

Anna Kuncy
Università di Slesia
Katowice

Corpo, spazio, movimento, nella concettualizzazione della *meditazione* nella lingua italiana

Abstract

This article aims to analyze the concept of *meditation* (*meditazione*) in the Italian language, with special emphasis on the role of *body*, *movement* and *space* in the conceptualization process.

The research presented is based on the following theories: Idealized Cognitive Models by G. Lakoff (1987) and thematic proto-roles by D.R. Dowty (1991).

Three basic cognitive models for meditation have been extracted as part of the analysis: the metaphor of *journey* (*viaggio*), *container* (*posto chiuso*) and *water* (*acqua*). These models sprout from Kinesthetic Image Schemas of: source — path — goal, up — down, front — back, and inside — outside. I also trace the directions of the metaphoric movement of the meditating individual both during the very meditation process and as a shift in consciousness level occurs, depending on the cognitive model researched, and the thematic role of the meditating individual.

In order to demonstrate the current view of *meditation* in Italian, the examples constituting the analyzed language content were culled from selected web pages available between 2007 and 2008.

Keywords

Concept, ICM, metaphor, thematic roles, Kinesthetic Image Schemas.

1. Il ruolo del corpo nella formazione dei modelli cognitivi idealizzati

Parlando delle caratteristiche della mente umana nella sua monografia del 1987, G. Lakoff afferma che “il pensiero è incarnato”. Ciò significa che il modo in cui vengono create le strutture concettuali che ordinano il nostro sapere è determinato dall’esperienza diretta del mondo. L’influsso del corpo sulla cognizione umana — asserisce l’autore di *Women, Fire and Other Dangerous Things* — si manifesta già

sul livello preconettuale, nelle strutture schematiche d'immagini cinestetiche (*Kinesthetic Image Schemas*: G. Lakoff, 1987: 271), le quali continuamente appaiono nella nostra esperienza corporale quotidiana. Tra gli schemi come: *legame, scala, parte — tutto, centro — periferia, su — giù, davanti — dietro, sorgente — via — finalità*, G. Lakoff elenca lo schema del *contenitore*. Però, visto che nel lavoro del 1980 distingue con M. Johnson la metafora del contenitore, ci sembra più adatto chiamarlo *fuori — dentro*, il che sottolinea il suo carattere cinestetico.

Secondo la teoria di G. Lakoff gli schemi d'immagini cinestetiche sono la base dei modelli cognitivi idealizzati di cui l'autore distingue tre classi: i modelli metaforici, metonimici e proposizionali. Il più importante per la nostra analisi tipo di ICM è quello basato sulla metafora che per G. Lakoff non è solo una figura retorica, ma uno strumento della mente usato vastamente per capire concetti astratti, o cognitivamente difficili attraverso le strutture dei concetti accessibili all'esperienza diretta. In base all'ipotesi d'invariazione (G. Lakoff, 1987) gli schemi d'immagini sono gli elementi strutturali che non cambiano durante la proiezione dal dominio origine al dominio target ancorando così anche i più astratti domini concettuali nell'esperienza corporale (cfr. O. Jäkel, 1997: 32). Di conseguenza, conformemente alla teoria della cognizione proposta da G. Lakoff e M. Johnson (1980) le metafore concettuali garantiscono la coerenza e l'omogeneità dell'esperienza umana unendo il pensiero astratto e concettuale con la percezione basata sugli organi di senso (cfr. O. Jäkel, 1997: 34).

L'altro tipo di ICM, il modello metonimico, è basato sullo schema d'immagine *parte — tutto*. In questo caso, al contrario del modello metaforico, la proiezione avviene all'interno di un solo concetto, sottolineando una sua parte per riferirsi a tutta la categoria. G. Lakoff distingue sette tipi di modelli metonimici (1987: 85): uno stereotipo sociale, un esempio tipico, un ideale, un paragone, un generatore, un esempio saliente, un sottotipo del modello.

L'ultimo, il modello proposizionale, ha una struttura diversa dagli altri due modelli, non si basa né sugli immagini né sulle metafore. Gli ICM proposizionali possono avere la forma di uno scenario, di tassonomia, di una categoria radiale, di un elenco dei tratti o di un singolo giudizio.

La *meditazione* è un concetto di un fenomeno complesso, non sperimentato dalla maggioranza della società linguistica e ritenuto da quelli che l'hanno provato, un'esperienza tanto diversa dalle sensazioni avvertite nello stato ordinario, che diventa impossibile rappresentarla nella lingua altrimenti che nel modo metaforico, paragonandola ai concetti più vicini alla vita quotidiana. Perciò nella parte analitica di questo articolo ci concentreremo sullo studio delle metafore raffiguranti il concetto della *meditazione* nella lingua italiana, e più precisamente, visto il tema del nostro articolo, delle metafore basate sugli schemi d'immagini cinestetiche che collegano la *meditazione* con il movimento nello spazio.

Per esaminare i verbi con cui viene espresso il passaggio dallo stato ordinario di coscienza alla *meditazione* e vice versa, utilizzeremo la teoria dei proto-

ruoli tematici di D.R. Dowty (1991) che ci permetterà di osservare il ruolo dello sperimentatore nella *meditazione* rivelando nello stesso tempo alcune qualità del concetto analizzato.

2. La teoria di proto-ruoli tematici di D.R. Dowty

All'opposto delle *relazioni tematiche* di R. Jackendoff (1983, 1987) o dei *casi profondi* di Ch. Fillmore (1968) e similmente ai *macroruoli semantici* di W.A. Foley e R.D. van Valin (1984), nella teoria di D.R. Dowty vengono distinti solo due ruoli tematici. Però, contrariamente al caso di *Role-and Reference-Grammar* per D.R. Dowty (1991: 571) i ruoli tematici non sono categorie discrete, ma due concetti complessi, di carattere prototipico.

Come qualità del Proto-Agente lui elenca cinque caratteristiche (cfr. D.R. Dowty, 1991: 572):

- a) partecipazione volontaria nell'evento o nello stato,
- b) *sentience* e/o percezione rispetto all'evento o allo stato denotato dal verbo,
- c) causa dell'evento o del cambio dello stato di un altro partecipante,
- d) movimento (relativo alla posizione di un altro partecipante),
- e) (esistenza indipendente dall'evento indicato dal verbo),

mentre il ruolo del Proto-Paziente:

- a) è sottoposto al cambio dello stato,
- b) è tema incrementale,
- c) subisce l'evento, il cambio dello stato causato da un altro partecipante,
- d) è statico punto di riferimento del movimento di un altro partecipante,
- e) (non esiste indipendentemente dall'evento).

Non abbiamo trovato un equivalente nella lingua italiana per il termine *sentience*, che racchiude in sé sensazione, percezione, emozione, atteggiamento o consapevolezza della situazione indicata dal verbo. Invece il tema incrementale è legato ai predicati telici e indica:

- oggetti esistenti come risultati dell'azione, per esempio: *scrivere un libro*,
- oggetti distrutti dall'azione: *mangiare un panino*,
- oggetti sottoposti a un graduale cambio dello stato: *pulire una stanza*.

D.R. Dowty pone la quinta caratteristica sia del Proto-Agente che del Proto-Paziente tra parentesi, non essendo pienamente sicuro se appartenga alle qualità di proto-ruoli tematici, o sia dovuta alla scelta del soggetto.

L'appartenenza a un proto-ruolo ha il carattere scalare e dipende dalla quantità delle caratteristiche appartenenti a ciascuno dei ruoli. Un argomento può avere una o più caratteristiche dello stesso proto-ruolo, ma anche dei proto-ruoli diversi.

Nella nostra analisi, la teoria di D.R. Dowty ci aiuterà a stabilire quali delle caratteristiche presentate sopra, sono più spesso qualità di *meditazione* e quali di *meditatore*, indicando così i loro ruoli tematici.

3. La definizione

I dizionari presentano *meditazione* come una nozione polisemica proponendone, di solito, tre definizioni principali.

Come primo significato della parola, vocabolari come *Il Dizionario d'Italiano* (Garzanti, 2003) o *Il Vocabolario Treccani* (2008) indicano l'azione o/e l'effetto del meditare rinviando così alla definizione del verbo, secondo la quale *meditare* è *fermare a lungo e con intensa concentrazione spirituale la mente sopra un oggetto del pensiero, considerare profondamente un problema, un argomento, soprattutto di natura religiosa, morale, filosofica, scientifica, allo scopo di intenderne l'essenza, indagarne la natura, o trarne sviluppi, conseguenze ecc.* (Treccani, 2008). Anche le definizioni più elaborate della *meditazione* stessa, come: *riflessione profonda, concentrazione intensa rivolta ad argomenti spec. che rivestono notevole importanza e suscitano vivo interesse* (De Mauro Paravia on-line), o *profonda riflessione della mente intesa a ricercare la verità, le ragioni, il senso e gli aspetti di q.c.* (N. Zingarelli, 1998), sottolineano l'importanza della riflessione profonda e della concentrazione intensa nel processo di meditare.

Le definizioni del secondo significato, come quella proposta da T. De Mauro: *esercizio ascetico durante il quale il credente, dopo un'adequata preparazione che favorisce il raccoglimento interiore, volge la mente a Dio, alle verità da lui rivelate, ai suoi precetti, ecc.*, o la più dettagliata, trovata nel *Vocabolario Treccani* (2008) che descrive la *meditazione* come *pratica ascetica per cui il credente si raccoglie in sé stesso e, riflettendo sulle verità di fede, rende più intensa la propria vita spirituale (con il fine, nel cristianesimo, di giungere, attraverso il perfezionamento morale, a una più intima unione con Dio, e nelle religioni orientali con quello, soprattutto, di giungere al pieno controllo della propria personalità in relazione con la realtà cosmica)*, evidenziano invece il ruolo della fede e delle pratiche ascetiche identificando quelle ultime con la *meditazione* stessa.

Nel terzo significato il lessema *meditazione* è usato al plurale e viene definito o come *discorso o scritto religioso o filosofico che intende suscitare riflessione su un determinato argomento* (Garzanti, 2003) o come *scritto, specialmente filosofico o religioso, usato come guida per la meditazione ascetica* (De Mauro Paravia on-line). Come possiamo osservare, è un'estensione metonimica del primo — nel caso della definizione in Garzanti — o — conformemente a quella data da T. De Mauro — del secondo significato. In ogni caso è un mezzo teorico che serve per arrivare

alla *meditazione* e non la *meditazione* stessa. Perciò, nel nostro articolo non ci occuperemo di questo significato.

Cercando la definizione di *meditazione*, oltre a consultare i dizionari, abbiamo anche esplorato l'ambito della psicologia trans-personale — un ramo della psicologia particolarmente interessato ai *valori ultimi, coscienza unitaria, esperienza culmine, estasi, esperienza mistica, timore, essere, realizzazione di sé, essenza, beatitudine, meraviglia, significato ultimo, trascendenza del sé, spirito, unità, coscienza cosmica e concetti, esperienze e attività correlate* (cfr. A. Sutich, 1969: 1).

Leggendo *La forza della meditazione* di D. Goleman (2006), abbiamo notato che con il nome di *meditazione* viene chiamata sia *la concentrazione profonda su un oggetto* nominata *jhana* in pali o *samadhi* in sanscrito (cfr. D. Goleman, 2006: 29—34, 201—202), sia la consapevolezza (*satipatthana*) in cui *il meditante si confronta sistematicamente con i nudi fatti della sua esperienza, osservando ogni evento come se gli capitasse per la prima volta, e fa questo grazie all'attenzione continua alla prima fase della percezione, quando la sua mente è ricettiva piuttosto che reattiva* (D. Goleman, 2006: 36—37). Invece negli articoli di psicologi trans-personali come A. Bonatti Gallego (2001), o A. Miscia (2008) abbiamo incontrato le nozioni di *meditazione riflessiva* — corrispondente alla prima definizione lessicale e alle tappe iniziali di *jhana* — e di *meditazione recettiva*, il cui obiettivo è arrivare alla *consapevolezza senza pensieri*, caratteristica per gli stati di coscienza raggiunti con i livelli più profondi di *jhana* o di *satipatthana*.

Siccome la *meditazione* viene utilizzata nella psicoterapia, è uno strumento efficace nella lotta contro lo stress, l'ipertensione e altre malattie (cfr. D. Shapiro, R. Walsh, 1984), la ritroviamo nelle varie culture, religioni, tradizioni dell'Oriente e dell'Occidente — tra cui bhakti induista, cabala ebraica, esicasmo cristiano, sufismo musulmano, meditazione trascendentale, diversi rami di yoga, tantra indiano, buddhismo tibetano ecc. — potremmo riportare tante altre definizioni di questo fenomeno presentanti la *meditazione* in maniere diverse. Però, lo scopo del nostro articolo non è riferire tutto il nostro sapere sui diversi rami della *meditazione*, ma esporre come il concetto venga rappresentato nella lingua italiana. Perciò, per delimitare il campo del nostro studio, ponendo fuori dell'interesse le differenze nelle descrizioni dettagliate, dipendenti dalle diverse origini o correnti della *meditazione*, abbiamo cercato di stabilire quale di questi due fenomeni apparentemente distinti: le tecniche o lo stato meditativo venga presentato nella lingua sotto il nome di *meditazione*.

4. Le tecniche meditative e lo stato meditativo nel concetto della *meditazione*

Anche se nel corpus analizzato, composto di articoli trovati su internet dedicati alla *meditazione* e alle pratiche meditative, viene sottolineato frequentemente che le tecniche come tali non sono la *meditazione* vera e propria, dall'analisi d'uso del lessema *meditazione*, risulta che le tecniche meditative sono nominate *meditazione* tanto spesso quanto lo stato meditativo. Perciò non di rado possiamo imbatterci nelle dichiarazioni contraddittorie:

- (1) *La meditazione è solo una tecnica.* (EM)
- (2) *Le tecniche non sono la meditazione.* (MMPeP)
- (3) [...] *contributo per quanti praticano, o vogliono iniziare a praticare, la meditazione.* (EM)
- (4) *La meditazione non è un esercizio, qualcosa che possa esser praticato [...].* (MMMb)

Nei casi presentati sopra gli esempi (1) e (3) riguardano le tecniche di meditazione, mentre (2) e (4) — lo stato meditativo. Visto che definire la *meditazione* solo come una tecnica sarebbe una visione molto riduttiva del concetto, mentre la separazione dello stato meditativo dalle pratiche usate per favorire la sua apparizione sembra molto difficile, se non impossibile, riteniamo sia necessario trattare le tecniche e lo stato meditativo come due parti integranti del concetto della *meditazione*.

Come abbiamo già presentato, sia lo stato, sia le tecniche meditative possono essere espressi attraverso il lessema *meditazione*. Quando, però, occorre sottolineare una delle parti del concetto la preparazione allo stato meditativo frequentemente viene denominata come esercizio, tecnica, pratica meditativa:

- (5) *Le tecniche di meditazione sono artifici per ricondurre l'attenzione a se stessi ed al momento presente.* (MMT)
- (6) [...] *è necessario o pressoché indispensabile praticare una tecnica meditativa.* (MMMa)
- (7) *Durante il corso della pratica meditativa potrebbero nascere dei dubbi.* (MMMa)
- (8) *Chi mangia molto, [...] incontrerà notevoli difficoltà nell'eseguire i propri esercizi di meditazione.* (MMMa)

mentre nel caso in cui le tecniche meditative sono chiamate *meditazione*, lo stato meditativo viene paragonato ad un altro stato, oppure descritto attraverso le sensazioni che provoca agli sperimentatori:

- (9) *La meditazione è solo una tecnica per raggiungere lo stato dell'estasi, lo stato di ebbrezza divina.* (EM)
- (10) *La meditazione è una tecnica che permette di realizzare una distensione ben più profonda del sonno, ma in una condizione d'ineccepibile veglia.* (MF1)
- (11) *La meditazione trascendentale si basa principalmente sulla ripetizione per alcuni minuti, due volte al giorno, di un mantra allo scopo di raggiungere uno stato di "consapevolezza senza oggetto" o "senza pensieri".* (WMMY)

Un altro motivo, forse più importante, per cui lo stato meditativo viene paragonato agli altri stati è il fatto che l'esperienza vissuta durante la *meditazione* è difficile da descrivere alla gente che non l'aveva sperimentata. Perciò, per dare una vaga immagine di essa, i meditanti la comparano agli stati vissuti dalla maggioranza della comunità linguistica, come lo stato ipnagogico, il rilassamento, il sonno o/e la veglia:

- (12) *Avevo l'impressione di essere entrata nello stato che precede l'addormentarsi.* (GLM)
- (13) [...] *sono entrato in uno stato di rilassamento profondo, molto vicino al sonno.* (GLM)
- (14) [...] *non avrei voluto risvegliarmi, cioè tornare indietro dallo stato meditativo.* (GLM)
- (15) *La meditazione implica una mente silenziosa come nel sonno profondo, ma all'erta e consapevole come nel pensiero dello stato di veglia.* (MMOs)
- (16) [...] *uno stato d'animo vigile e nel contempo rilassato, un certo stato di relax permanente che si approfondirà vieppiù sino allo schiudersi della dimensione interiore.* (MF1)

Per la stessa ragione la *meditazione* viene rappresentata attraverso diverse metafore il cui ruolo, secondo i cognitivisti, è far comprendere ed esprimere i concetti difficili attraverso le categorie dei concetti concreti o ben conosciuti. Nella parte successiva del nostro lavoro analizzeremo le metafore rappresentanti *meditazione* legate al *movimento* nello *spazio*.

5. Il movimento nel concetto della *meditazione*

La maggior parte dei modelli concettuali rappresentanti la *meditazione* si basa sugli schemi d'immagini cinestetiche come: *su — giù, fuori — dentro, davanti — dietro* e soprattutto: *sorgente — via — finalità*.

Analizzando il concetto della *meditazione* abbiamo osservato che il più spesso viene descritto attraverso diversi termini legati al viaggio.

5.1. La metafora del viaggio

Ricordando che con il nome di *meditazione* vengono chiamate sia le tecniche praticate per raggiungere lo stato meditativo, sia lo stato stesso, abbiamo pensato che ognuno di loro sia raffigurato da un'altra parte del concetto del viaggio. Però, esaminando i testi, abbiamo osservato che tutti e due vengono rappresentati:

— sia come **la via** da seguire:

- (17) *La meditazione è **un sentiero da esplorare** con il proprio Sé.* (EM)
- (18) *La meditazione si presenta come **la via** all'immortalità.* (SMT)

distinta per le persone diverse:

- (19) *Ma qual'è questa **via**? I veri maestri spirituali non tentano mai d'imporre **la propria strada** o visione agli altri. **La via non è immutabile**, né tanto meno codificabile.* (MF5)
- (20) *Taluni dovranno percorrere **un lungo sentiero**, per altri sarà **breve** o persino **irrilevante**.* (MF5)

che a volte si può smarrire:

- (21) *Ho sentito spesso ripetere con gran convinzione che per non **essere fuorviati** dalle pratiche di consapevolezza bisognerebbe essere dei rinuncianti.* (MMQO)

ma che sempre conduce a un fine valutato come positivo:

- (22) *La meditazione è la strada per **diventare padrone del proprio essere**.* (DTIO)
- (23) *La meditazione è la strada che ti porta a **quella conoscenza**.* (IOSC)
- (24) *La Meditazione è la strada reale verso **il raggiungimento della libertà**.* (JLF)
- (25) *La Meditazione è la strada che conduce **all'incontro con la parte più profonda di se stessi: l'Essenza**.* (MMM_a)

— sia come **il viaggio**:

- (26) *Meditazione è il viaggio della nostra coscienza.* (MgM)
- (27) *La Meditazione è un viaggio che va dalle nostre percezioni limitate a quelle illimitate.* (MgM)

che ha un inizio:

- (28) *Il punto di partenza è l'attenzione che diviene osservazione di se stessi come degli altri e, soprattutto, di se stessi in rapporto con gli altri.* (MMPeP)
- (29) *Vorrei **iniziare** a meditare ma.... non so **da dove** [...]* (MMPeP)
- (30) *Qual'è il **primo passo** da fare per poter **intraprendere un percorso spirituale** e meditativo efficace?* (MF6)

ma non sempre possiede la fine:

- (31) *La meditazione, ovvero l'attenzione rivolta alle circostanze del presente, l'attenzione focalizzata in una determinata direzione, la consapevolezza, sono **un viaggio senza fine**.* (MMQO)

oppure è solo una delle tappe:

- (32) *La meditazione trascendentale si basa principalmente sulla ripetizione per alcuni minuti, due volte al giorno, di un mantra allo scopo di **raggiungere** uno stato di "consapevolezza senza oggetto" o "senza pensieri". [...] Per chi vuole **procedere oltre**, esiste la possibilità di **seguire** un programma superiore, che mira al **raggiungimento** dello stato di illuminazione e di auto-realizzazione.* (WMMY)

il viaggio, che viene fatto da solo o in compagnia:

- (33) *Forse l'indicazione migliore è che ciascuno dovrebbe trovare **una propria via**.* (MF6)
- (34) *Vorrei iniziare a meditare ma... non so da dove, non so **con chi**.* (MMPeP)
- (35) *Anch'io, come tutti i miei **compagni di meditazione**, oscillo tra stati di benessere e malessere, crisi e lisi, dolore e piacere.* (GLM)

durante il quale si possono vivere delle esperienze piacevoli, ma anche incontrare dei problemi:

- (36) *le sensazioni di pace interiore, silenzio, che s'incontrano durante la meditazione* (MMT)
- (37) *Anch'io, come tutti i miei compagni di meditazione, **oscillo tra stati di benessere e malessere, crisi e lisi, dolore e piacere**.* (GLM)

Quando la *meditazione* è rappresentata dalla via, lo sperimentatore *esplorando* o *percorrendo* il sentiero, possiede tutte le caratteristiche di Proto-Agente, ma quando lui viene *portato* o *condotto* dalla strada subisce l'evento come Proto-Paziente.

Invece negli esempi in cui il meditante *intraprende* o *inizia* il viaggio, *raggiunge* alcune sue tappe o *segue* il suo programma svolge il ruolo di Proto-Agente.

A volte nella metafora del viaggio la *meditazione* non è il viaggio stesso, ma solo **un mezzo** con l'aiuto del quale la macchina della nostra mente viene portata sulla strada giusta:

- (38) *Tutte le tecniche di meditazione sono accorgimenti **per ricondurre** la mente dal passato o dal futuro al presente.* (MMT)
- (39) *Le tecniche di meditazione sono artifici **per ricondurre** l'attenzione a se stessi ed al momento presente.* (MMT)

È il mezzo che ci facilita oltrepassare gli ostacoli e arrivare al fine:

- (40) *[...] meditazione come metodo che **aiuta a superare** i propri attuali condizionamenti e arrivare alla meta.* (MMQO)
- (41) *La meditazione è **un mezzo per arrivare** alla consapevolezza delle sensazioni.* (MF2)
- (42) *La meditazione è solo una tecnica **per raggiungere** lo stato dell'estasi, lo stato di ebbrezza divina.* (EM)

In questi casi la *meditazione* svolge il ruolo di Proto-Agente *riconducendo* o *aiutando* lo sperimentatore, il quale, da parte sua, possiede tutte le qualità di Proto-Agente quando *supera* gli ostacoli e *arriva* alla meta.

La metafora strutturale del viaggio si presenta nel modo vivido nell'esempio seguente:

- (43) ***I percorsi utili per raggiungere la Via** sono pressoché innumerevoli. Ciascuno **conduce** comunque al **sentiero finale**. La vera differenza non sta nei percorsi, ma in coloro che li seguono, i pellegrini del viaggio interiore.* (MMPeP)

dove le tecniche di meditazione sono i percorsi che conducono allo stato meditativo, che è allo stesso momento il loro fine e l'ultima tappa della via, mentre i meditanti sono i pellegrini che la percorrono. A questa visione può essere aggiunto un altro elemento: i pensieri, che come trappole ostacolano il viaggio:

- (44) *Cosa possiamo fare se **i pensieri interrompono la meditazione**?* (Srcm)
- (45) *La meditazione è un viaggio tu sei la meta e **i pensieri gli ostacoli**.* (AYQ 2007)
- (46) *Decidere di pensare positivamente può essere utile, ma non è meditazione. [...] È possibile lasciarsi **catturare** tanto dal cosiddetto **pensiero** positivo quanto da quello negativo.* (McvP)

5.2. Meditazione come spazio e la metafora del contenitore

La *meditazione*, oltre a poter essere la via, il veicolo o il viaggio, viene rappresentata anche come:

— **il punto** dal quale *inizia* il percorso:

(47) *Ma tutto **parte dalla meditazione** !* (AYQ 2008)

(48) [...] *lo zen è una via esperienziale **parte dalla meditazione** e si inoltra nella nostra vita quotidiana.* (FZF)

— **un luogo** a cui il viaggiatore nel ruolo di Proto-Agente *si avvicina*:

(49) *Talvolta **ci si avvicina alla meditazione** perché delusi.* (MMPeP)

(50) *Vorrei sottolineare l'aspetto gioioso, brioso, spensierato, festoso, con cui ci si dovrebbe **avvicinare al pianeta meditazione.*** (MMPaP)

(51) [...] *i primi passi **verso** la meditazione consistono nella comprensione [...]* (MMPeP)

oppure dal quale *torna*:

(52) [...] *non avrei voluto risvegliarmi, cioè **tornare indietro dallo stato meditativo.*** (GLM)

o, più spesso, da cui, essendo Proto-Paziente, viene *distolto* o *distratto*:

(53) [...] ***distolto dalla meditazione**, si rotola e si torce all'assalto di iperbolici mostri [...]* (XLS)

(54) *E osservava svogliatamente la scena, nuovamente **distolto dalla meditazione** tanto ricercata [...]* (Riff)

(55) *Da quando son venuto a conoscenza dei fatti, **sono stato distratto dalla meditazione.*** (MdO)

— **la finalità** che il meditante come Proto-Agente *raggiunge*:

(56) *L'unico modo per conoscerla è sperimentarla, **giungere** cioè in prima persona all'attimo trascendente.* (EM)

(57) *L'attenzione sulla respirazione [...] è uno dei metodi più diffusi e noti per **raggiungere** sollecitamente lo stato meditativo.* (MF1)

— o nello stesso tempo **il punto di partenza e di arrivo**:

(58) *Dopo alcuni passi [...] si può **tornare alla meditazione** e trovarla assai più agevole di prima.* (FLC)

- (59) *Il viaggio **parte dalla meditazione**, si dispiega nell'azione e **ritorna alla meditazione** [...]. (CSAPI)*

Negli esempi presentati sopra la *meditazione* si manifesta come un **luogo non delimitato**, però in altrettanti casi la ritroviamo come **uno spazio chiuso**. In questa occasione abbiamo a che fare con la metafora del **contenitore** legata allo schema d'immagini cinestetiche *fuori — dentro*.

Durante l'analisi abbiamo osservato che la metafora del **contenitore** era il più spesso usata per rappresentare la *meditazione* nelle descrizioni dei momenti di passaggio dalla veglia allo stato meditativo e vice versa e per indicare la permanenza nella *meditazione* in cui il meditante:

— *va o entra* passando dalla veglia alla *meditazione*:

- (60) *È nota la difficoltà di molte persone ad **entrare nello stato meditativo**, e successivamente restarvi con continuità. (MaPM)*
 (61) *Potevo vedere chiaramente chi riusciva ad **andare in meditazione** profonda. (KFT)*

— *si ritira*:

- (62) *Siddhartha abbandonò i lussi all'età di ventidue anni per **ritirarsi in meditazione** e raggiungere il risveglio. (WPB)*
 (63) *[...] avevano estremo bisogno di solitudine e di **ritirarsi in meditazione**. (SPI)*

— *si trova, resta o rimane* sperimentando lo stato meditativo:

- (64) *È nota la difficoltà di molte persone ad entrare nello stato meditativo, e successivamente **restarvi** con continuità. (MaPM)*
 (65) *Quando ci **si trova** nello stato meditativo, la mente si acquieta e anche il corpo trae enormi benefici [...]. (RRIC)*
 (66) *Ogni giorno trascorrevi molte ore **in meditazione**. (GYG)*
 (67) *[...] lasciar tacere le proprie emozioni, i propri sentimenti, compresi quelli più elevati, ed infine i propri pensieri, per **rimanere nella meditazione** [...]. (C. Crocella, 2001: 78)*

— *o dal quale esce*:

- (68) *Poco prima che **uscissi dalla meditazione** [...]. (SD)*
 (69) *[...] questo vuole dire che **stiamo uscendo dallo stato meditativo** [...]. (SC)*

Nei casi presentati sopra il cambio dello stato è un atto volontario svolto dallo sperimentatore nel ruolo di Proto-Agente. Non abbiamo invece trovato nessun

esempio in cui il passaggio dallo stato meditativo concepito come un contenitore avvenga senza la volontà dello sperimentatore.

Invece ritroviamo, anche se raramente, lo sperimentatore nel ruolo di Proto-Paziente quando viene *indotto* alla *meditazione*:

- (70) [...] *un silenzio quasi irrealista sembra **indurre alla meditazione***. (GA)
- (71) *Sembrano creati proprio per **indurre alla meditazione**, questi viali di pietra [...]*. (AV)
- (72) *Quando la vita mi mise di fronte al fatto compiuto, a mio figlio, **fui indotto alla meditazione***. (EFC)

Nei testi descrittivi l'esperienza dei meditatori appaiono altre caratteristiche del contenitore. Molto spesso, come negli esempi presentati sotto, viene sottolineata la **profondità dello spazio**:

- (73) *Certe volte vorrei **andare più in profondità** nella meditazione*. (GLM)
- (74) [...] *mi sembra di **andarci proprio, sempre più in fondo***... (GLM)
- (75) *Mi sembra di **scendere dentro un tunnel, [...] dentro un pozzo***. (GLM)

Sebbene nell'esempio precedente la *meditazione* venga paragonata, tra l'altro, a un pozzo, contrariamente al quanto possa accadere nel caso del movimento nel pozzo, lo sperimentatore non *cade* nella sua profondità, ma sempre come Proto-Agente volontariamente *va* o *scende* dentro.

Anche frequentemente viene accentuata la **chiusura del contenitore**, che può essere aperto solo con la chiave giusta:

- (76) *L'osservazione è la **chiave** della meditazione*. (EM)
- (77) *Sicché la pratica è una chiave, la **chiave** della meditazione. Se possediamo la chiave giusta, anche la **serratura** più ermetica cederà: basta infilarla nel lucchetto e girare. Ma senza chiave il lucchetto non si apre. E non sapremo mai cosa c'è **nel baule***. (ST)

Negli esempi (75) e (77) la *meditazione* è paragonata a un **pozzo**, a una **galleria**, o a un **baule**, però la più strutturata, all'interno della metafora del contenitore, è l'immagine della **meditazione come un edificio** costruito sulle fondamenta, fornito di una porta che può essere aperta dal meditante:

- (78) [...] *le **fondamenta** della meditazione non erano così solide come desideravamo*. (AGIG)
- (79) *Ecco perché la consapevolezza diventò il **fondamento** della meditazione*. (GMMD)
- (80) *Le tecniche [...] ci conducono davanti alla **porta** della meditazione*. (RPS)

- (81) *L'apertura della porta della meditazione segnerà l'alba di ciò che di genuinamente umano c'è negli esseri umani.* (MdaP)
- (82) *Questo è puro yoga quando **aprirete la porta** della meditazione tutto vi sembrerà più chiaro.* (PAPF)

Il paragone della *meditazione* a un edificio, la profondità come qualità dello spazio chiuso e il bisogno di possedere la chiave per aprirlo sono gli elementi più frequenti del legame tra il concetto della *meditazione* e la metafora del contenitore. Però, analizzando molti testi abbiamo incontrato gli esempi in cui l'edificio non era *la meditazione*, ma noi stessi, la nostra mente, che può essere aperta grazie alle *tecniche di meditazione*, mentre lo *stato meditativo* è l'atto stesso dell'apertura:

- (83) *Le tecniche di meditazione sono **chiavi** per aprire il grande cancello, la propria porta multidimensionale.* (MF5)
- (84) *Le tecniche di meditazione sono metodi per **eliminare le barriere e aprire le porte** alla luce della Verità.* (MMT)
- (85) *La meditazione è **un'esperienza di apertura**. Quando si medita, bisogna rimanere aperti all'esperienza.* (MMT)
- (86) *Ma tutto parte dalla meditazione! È questa pratica, questo esercizio quotidiano che ti **apre le porte del tuo "dentro"** [...].* (AYQ 2008)

Nel capitolo seguente analizzeremo l'ultima concettualizzazione della *meditazione* legata a uno degli schemi d'immagini cinestetiche.

5.3. La metafora dell'acqua

La metafora della *meditazione* come acqua non si basa così pienamente sugli schemi d'immagini cinestetiche come le concettualizzazioni precedenti. Viene legata al movimento giù tramite il verbo *immergersi* definito come *discendere sotto la superficie dell'acqua* (Garzanti, 2003), quando lo sperimentatore con tutte le qualità di Proto-Agente si immerge nella *meditazione* come nel liquido:

- (87) *Prima di **immergersi nella meditazione**, l'aspirante potrà dedicarsi ad alcune pratiche preliminari.* (Mob)
- (88) *Molti maestri spirituali insegnano che è più **facile immergersi nella meditazione** se ci si siede nel silenzio di un santuario.* (CsP)
- (89) *[...] il mistico non solo **si immerge nella meditazione** sulla vera natura di Dio, ma ottiene la visione della sua apparizione sul trono [...].* (Axm)

Gli altri legami tra la *meditazione* e l'acqua sono diversificati e poco sistematici.

Nei casi in cui la *meditazione* è concepita come l'acqua viene paragonata all'**oceano**, al **fiume** con la propria sorgente, o alla **fonte** stessa, in cui possiamo appagare la sete:

- (90) *Meditazione [...] è come l'oceano, sembra immensa, ma ha sempre il medesimo gusto, lo stesso colore, un identico brio.* (MMOr)
- (91) *Quando la meditazione ritorna alla propria **sorgente**.* (ECM)
- (92) *la conoscenza del passato diviene **fonte di meditazione**.* (TGV)
- (93) *La meditazione **scaturisce** spontanea dalle esperienze di vita.* (ICPF)
- (94) *Talvolta ci si avvicina alla meditazione perché delusi. Talaltra sperando di riuscire ad **appagare la propria sete** di giustizia.* (MMPeP)

Però più spesso è legata al concetto dell'acqua in modo indiretto:

— come la superficie calma del lago rappresentante la mente in cui le onde simboleggiano i pensieri:

- (95) *Le piccole onde che si formano sono come i pensieri. Ma se attendi un po' le onde si placano, i pensieri svaniscono, la mente si calma.* (MF1)
- (96) *Ma se ti fermi, e attendi, l'acqua torbida del tuo laghetto interiore diverrà così chiara da riuscire a scorgervi persino le parvenze del fondo.* (MMNNI)

— come il posto da cui nasce il fiume:

- (97) *Dalla meditazione **scaturisce** la saggezza.* (MMM_a)
- (98) *Dalla meditazione **scaturisce** la percezione di una certezza assoluta.* (FI)

— oppure attraverso il paragone delle sensazioni provate durante lo stato meditativo:

- (99) *Tutto **fluisce**: è una **sensazione oceanica**.* (GLM)
- (100) *Sono stato **inondato** di bianco per buona parte della meditazione nell'ultima seduta.* (GLM)

Questi esempi indicano l'esistenza del legame tra i concetti della *meditazione* e dell'acqua, ma non possiamo paragonarlo a quello tra la *meditazione* e il viaggio o il contenitore, perché si manifesta molto più raramente.

5.4. Le direzioni del movimento nel concetto della *meditazione*

Negli esempi presentati esaminando il passaggio dello sperimentatore alla e dalla *meditazione*, oltre agli schemi d'immagini cinestetiche *sorgente* — *via* — *fi-*

nalità e fuori — dentro, possiamo anche osservare il movimento verticale: *su — giù* (a cui abbiamo accennato nel capitolo precedente) e orizzontale: *avanti — dietro*.

Ritroviamo il movimento in avanti nel moto dello sperimentatore verso la *meditazione*, rappresentata sia come un contenitore, nel quale lui *va* o *entra*, sia come il punto d'arrivo al quale *si avvicina* o che *raggiunge*. In questi casi lo sperimentatore svolge il ruolo di Proto-Agente possedendo tutte le sue caratteristiche, come quando la *meditazione* viene concepita non come il fine, ma come il sentiero che lui *percorre* o *esplora*.

Anche nel caso in cui il ruolo dello sperimentatore è diverso: quando (conservando la qualità di esistere indipendente dall'evento indicato dal verbo, tipica di Proto-Agente) come Proto-Paziente subisce il cambio dello stato essendo *portato* o *condotto* dalla *meditazione*, o *indotto* a essa, il suo movimento, anche se non causato da lui, si svolge in avanti.

Raramente il passaggio alla *meditazione* viene presentato come un movimento all'indietro. Lo troviamo solo nel contesto in cui lo sperimentatore dotato delle cinque qualità del Proto-Agente *si ritira* nella *meditazione* o *torna* allo stato *meditativo*. Tuttavia, dobbiamo sottolineare, che anche questi esempi sono rari.

Più spesso, come moto all'indietro viene concepito il passaggio dallo *stato meditativo*, quando lo sperimentatore nel ruolo di Proto-Paziente viene *distratto* o *distolto* dalla *meditazione* senza o anche contro la propria volontà, da un agente o da un fattore da lui non controllato. In questo caso la *meditazione* è paragonata a un luogo o un punto da cui lo sperimentatore viene staccato (il movimento involontario del Proto-Paziente ritroviamo nel significato dei verbi *trarre*, *togliere*, mentre il prefisso *dis-* sottolinea la separazione).

Di solito non troviamo il movimento all'indietro nel passaggio dallo *stato meditativo* quando lo sperimentatore svolge il ruolo di Proto-Agente, come nel caso del verbo *uscire*, il più frequente per indicare quel cambio di stato. Secondo noi ciò è dovuto alla visione della posizione del corpo. Nonostante il fatto che sia quando qualcuno o qualcosa ci *distrae* o *distoglie* sia quando *usciamo* volontariamente, in ambedue le situazioni ci allontaniamo dal posto determinato, *uscendo* siamo rivolti verso la direzione del nostro movimento, mentre *essendo distratti* o *distolti*, siamo diretti con la faccia al posto dal quale veniamo staccati.

Nondimeno, nel caso di *tornare* allo *stato meditativo* o dalla *meditazione* questo verbo rappresenta il movimento all'indietro malgrado la posizione del Proto-Agente analoga a quella nel caso del verbo *uscire*. Questo fatto non falsifica la nostra teoria, ma implica la necessità di prendere in considerazione di nuovo un altro fattore: lo schema *sorgente — via — finalità*. Esaminando il lessema *tornare* legato alla *meditazione*, parliamo del movimento all'indietro, perché il significato del verbo presuppone che la *meditazione* è sia il punto di partenza sia la finalità del viaggio. Al contrario il verbo *uscire* fa vedere la *meditazione* solo come punto di partenza.

Presentando i verbi indicanti il passaggio allo *stato meditativo* come moto in avanti, abbiamo incluso in questo gruppo il lessema *raggiungere*. Però, come ab-

biamo provato durante l'analisi del concetto dell'*ipnosi* (A. Kuncy, 2005: 194), esso può anche rappresentare il movimento all'insù. Non ci sembra indispensabile né possibile constatare in modo inequivocabile di quale di quei due moti si tratti nel caso della *meditazione*, visto che secondo gli autori delle *Metafore e vita quotidiana* entrambe le direzioni vengono valutate come positive (G. Lakoff, M. Johnson, 1980). Possiamo invece concludere che l'uso del verbo *raggiungere* rispetto alla *meditazione* ha come scopo presentarla come uno stato desiderato.

Durante l'analisi dei verbi indicanti il passaggio allo *stato meditativo* come moto all'indietro o all'ingiù, abbiamo osservato che le direzioni di solito valutate come negative non danno questo valore al concetto della *meditazione*.

Nel caso di verbo *ritirarsi*, nonostante il moto si svolga all'indietro, la *meditazione* viene valutata nel modo positivo, perché associata a un rifugio, un posto tranquillo, in cui ci si sente al sicuro.

Anche i verbi indicanti il moto all'ingiù legati alla *meditazione* non fanno valutare il passaggio allo *stato meditativo* come negativo. Secondo noi questo deriva dal fatto che la direzione giù acquista il valore negativo attraverso la valutazione degli stati associati alla mancanza di controllo (come malattia, incoscienza o morte), tipica per i verbi indicanti il movimento all'ingiù come *cadere* o *scivolare*, non si manifesta nel caso della *meditazione*, dove lo sperimentatore nel ruolo di Proto-Agente *scende* o *si immerge* coscientemente e volontariamente.

Anche nei rari casi quando *meditazione* viene legata al verbo *sprofondare* in cui lo sperimentatore possiede più caratteristiche del Proto-Paziente, il contesto indica che si tratta dell'azione volontaria:

(101) *Milarepa rinuncia a tutto per sprofondare nella meditazione assoluta.*
(CVM)

(102) *Se si è disposti a sprofondare nella meditazione.* (CbD)

Nel concetto della *meditazione* il movimento all'ingiù è legato all'inconscio in modo distinto da quello presupposto solitamente. Scendendo esploriamo la parte del nostro 'io' di cui non siamo coscienti durante la veglia. In tal caso il nostro movimento giù non indica solo andare più in fondo della *meditazione*, ma anche di noi stessi.

6. Conclusioni

Nel nostro lavoro abbiamo presentato le concettualizzazioni della *meditazione* basate sugli schemi d'immagini cinestetiche *sorgente — via — finalità, fuori — dentro, su — giù, davanti — dietro* la cui origine è l'esperienza umana dei movi-

menti del proprio corpo. Il più delle volte la *meditazione* è legata al *viaggio* e rappresentata o come *viaggio* stesso o come uno dei suoi elementi: *punto di partenza*, *sentiero*, *meta*, *veicolo*. Quando si manifesta come *sorgente* o *finalità* è descritta come *posto* o come *contenitore* che frequentemente è profondo e chiuso oppure possiede alcune caratteristiche di un edificio. A volte l'edificio raffigura il mediatore, che viene aperto dalla *meditazione*. Il legame della *meditazione* e l'*acqua* è meno stretto e sistematico in confronto alle concettualizzazioni precedenti. La *meditazione* viene paragonata all'*oceano*, al *fiume*, alla *fonte* e legata allo schema *su — giù* attraverso il verbo *immergersi*.

Analizzando il passaggio dallo stato ordinario di coscienza alla *meditazione*, abbiamo osservato che nella maggioranza degli esempi esso è fatto dallo sperimentatore nel modo controllato e presentato come il moto in avanti, mentre la *meditazione* è valutata in modo positivo. Per di più, la valutazione non diventava negativa neanche quando il passaggio era rappresentato dal moto all'indietro o all'ingiù. Al contrario, il passaggio dallo *stato meditativo* è spesso concepito come incontrollato o/e non voluto, anche se non mancano gli esempi in cui lo sperimentatore *uscendo* o *tornando* dalla *meditazione* svolge il ruolo di Proto-Agente. Però anche in questo caso la *meditazione* non assume una valutazione negativa.

Bibliografia

- Bonatti Gallego A., 2001: "Psicologia Transpersonale". *Sentieri I*, Sentieri rivista online.
- Dowty D.R., 1991: "Thematic proto-roles and argument selection". *Language*, **67**, 547—619.
- Fillmore Ch., 1968: "The case for case. Universals in linguistic theory". In: E. Bach, R.T. Foley, W.A. and R.D. van Valin, eds., 1984: *Functional Syntax and Universal Grammar*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Goleman D., 2006: *La forza della meditazione*. Bergamo, BUR Psicologia e Società.
- Jackendoff R.S., 1983: *Semantics and cognition*. Cambridge, MIT Press.
- Jackendoff R.S., 1987: "The status of thematic relations in linguistic theory". *Linguistic Inquiry*, **18**, 369—411.
- Jäkel O., 2003: *Metafory w abstrakcyjnych domenach dyskursu*. Kraków, Universitas.
- Kuncy A., 2005: "La concettualizzazione del passaggio dallo stato di veglia all'ipnosi nella lingua italiana". In: K. Bogacki, A. Dutka-Mańkowska, éd.: *Les relations sémantiques dans le lexique et dans le discours*. Warszawa.
- Lakoff G., 1987: *Women, Fire and Other Dangerous Things*. Chicago, Chicago University Press.
- Lakoff G., Johnson M., 1980: *Metaphors We Live By*. Chicago/London.
- Shapiro D., Walsh R., 1984: *Meditation: Classical and Contemporary Views*. New York, Aldine Publishing Company, Hawthorne.

Sutich A., 1969: "Statement of Purpose". *Journal of Transpersonal Psychology*, 1.

Siti consultati

Miscia A., 2008: <http://www.antoniomiscia.it/frame.htm>

Dizionari consultati

Dizionario della lingua italiana. De Mauro Paravia on-line: <http://www.demauroparavia.it>

Il Dizionario d'Italiano. Garzanti, 2003: http://www.garzantilinguistica.it/interna_ita.html

Il Vocabolario Treccani, 2008: http://www.treccani.it/site/lingua_linguaggi/consultazione.htm

Vocabolario della lingua italiana. N. Zingarelli, 1998, Bologna, Zanichelli Editore.

Fonti degli esempi

AGIG	http://www.ajaibsingh.it/giorni_di_immensa_grazia-1.htm
AV	http://www.alacchi.it/viaggidautore.htm
Axm	http://www.axismundi.biz/?page_id=202
AYQ 2007	http://it.answers.yahoo.com/question/index?qid=20071119132104AALSpXI&show=7
AYQ 2008	http://it.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080412005857AAJEB7C
CbD	http://cronache-da.blogspot.com/2008/05/xxiv-una-domenica-puo-bastare-per-tutta.html
CCT	http://www.centroanemos.it/contents/tecniche.php
CSAPI	http://www.cesap.net/index.php?Itemid=34&catid=30&func=view&id=694
CSL	http://www.crisalide.com/sentiero/lavoro.php
CsP	http://cybergolem.splinder.com/post/3640340
CVM	http://www.ciao.it/Vita_di_Milarepa_Bacot_J__Opinione_438433
DPM	http://www.dikshalivorno.it/public/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=139
DTIO	http://www.danze-di-gurdjieff.it/Templates/Italiano/Osho.htm
ECM	http://www.etanali.it/cos'e'_la_meditazione.htm
EFC	http://www.modelfoxbrianza.it/EnzoFerrari_Corse.htm
EM	http://www.etanali.it/meditazione.htm
EMT	http://www.etanali.it/meditazione_per_tutti.htm
FC	http://www.focus.it/Community/cs/forums/1/162451/ShowThread.aspx
FI	http://www.folignonline.it/index.php?sezione=articolo&azione=leggitutto&id=18963&from=percategoria&paginafrom=
FLC	http://www.focusing.it/Lettere/ChecosasiintendeperFeltSense.htm
FZF	http://www.freeze.it/Zsf/forums.php?action=readmsg&mid=171
GA	http://www.gigarte.com/archivio.php?id_archivio=120&p=biografia
GFP	http://www.guruji.it/forum/post.asp?method=ReplyQuote&REPLY_ID=1484&TOPIC_ID=89&FORUM_ID=5
GLM	http://www.geocities.com/liehtzu.geo/Meditazione.html
GMM	http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/meditazione/dewitt.htm
GMMD	http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/maestri/donna_osho.htm

GYG	http://it.groups.yahoo.com/group/Suratshabdyoga/message/1221
ICPF	http://www.ibs.it/code/9788889030806/polisi-edoardo/fantasticherie.html
IOSC	http://www.istanze.unibo.it/oscar/sentiero/cono04.htm
JLF	http://www.johnlennon.it/filosofia.htm
KFT	http://www.ki9stelle.it/Forum/topic.asp?TOPIC_ID=41&whichpage=2
LOR	http://www.locandalabreccia.com/offerte-promozioni/reiki.html
M	http://www.meditare.it/
MaPM	http://www.mandalart.net/pds/mand_om1.htm
MaSL	http://www.maharishi.it/Scuolasenzastress/Lescuolenelmondo/tabid/680/language/it-IT/Default.aspx
McvP	http://www.lameditazionecomevia.it/positivo.htm
MdaP	http://musicantidamore.splinder.com/post/15252433
MdO	http://ilmagodioz.blog.tiscali.it/
MF1	http://www.meditare.it/faq/qa_01.htm#meditazione
MF2	http://www.meditare.it/faq/qa_02.htm
MF4	http://www.meditare.it/faq/qa_04.htm
MF5	http://www.meditare.it/faq/qa_05.htm
MF6	http://www.meditare.it/faq/qa_06.htm
MFA	http://www.meditare.it/forum/archivio/la_pratica_della_meditazione_e_la_rivoluzione_della_coscienza.htm
MgM	http://www.meditationguru.com/meditationitaly.php
MHH	http://www.meditare.it/home/home.htm
MMete	http://www.meditare.it/meditazione/esoterismo_tradizione_etica.htm
MMMa	http://www.meditare.it/meditazione/meditazione.htm
MMMb	http://www.meditare.it/meditazione/meditare.htm
MMNNI	http://www.meditare.it/meditazione/nuovi_nel_nuovo_istante.htm
MMOr	http://www.meditare.it/meditazione/orientamenti.htm
MMOs	http://www.meditare.it/meditazione/osservare.htm
MMPaP	http://www.meditare.it/meditazione/presenti_al_presente.htm
MMPeP	http://www.meditare.it/meditazione/principiare_e_perseverare.htm
MMQO	http://www.meditare.it/meditazione/qui_e_ora.htm
MMT	http://www.meditare.it/meditazione/tecniche.htm
Mob	http://masseria.over-blog.com/categorie-10300181.html
MQQ	http://www.meditare.it/quesiti/quesiti26.htm
MsM	http://www.multisensorialmente.it/meditazione.htm
OM	http://www.oceanodiamicizia.it/MEDITAZIONE%20UDINE%20novembre06.pdf
PAPF	http://www.pensieriparole.it/aforismi/personaggi-famosi/frase-2644
Riff	http://ilregnoinfinito.forumfree.net/?t=26758578&view=getlastpost
RM	http://newscontrol.repubblica.it/item/414138/musica-morto-yogi-l-ex-guru-dei-beatles
RMCS	http://rmcisadu.let.uniroma1.it/seneca/2000anni.htm
RPS	http://www.rosacroceoggi.org/pagine.esoteriche/shekinat.htm
RRIC	http://www.reiki.it/reiki/index.php?q=it/comunit-spirituali-italia-nel-mondo
SAL	http://www.savitra.it/articoli/Laura-Calvani/Impruneta20050911.htm

SC	http://sciamano.ilcannocchiale.it/
SD	http://sentistoria.freeforumzone.leonardo.it/discussione.aspx?idd=3100281
SMT	http://www.superzeko.net/doc_mariothanavaro/MarioThanavaroPraticaDellaMeditazione.html
SpC	http://www.stregoneriapagana.it/crogiolomale13.html
SPI	http://www.sacricuori.org/public/index_foto_lista.asp?id_g=1
Srcm	http://www.srcm.org/welcome/faq.jsp?locale=it
ST	http://santacittarama.altervista.org/tuccho_potila.htm
TGV	http://travelitalia.com/it/guide/Verona/401/
VVI	http://www.viaggierelax.it/viaggi/index.php?option=com_content&task=vie w&id=120&Itemid=76
WM	http://it.wikipedia.org/wiki/Meditazione
WMMY	http://it.wikipedia.org/wiki/Maharishi_Mahesh_Yogi
WPB	http://it.wikipedia.org/wiki/Portale:Buddhismo
XA	http://xiaodongpeople.blogspot.com/2006_01_15_archive.html
XLS	http://xoomer.alice.it/liguria_ovest/sala02.htm