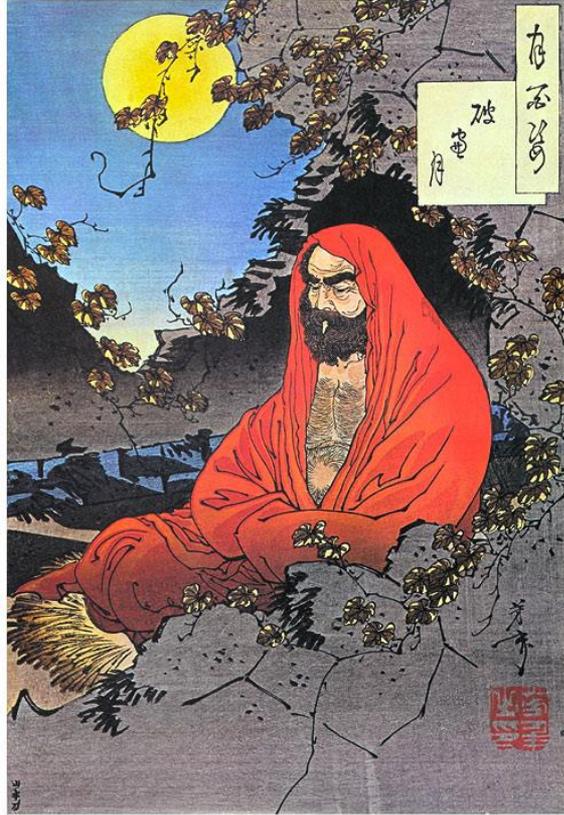
# TAIJI QUAN – CHEN Style

## The boxe with shadows

### The Boxe of supreme polarity



# KARATE - Dōjō kun



- *Dōjō kun* = regole del luogo in cui si pratica la Via:
  - Ricerca della perfezione attraverso il karate:
    - 5 principi per lo sviluppo fisico e spirituale
    - Esercizio della giusta condotta
  - Esercitazione spirituale nello studio dell'arte marziale (*Budo*):
    - La *Via* (*dō*) = non vuoto principio intellettuale ma comportamento:
      - Progresso in ogni campo dell'azione umana, importante quanto l'affinamento delle tecniche
- L'origine dei *dōjō kun* riporta agli albori dell'arte marziale, si dice che il primo *dōjō kun* sia stato codificato dal monaco buddhista Bodhidharma, nel monastero di Shaolin.

# Dōjō kun - 5 regole

一、人格完成に努むること

*hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomuru koto*

Cerca di perfezionare il carattere

一、誠の道を守ること

*hitotsu, makoto no michi wo mamoru koto*

Precorri la via della sincerità

一、努力の精神を養うこと

*hitotsu, doryōku no seishin wo yashinau koto*

Rafforza instancabilmente lo spirito

一、礼儀を重んずること

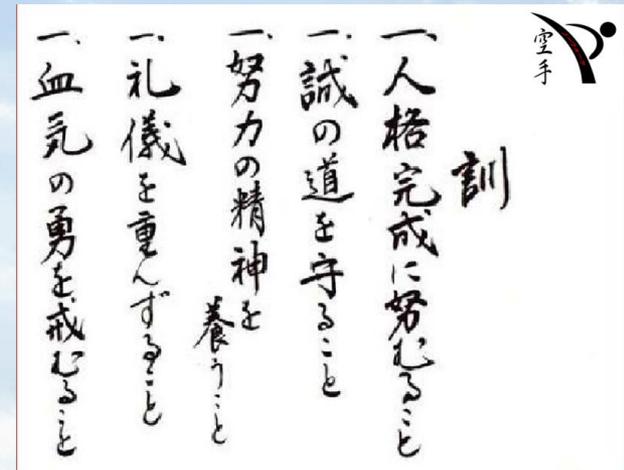
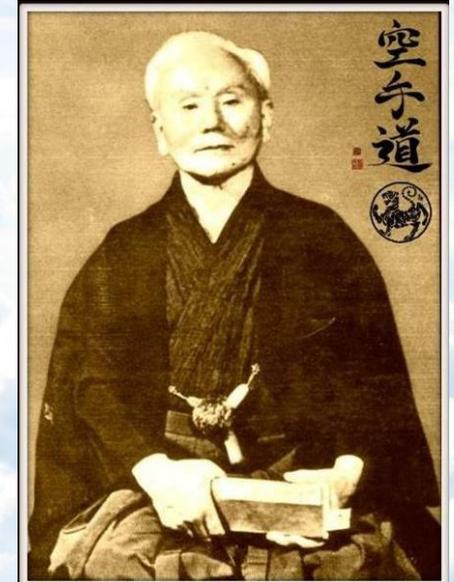
*hitotsu, reigi wo omonzuru koto*

Osserva un comportamento impeccabile

一、血気の勇を戒むること

*hitotsu, kekki no yū wo imashimuru koto*

Astieniti dalla violenza e acquisisci l'autocontrollo



# SUFI

- L'Islam comprende una via mistica, una metafisica e una gnosi che vanno ben oltre l'aspetto formale ed esteriore della religione.
- Il sufismo, la fondamentale corrente mistica dell'Islam, si è sviluppato tra il VII e il XIII secolo d.C. e si è diffuso a tutto subcontinente indiano e Indonesia dall'XI secolo in poi.
- Ogni confraternita Sufi ha a capo un maestro spirituale (*Shaykh*) responsabile dell'iniziazione degli adepti e guida del cammino spirituale:
  - **Comprensione della natura della realtà**
  - **Sollevare il velo**
  - ***Liberare l'occhio del cuore.***

# SUFI

- Il sufismo si fonda sull'idea di *unità della conoscenza superiore*, oltre le apparenze:
  - Ibn 'Arabi: *“Guardati dall'aderire ad una particolare religione e dal rigettare tutte le altre come miscredenza! Se tu farai ciò perderai un grande beneficio. No! Tu mancherai di ottenere la vera conoscenza della Realtà. Cerca di essere tu stesso materia prima per ogni forma di credo religioso. Dio è più ampio e più grande dei confini posti da una sola religione ad esclusione delle altre”*.

SUFI

*WHIRLING DERVISHES*



# SUFI- DERVISCI ROTANTI

*Sikke* = Lapide dell'ego

*Hirka* = Tomba dell'ego

La posizione delle braccia  
simbolizza l'Uno, l'unità di Dio



# SUFI- DERVISCI ROTANTI

Mano rivolta verso l'alto  
"Da Dio riceviamo"

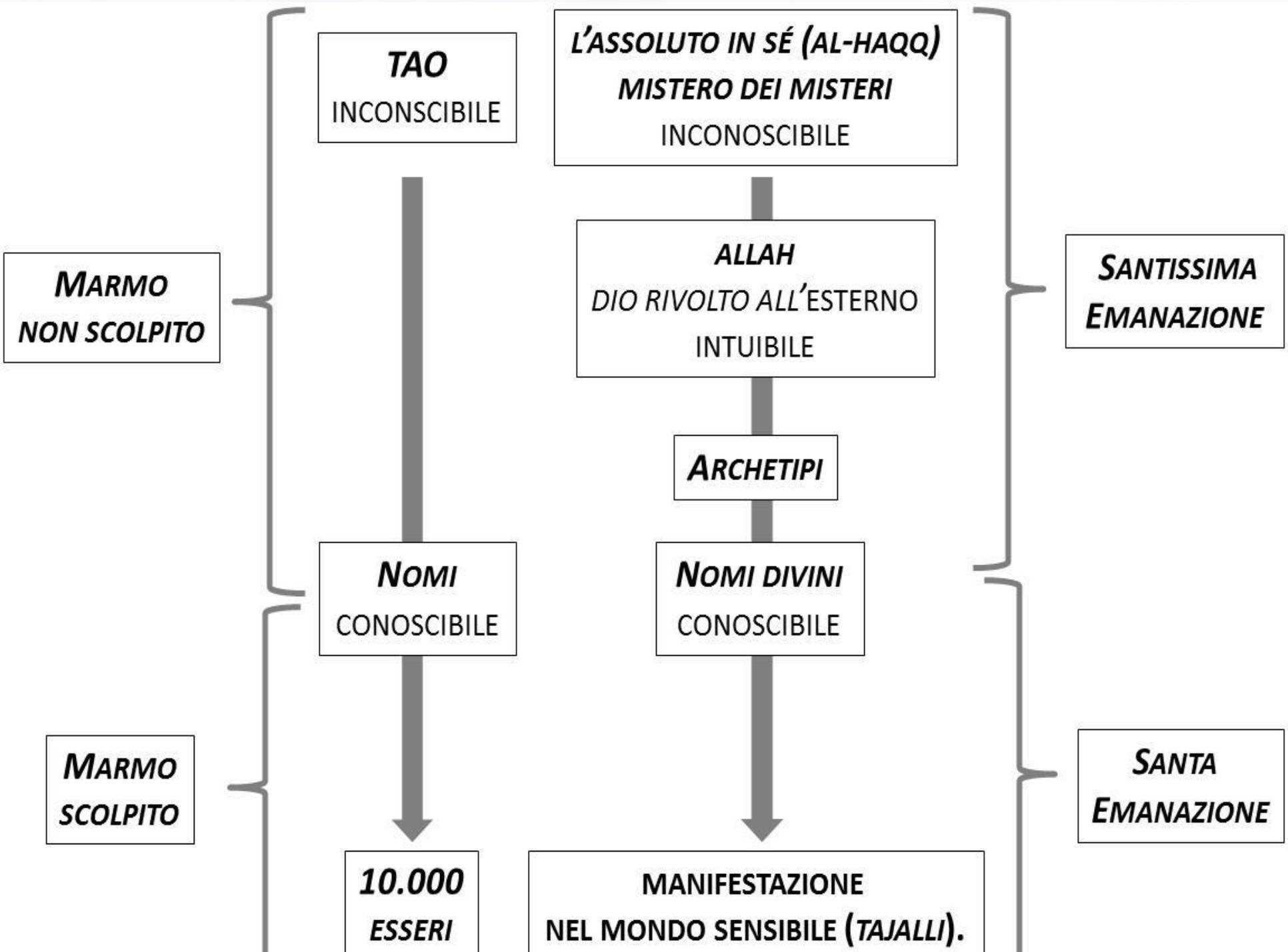
Mano rivolta verso il basso  
"Diamo agli uomini"



*"Non temiamo  
nulla per noi"*

Esistenza dissolta  
nell'Unità Divina

Riunione di non-esistenza  
con la Divina Esistenza



# Classificazione scientifica della meditazione

- Due gruppi:
  - FA
  - OM
  - La prima non esclude la seconda:
    - *Ad es. Śamatha → Vipāśyanā*
  - FA È prevalentemente usata per induzione
    - L'attenzione può essere Indirizzata all'esterno all'interno

# Classificazione scientifica

- **Focalizzazione dell'attenzione:**
  - concentrazione volontaria attiva su un dato oggetto e ripristino della focalizzazione quando essa si sposta (Cahn & Polich, 2006; Raffone & Srinivasan 2009).
- **Open monitoring :**
  - osservazione aperta senza controllo del fluire dell'esperienza → consapevolezza della natura degli schemi emozionali e cognitivi (Raffone & Srinivasan, 2009).
  - presenza e consapevolezza dei campi sensitivi, cognitivi ed affettivi dell'esperienza del momento, associata ad un livello più elevato di metaconsapevolezza del fluire dei processi mentali (Cahn & Polich, 2006).

# Confronto tra training autogeno e meditazione

- Schultz ha studiato yoga nel suo lavoro per sviluppare il training autogeno (Kasai & Sasaki 2000)
- Gli esercizi di base comprendono una focalizzazione dell'attenzione all'interno del corpo e una sua autoregolazione
- Gli esercizi avanzati sono più meditativi e consentono di esplorare temi come il sé, gli altri, il ciclo di vita-morte

# Rischi della meditazione

- **Makyo (zona del male) (Masis, 2002):**
  - Esperienze allucinatorie durante la meditazione zen:
    - Senso di assenza di peso
    - Perdita delle sensazioni corporee
    - Visualizzazione di luci colori oggetti ecc.
  - Di per sé non spiacevoli, possono avere effetti negativi nei soggetti con disturbi psicologici
  - Nel buddhismo il novizio è accuratamente controllato
  - Pazienti problematici possono essere incapaci di gestire la conflittualità che può emergere durante la meditazione → tecniche più strutturate di rilassamento e meditazione guidata (Brown e Fromm 1968)

# Meditazione e ipnosi

## Due facce della stessa medaglia?

FA

Rilassamento profondo

Controllo del respiro

Controllo del corpo

Visualizzazioni

Dissociazione dagli stimoli competitivi  
(prevalentemente ipnosi)

Lasciar andare percezioni e pensieri  
(prevalentemente meditazione)

Sviluppo nuove capacità

Sviluppo metacognitivo

***Dhāranā?***

***Dhyāna?***

---

***Samādhi***

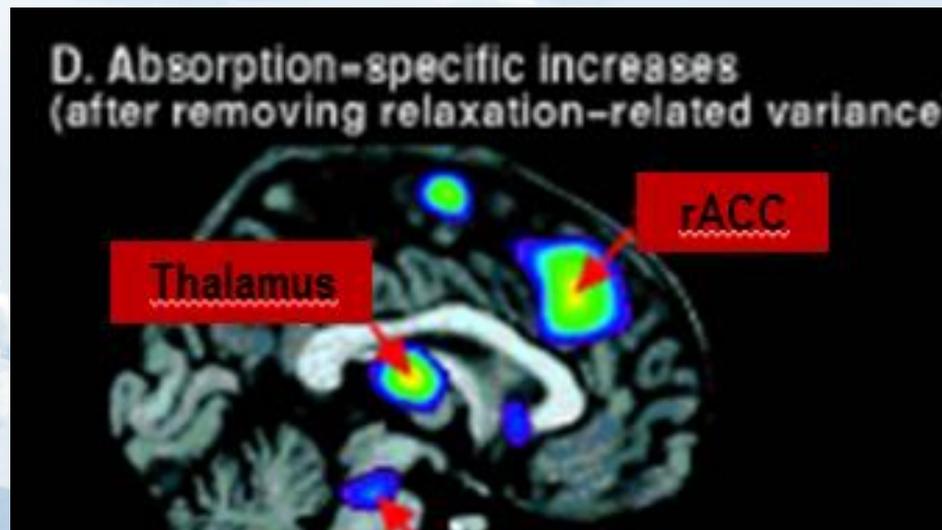
# Meditazione

- Il superamento della dualità mente/corpo e io/non-io raggiunta con *il samadhi* diventa una condizione della mente:
  - condizione del meditatore esperto, del saggio e dell'illuminato
- diverso livello di consapevolezza rispetto alle condizioni di coscienza ordinarie
- L'essenza della meditazione si colloca ben oltre l'esecuzione di tecniche determinate
- Essa stessa diventa parte costituente della vita attiva.

# Meditazione e dolore

- La meditazione Zazen, è in grado di modulare l'attività delle aree cerebrali connesse con il controllo esecutivo, le componenti cognitive e emotive del dolore (corteccia prefrontale, amigdala, ippocampo).
- I meditatori Zen sono in grado di attivare significativamente le aree dell'elaborazione primaria del dolore (**ACC, talamo, insula**) (Grant et al. 2011)
- **L'ACC è una struttura critica per diverse funzioni**
- crocevia tra attenzione, motivazione, cognizione, affettività,
- gestione dei conflitti tra stimoli incongruenti e controllo motorio.

*(Rainville et al 2002)*



# Zen No-Mind doctrine & Default brain network

*“Non pensare né al bene né al male e non giudicare né giusto né sbagliato. Ferma le operazioni della mente e della coscienza; estingui tutti i desideri, i concetti e i giudizi... Dopo che la posizione del corpo è in ordine, regola il tuo respiro. Se un pensiero sorge, prendine nota e lascialo andare. Quando dimentichi stabilmente tutti gli attaccamenti, diventerai naturalmente il zazen stesso”*

Da: *Fukan Zazengi* by  
Dōgen Kigen, patriarca della Scuola  
Giapponese Sōto Zen school, XII secolo

## E' forse giunto il momento di:

- Riconsiderare dalle sue fondamenta il paradigma culturale dominante, profondamente
  - egocentrico
  - antropocentrico
  - logico-analitico
  - radicalmente dualistico
  - meccanicistico
  - utilitaristico
- riscoprire la soggettività nel mondo della scienza
- riconsiderare dalle basi il “problema difficile”

# Zhuāngzǐ: L'uomo perfetto

*“Un grand'uomo non fa torto agli altri con la propria condotta, ma non si inorgoglisce né del suo amore né dei suoi atti di bontà. Non agisce per interesse, ma non disprezza né il portiere il servo. Non si affanna per le ricchezze, ma non si vanta né delle sue concessioni né delle sue rinunce. Non chiede l'aiuto di nessuno, ma non si vanta di dovere tutto soltanto se stesso. Né disprezza gli avidi e profittatori. La sua condotta si distacca da quella degli uomini comuni, ma non si inorgoglisce della sua eccentricità o della sua stranezza. Se il suo agire non si conforma a quello della maggioranza, non per questo disprezza gli uomini eloquenti e gli adulatori. Gli onori e le ricchezze non bastano a spronarlo; i castighi e le umiliazioni non bastano a disonorarlo.*

*Egli sa che tra bene e male non c'è distinzione assoluta, sa anche che il piccolo e il grande non possono essere definiti. Ho sentito dire: 'L'uomo che raggiunge il Tao è ignorato dal mondo; l'uomo che possiede la virtù perfetta non ha successo; il grande uomo è senza io'. Questa è la suprema rinuncia...*

- *L'uomo perfetto è soprannaturale... Anche se la grande pianura bruciasse, egli non proverebbe calore; anche se grandi fiumi ghiacciassero, egli non sentirebbe il freddo; il fulmine che fende le montagne, l'uragano che sconvolge il mare non potrebbero spaventarlo... La morte e la vita gli sono indifferenti. Come potrebbe la distinzione tra utile nocivo turbarlo in qualche modo?... Il santo che ama gli uomini ignora il proprio amore; sono gli altri a dargli questo nome. Se non gli si fa notare il suo amore, egli ignora di amare gli uomini. E sembra che si accorga del suo amore come se non se ne accorgesse affatto. Così, egli non cessa di amare gli uomini ed essi hanno sempre fiducia in lui. È questo il manifestarsi naturale della santità”.*

# conclusioni

- Gli straordinari effetti della meditazione e dell'ipnosi indicano la necessità di progredire *back to the future* (o *forward to the past*)
- *Nei Jing Su Wen*  
*«I medici saggi curano le malattie prima della loro comparsa o quando sono un disturbo dell'energia e non ancora della forma, e insegnano alla gente a controllare la mente e nutrire il Qi. I medici ciarlatani lavorano in modo opposto».*

# conclusioni

- Ci sono importanti analogie fra meditazione, ipnosi e training autogeno
- Il tratto comune è quello dell'utilizzo di un "software mentale" fisiologico, diverso da quello della coscienza ordinaria e quasi completamente ignorato dalla cultura occidentale dominante
- L'ipnosi può favorire una corretta comprensione scientifica della meditazione, e può a sua volta esserne arricchita

# Conclusioni

- La meditazione non può ridursi a una tecnica per compensare disagi fisici e psicologici
- È la via per:
  - Emanicpazione
  - liberazione dagli attaccamenti
  - Illuminazione
  - via del *kashf* - liberazione da *Māyā* – liberazione dall'ego
  - Conoscenza della realtà della Realtà