

CAPITOLO IV

LA MEDITAZIONE

*Le catene di ogni schiavitù si spezzano
per chi vede chiaramente e sa bene cosa siano
concentrazione e visione intuitiva*

Dhammapada str 384

Per il Buddha la concentrazione e la visione intuitiva devono essere ben conosciute al praticante che vuole liberarsi dai condizionamenti, conoscenza che avviene attraverso la pratica della meditazione.

Quando si parla di meditazione ci si può riferire a molte forme diverse presenti nelle varie tradizioni sia yogiche che buddhiste, ognuna ha una propria efficacia purché sia praticata con continuità, precisione e determinazione: senza questa attitudine gli effetti saranno scarsi e spesso illusori.

La meditazione al cuore della Mindfulness, in quanto mirata a generare la presenza mentale, è la meditazione di consapevolezza, termine laico che allude al sistema *Shamata-Vipassana* indicato dal Buddha in due famosi discorsi: *Anapanasati sutta*, sutra della piena consapevolezza del respiro che conduce alla concentrazione e *Satipatthana sutta*, sutra dei quattro fondamenti della consapevolezza, che conduce alla visione intuitiva.

Un tempo riservate ai monaci, da diversi anni, queste due principali pratiche meditative del buddhismo sono uscite dai monasteri e si sono diffuse nel mondo occidentale; un sistema meditativo molto conosciuto che si apprende nei corsi e nei ritiri guidati da insegnanti prevalentemente laici.

La meditazione di consapevolezza ha molti pregi che la rendono adatta all'uomo contemporaneo: si presta ad una interpretazione priva di qualsiasi connotazione religiosa, è praticabile ovunque e in ogni situazione e soprattutto funziona! Nella sua versione più riduttiva è con-

sigliata come terapia dello stress o per sostenere momenti di grave disagio come malattie o lutti, ma nella applicazione più vicina alle ragioni per cui è stata immaginata, è la pratica che “sradica” i difetti e i condizionamenti mentali e che conduce a stati di coscienza più sottili e più profondi fino ad arrivare alla massima espansione, ovvero a quello stato detto “illuminazione” che conosciamo teoricamente perché alcuni straordinari esseri umani lo hanno descritto, ma non è certo esperienza comune.

Rinviamo ad altri testi o all'insegnamento orale le infinite e sottili istruzioni che aiutano e accompagnano il praticante in questo percorso, ma vorremmo qui descrivere in che modo *samatha* e *vipassana* entrano in gioco nel nostro processo di trasformazione e di crescita interiore. La *samatha*¹, meditazione del “calmo dimorare” è la forma meditativa concentrativa che stabilizza la mente, la *vipassana* è la meditazione di visione profonda, che osserva e cerca un contatto interiore e una discriminazione sottile di tutti fenomeni che sorgono nella mente, per cogliere, attraverso una esperienza diretta e inequivocabile l'essenza della realtà nella sua natura interdipendente e priva di sé.

1. Il calmo dimorare² le attitudini dannose e virtuose

Lo stato mentale della “calma” è dunque la condizione indispensabile per avviare una trasformazione significativa della mente. Nella tradizione buddhista la calma è uno stato che viene generato dalla concentrazione che deve essere stabilizzata; una volta raggiunto lo stato pacificato e radicato si è pronti ad affrontare le "afflizioni mentali", e a tollerare gli attriti che sorgono durante la pratica; un allenamento della mente che, sviluppando la capacità di affrontare gli ostacoli e di accettare la sofferenza, aiuta a sradicarla invece che fuggire per evitarla.

La concentrazione si sviluppa focalizzando su un oggetto, che è abitualmente il respiro sentito come aria che entra e esce dalle narici, o all'addome che si solleva e si abbassa- escludendo tutti gli altri stimoli prodotti dalla mente; è la capacità cognitiva della mente di rimanere in

1 *shiné* nel buddhismo tibetano

2 Riflessioni ispirate da un seminario del lama Tenzin Tempel presso l'istituto ILTK a Pomaia - 2015

contatto con uno schema prescelto. La pratica continuativa genera stabilità e duttilità e, quando “non c'è più fatica, non c'è più sgomento”, appare la gioia e un profondo benessere.

La concentrazione, che all'inizio è instabile, si rafforza con la pratica, tuttavia la concentrazione sostenuta non è un punto di arrivo, ma un punto di partenza; se si vogliono ottenere dei risultati percepibili la pratica della concentrazione deve essere coltivata quotidianamente; tuttavia anche se meditare qualche minuto al giorno è necessario, non è sufficiente se non si abbraccia uno stile di vita che non ostacola e che piuttosto favorisce il percorso che si vuole intraprendere.

In questo senso è importante l'attitudine nei confronti della ricerca interiore che deve basarsi su una reale intenzione che aiuti a scegliere le proprie priorità, a costruire il coraggio di affrontare i propri difetti mentali e quindi a sviluppare un forte impegno personale e sinceramente altruistico. La motivazione a meditare non può essere mirata ad ottenere un po' di rilassamento per continuare ad essere quello che si è sempre stati, ma ad avviare quel processo di trasformazione profonda che libera lo sviluppo completo delle proprie risorse.

Dobbiamo essere consapevoli che, se si vuole andare più a fondo, e per cercare una capacità di concentrazione efficace, gli ostacoli che si devono affrontare sono grandi: bisogna superare la pigrizia, l'inerzia e l'opposizione che trovano radici nella propensione coatta della mente all'attaccamento e all'avversione.

Abbiamo visto come la pratica dello yoga sia uno strumento efficace per favorire la capacità di concentrazione, attraverso la purificazione dei canali energetici e la disintossicazione della mente; tuttavia, prima di contrastare gli ostacoli è possibile agire a monte per evitare di generarli.

Le cause degli stati mentali negativi risiedono in una condotta di vita dominata dal *desiderio* che è alla radice di tutti gli ostacoli; si tratta di una energia intensa che produce un movimento incessante volto a cercare ciò che piace e a sfuggire ciò che non piace, trasformano la vita in una giostra senza alcuna direzione.

E' utile dunque lavorare per *diminuire i desideri* che sono causa di buona parte della sofferenza non solo quando non si riesce a realizzar-

li, ma anche quando ci si illude di saperli appagare e si confonde quell'appagamento con la felicità per scoprire, poco dopo, la natura impermanente e insoddisfacente di quell'appagamento.

Molto spesso però invece che indagare e rimanere in contatto con l'insoddisfazione, la mente non vuole sentirla e reagisce producendo nuovi desideri e attivando un movimento circolare che taglia ogni possibilità di capire la vita. Un valido antidoto alla compulsione a produrre desideri e a cercare di realizzarli è la capacità di accontentarsi apprezzando e valorizzando quello che abbiamo, che siamo e che viviamo, in pratica *imparare a vivere il presente*.

E' bene anche *svincolarsi il più possibile dalla vita frenetica*, dall'eccesso di lavoro, da una vita non etica: tutto ciò crea delle turbolenze nella mente e una eccessiva proliferazione emotiva che deforma la realtà, stati che rendono impossibile la concentrazione; neanche aiuta la passività depressa che produce uno stato di ottundimento e di confusione che non permette la chiarezza necessaria ad una buona qualità di meditazione.

Quindi, se si vuole essere realisti e concreti, prima di affrontare la pratica di concentrazione che porta al calmo dimorare si deve lavorare per liberarsi dalle proprie abitudini disfunzionali; per fare pulizia e rendere la mente più leggera e disponibile.

La felicità e l'infelicità dipendono solo dalla mente. Se si vuole essere felici è bene imparare a coltivare la mente e custodirla anche al di fuori del lavoro meditativo che, se non è calato nelle abitudini quotidiane, produce pochi effetti.

Dobbiamo lavorare per creare cause di felicità: nella tradizione del buddhismo tibetano, il praticante è invitato a regolare la vita quotidiana coltivando tre virtù benefiche: *l'impegno entusiastico*, *l'interesse orientato* e *la fede-fiducia*. Con questa disposizione serve convincersi che la maggior parte dei problemi non deriva tanto dai fatti che ci vengono dall'esterno, ma dallo stato della mente, quindi si tratta di imparare a gestirla efficacemente rendendola disciplinata e osservarla per capire quello che non va in se stessi invece che attribuirlo sempre a fattori esterni. Ci si accorgerà allora che molte delle cose che non vanno sono prodotte dalla mente stessa: dedicarsi a questa indagine è fon-

damentale per effettuare una reale depurazione che darà i suoi frutti in meditazione.

Ma ci sono altre virtù benefiche che è bene sviluppare iniziando dal *curare il nostro organismo psicofisico*. Occuparsi del nostro corpo è necessario per mantenerlo sano, e non solo per coltivare l'apparenza. Il corpo non è il fine, ma essendo contenitore e tempio della mente influisce direttamente sul suo stato. Una sana alimentazione e buona pratica di yoga volta alla flessibilità e ad equilibrare e connettere i centri energetici aiuterà la mente a combattere l'agitazione mentale e a disintossicarsi dai fattori inquinanti per accedere più facilmente al silenzio della mente.

Un'altra attitudine favorevole, ma più sottile e difficile, è *evitare di alimentare la mente cognitiva e operativa* che, se diventa iperattiva crea agitazione mentale: possiamo imparare a usare la mente razionale e progettuale solo se finalizzata a quello che ci serve per essere efficaci nella vita, e questo è fondamentale, ma un surplus di pensieri non è altro che dispersione di energia che ci allontana dallo stato contemplativo necessario alla meditazione. Pensare troppo costa fatica, alimenta la paura, spesso crea sofferenza inutile e comunque ci impedisce di essere nel presente e quindi di vivere la nostra vita reale.

E' quindi buona norma prendere l'abitudine a *guardare alla propria motivazione*: è vero che meditare porta a un rilassamento immediato, ma non è il rilassamento l'obiettivo della meditazione ma quello molto più ambizioso, di raggiungere un ben-essere definitivo e risolutivo. Per raggiungere questo stato di grazia, nella psicologia buddhista la motivazione che siamo invitati a generare è "*la cura di sé*" e il "*beneficio degli altri*". Per occuparci degli altri dobbiamo incominciare ad occuparci di noi stessi per conoscere, "quello che ci piace e quello che non ci piace di noi", "quello che sappiamo e quello che non sappiamo di noi" e accettarlo con amorevole gentilezza.

Nello stesso tempo una profonda motivazione altruistica ci aiuta a uscire dal regno dell'Io-Mio che è alla fonte di buona parte della sofferenza e degli attriti che attraversano la nostra vita; curare la motivazione del saper essere di beneficio o quanto meno di non nuocere al prossimo, e quindi di andare oltre i conflitti egoici, le divisioni, le contrapposizioni, le ostilità, è una condizione fondamentale e prioritaria della

ricerca del "calmo dimorare". Ciò avviene con la dedizione alla pratica e con l'applicare i principi etici alla esperienza quotidiana.

Se sviluppiamo introspezione e intelligenza emotiva possiamo *diventare consapevoli che il malessere è qualcosa di disfunzionale* all'interno di noi, ma che abbiamo nelle nostre mani la possibilità di intervenire per coltivare e trasformare la mente; si deve quindi imparare ad elaborare i propri vissuti, sviluppando il coraggio di elaborare quello che non va in se stessi e che si percepisce disfunzionale, affrontarlo senza giudizio, senza colpevolizzarsi, con equanimità e amorevolezza: scopriremo allora che le circostanze esterne non contano e sono marginali. L'avversione verso persone e verso situazioni è solo nella nostra mente e quindi è su di essa che dobbiamo lavorare per renderla meno reattiva.

2. La visione profonda: il gioco delle tre menti

Quando, con la pratica di *Samatha*, la mente è diventata più concentrata e più calma è pronta ad affrontare l'indagine propria della *Vipassana* volta a osservare il suo funzionamento, per svelarne i condizionamenti e i comportamenti automatici e avviare, attraverso una maggiore spaziosità e libertà, il processo virtuoso della guarigione, della liberazione e della realizzazione.

La trasformazione mentale che viene indotta non consiste nel proporre un nuovo modello "più giusto" di un "altro considerato "sbagliato", ma nel liberare la mente dalle afflizioni che ne distorcono la percezione e che creano comportamenti e convinzioni che appaiono come utili alla propria felicità, mentre alla luce della consapevolezza si rivelano invece dannosi e generatori di sofferenza.

In questa osservazione della mente la pratica della *vipassanā* -che chiamiamo meditazione di consapevolezza o meditazione Mindfulness- fornisce le basi, i parametri e il quadro di riferimento per sfidare la nostra mente e provare a trasformarla. La "mente" non è un *unicum* ma svolge funzioni diverse, e anche contrastanti, che interagiscono fra loro; per comprendere meglio questo funzionamento proviamo a distinguere in tre grandi categorie: la mente condizionata, la mente valida e la mente chiara.

La *mente condizionata* è distorta dalle affezioni mentali -l'attaccamento, l'avversione e l'ignoranza- che sviluppano inquietudine, disagio, rabbia, rancore, dipendenza, distrazione e nella sua manifestazione più estrema porta ad un tale allontanamento della realtà da distorcere il senso delle cose; il suo opposto è la *mente chiara* liberata dai condizionamenti, pacificata e calma, in grado di sviluppare compassione, equanimità, amorevolezza, conoscenza e saggezza.

Queste due qualità della mente sono entrambe connaturate alla nostra condizione umana e quindi presenti in ognuno di noi: quello che cambia è solo il rapporto fra di loro. Mentre la mente condizionata tende ad ignorare l'esistenza della mente chiara e quindi non la conosce, la mente chiara è consapevole della presenza e dei condizionamenti dell'altra, l'accetta, la include e, attraversandola, cattura e usa la sua energia per ampliare uno spazio interiore nel cui silenzio emerge una pace luminosa.

Fra la *mente condizionata* e la *mente chiara* c'è la *mente valida* che, oltre ad essere un indispensabile strumento del nostro vivere quotidiano, fornisce il libero arbitrio, ovvero la possibilità di agire volontariamente per dissociarsi dalla mente condizionate e favorire la mente chiara.

La mente valida però, per essere efficace, deve attivare una fase di apprendimento dei parametri che permettano di riconoscere la mente condizionata per imparare a gestirla attivando strategie opportune in grado di annullarne gli effetti disfunzionali.

La mente valida è l'unica su cui possiamo intervenire: infatti, mentre la mente condizionata sorge automaticamente come reazione, la mente chiara emerge solo quando la mente condizionata si ritira.

Il libero arbitrio ci permette di scegliere quale mente assecondare: questa scelta etica è alla base del nostro sentiero di meditazione. Può accadere però che, se la mente valida non è ben radicata, la mente condizionata prenda il sopravvento influenzandola per soddisfare i propri bisogni primari.

Per evitare questo rischio è indispensabile accompagnare alla pratica meditativa la determinazione di sfidare i nostri condizionamenti mentali che corrisponde al quel "io sono fatto così" e a cui è tanto dif-

ficile rinunciare; serve quindi una reale decisione di mettersi in discussione per favorire una presenza mentale che lasci emergere la consapevolezza di tutto ciò che abita la nostra mente senza giudicare e quindi senza reprimere nulla.

Chi pratica sa che si tratta di una impresa non facile perché la mente condizionata si difende ferocemente e astutamente ergendosi a protezione di un Ego che tende a riproporsi in una struttura rigida opponendosi alla trasformazione; è bene precisare che la costruzione del senso dell'Io è necessaria e indispensabile alla manifestazione umana, come lo è il corpo, ma il corpo, come l'identità, sono solo strumenti del nostro vivere e non il fine della nostra esistenza. La mente condizionata vive invece ogni proposta di cambiamento come un attacco e si difende in modi diversi per ostacolare il semplice intento di essere presenti che sente minaccioso.

A questo punto ci possiamo chiedere perché la mente condizionata è così contraddittoria e reagisce contro il nostro intento di sconfiggere proprio la sofferenza che l'affligge invece di cercare una pace profonda? Il motivo è che bisogna pagare un prezzo: invece che negarla o evitarla è necessario contattarla, conoscerla e attraversarla. Questo passaggio richiede coraggio e una seria determinazione; infatti dobbiamo combattere gli ostacoli che ogni praticante prima o poi incontra nel momento in cui chiude gli occhi e cerca la presenza a “quello che c'è-così come è”, ma incontra la mente condizionata che abitualmente si difende producendo i fenomeni della *agitazione mentale* (pensieri parassiti, sirene mentali che attirano la nostra attenzione altrove), del *torpore* o fuga dal contatto (inducendo sonnolenza, ottundimento, assenza), del *disagio fisico* (contrazioni muscolari, dolori che rendono insostenibile l'immobilità), del *dubbio* (questa pratica sarà veramente valida?), e infine dell'*avversione* e del disagio per il contesto in cui si trova con il conseguente impulso di alzarsi e abbandonare la pratica³.

Un altro subdolo fenomeno prodotto dalla mente che si oppone alla trasformazione è la *resistenza al cambiamento* dovuto ad un attaccamento forte e automatico alla propria struttura psicofisica. La mente condizionata non vuole cambiare perché teme di abbandonare un terreno conosciuto che controlla e, una volta liberata dai condizionamen-

3 Questi fenomeni sono chiamati, nel buddhismo, i 5 ostacoli alla pratica

ti, avventurarsi nell'ignoto. Questa resistenza si traduce nella produzione di argomentazioni che appaiono valide e ragionevoli, che impediscono di sedersi a meditare (“non ho tempo”), o seguire le istruzioni date nella pratica, interpretando e rimodulando a proprio uso e consumo la propria modalità meditativa, o impedendo di cogliere le occasioni e i contesti che vengono offerti per praticare.

La resistenza al cambiamento è una opposizione molto più pericolosa dei cinque ostacoli -che sono vistosi e quindi facilmente riconoscibili- perché è più sottile: ci convince che stiamo facendo bene, mentre la nostra meditazione nella sostanza non sta trasformando nulla perché è solo formale. In realtà stiamo assecondando la mente condizionata, che si presenta sotto mentite spoglie, seducendo la mente valida.

È per questo motivo che, se si vuole dare incisività alla propria pratica meditativa, serve una disciplina, una costanza e una genuina disponibilità a mettere continuamente in discussione le argomentazioni prodotte dalla mente. A molti serve anche una guida, un insegnante a cui affidare il compito di aiutarla a tenere la direzione.

Tutto questo processo non implica però il fatto che si debba diventare rigidi e impietosi verso se stessi; per tenere salda la direzione, dobbiamo innanzi tutto evocare amorevolezza per “come siamo”, riconoscendo e accettando con compassione la mente condizionata che si è formata attraverso le esperienze della nostra vita e che si appoggia su fatti che ci appartengono, anche se derivano da un passato che non c'è più.

Se abbiamo ben presente che l'obiettivo della meditazione è quello di “sradicare le cause della sofferenza”, possiamo produrre soluzioni alternative in grado di arginare e aggirare le forti resistenze alleandoci con la mente valida per disciplinare la distrazione, riconoscendo e accettando le manifestazioni della mente condizionata, mantenendoci compassionevoli verso il suo spavento, ma senza cadere nelle sue trappole.

Chi già pratica sa che deve affrontare queste battaglie ma sa anche che la mente chiara esiste in noi anche se non la cerchiamo, e che quando la riconosciamo appare una speciale qualità, sempre presente e che non muta: basta creare un po' di silenzio per percepirla e accede-

re alla pace luminosa che ne emerge e che ci ristora profondamente.

Possiamo chiamarla mente chiara, contatto con il Sé superiore, mindfulness, consapevolezza, silenzio profondo: è uno spazio, indefinibile con le parole, che solo chi ne ha avuto esperienza in meditazione sa riconoscere.

3. Liberarsi dal peccato originale

Cerchiamo ora di approfondire la relazione fra la mente condizionata e la mente chiara, aiutandoci con uno schema che cerca di riassumere una materia molto complessa, ma che ci auguriamo possa aiutare a comprendere meglio le dinamiche che si attuano nella mente e le possibilità di intervenire per modificarle per attivare la trasformazione che auspichiamo.

Prendiamo a prestito la visione della realtà che ci fornisce il buddhismo tibetano e che distingue due piani: quello della realtà cosmica o della “ragione ultima dell'esistenza” e quello della “realtà convenzionale”, ovvero quello della nostra vita quotidiana che ne è parte. Sono due realtà che pur essendo connesse, vengono spesso percepite separate: nella visione più materialista la realtà convenzionale è considerata quella “vera” e la realtà cosmica, appannaggio delle religioni e della spiritualità, meramente illusoria e consolatoria comunque inutile alla concretezza dei problemi della vita quotidiana.

Nella mappa buddhista la relazione fra vero e illusorio si inverte: l'illusione è la realtà convenzionale che preclude il contatto con la mente chiara e illuminata, o Sé superiore che è quella parte dell'essere umano che, liberato dalle afflizioni mentali, si avvicina alla conoscenza vera della realtà cosmica che è Verità. Le parole del Cristo “*Io sono la via, la verità e la vita*” riassumono meravigliosamente la percezione della mente illuminata in contatto con la realtà cosmica.

La convinzione che l'unica realtà esistente è quella che percepiamo attraverso i nostri sensi è una mera “illusione”, detta ignoranza, che nel buddhismo è il principale veleno, causa della sofferenza esistenziale e onnipervadente.

L'Uomo è afflitto da questo fenomeno dal momento della sua incar-

nazione, come “peccato originale” ma la buona notizia è che, nel momento in cui ne diventa consapevole, inizia la sua possibilità di liberarsi dai veri e propri filtri, cognitivi e condizionanti, che tengono la mente ancorata alla realtà convenzionale, e di aprirsi la strada verso una percezione più ampia.

Ma da cosa è condizionata la nostra mente?

I primi condizionamenti ce li portiamo già dalla nascita sono, nella visione buddista, il *karma* ovvero il frutto dei comportamenti della vita precedente e, nella visione psicologia, l'eredità ricevuta da tre generazioni della nostra famiglia di origine: le vite di bisnonni, nonni e genitori pesano consistentemente sulla nostra psiche condizionando schemi ripetitivi e spesso disfunzionali, ruoli prefissati e reazioni automatiche che seguono logiche che ereditiamo dal passato.

A condizionare il nostro mondo è poi l'esperienza che abbiamo avuto nella fase della gestazione, in cui il nostro organismo si formava, e nella nostra prima infanzia: sappiamo che sono i primi tre anni di vita ad avere una influenza determinante sul nostro carattere.

Ci condizionano anche il contesto sociale in cui siamo nati e in cui siamo nel presente; molto ci condiziona l'esperienza vissuta attraverso le relazioni con le persone che abbiamo via via incontrato nella nostra vita.

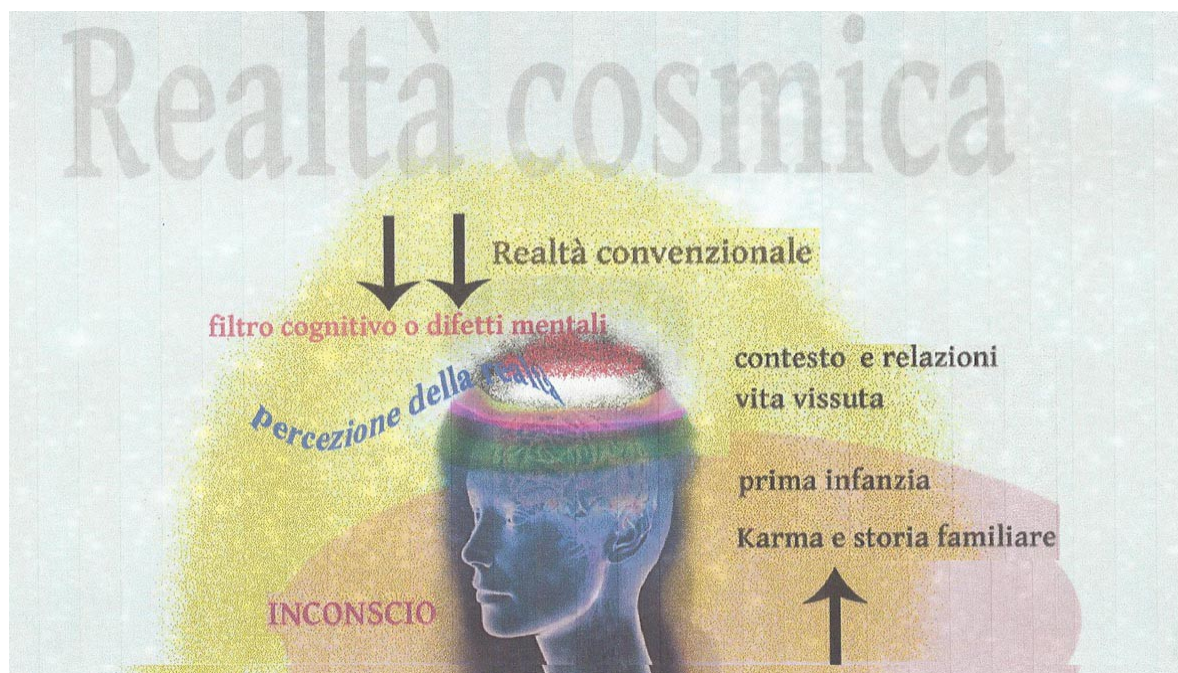
Infine, e più di ogni altra cosa, ciò che nutre la mente condizionata è l'inconscio che contiene tutto ciò che abbiamo rimosso e ci influenza subdolamente proprio perché lo ignoriamo. L'inconscio è l'antagonista principale della consapevolezza, è un buco nero dove mettiamo tutto ciò che non ci piace e che ci fa star male, tutto ciò che non corrisponde alla nostra idea di quello che dovrebbe essere e che non è; pensare di nascondere è una operazione da struzzo: non vedere la sofferenza non vuol dire eliminarla ma rafforzarne le cause; è solo portando alla luce ciò che teniamo nell'ombra che ci possiamo liberare dalla sua forza distruttiva.

Tutti questi condizionamenti creano i difetti mentali che costituiscono un filtro attraverso il quale noi percepiamo la realtà, che ne viene distorta: guardiamo il mondo convinti che ciò che vediamo sia così come lo vediamo, di saper riconoscere ciò che ci fa bene solo perché è

appetibile e di doverci difendere da tutto ciò che non conferma la nostra visione. Questo modo soggettivo e distorto di guardare alla realtà accomuna la maggior parte degli esseri umani, ognuno con la propria visione distorta che spesso è in conflitto con quella dell'altro. Le distorsioni della mente possono essere individuali e di gruppo (quando più individui si alleano per condividere la medesima distorsione) e ciò è l'origine dei conflitti individuali e sociali.

Quando il filtro dei condizionamenti è molto denso crea un vero proprio tappo nella sede del settimo plesso psichico che attiva la mente chiara, tenendo la mente ancorata alla realtà convenzionale che è il regno all'Io-Mio con tutto il suo carico di sofferenza. La percezione della realtà cosmica è completamente bloccata. (fig 01)

Figura 01



Diventare consapevoli di questo processo è il primo passo, fondamentale, per costruire la motivazione, per affrontare i cimenti che si incontrano lungo il percorso, per liberare la mente, per impegnarsi a scardinare i meccanismi mentali automatici che limitano la nostra vita .

4. Religione, psicologia e ricerca interiore

I mezzi per liberare la mente sono molteplici, non ce n'è uno più

giusto di un altro, ognuno deve saper riconoscere quello più idoneo alla propria forma psichica e alla fase evolutiva in cui si trova.

Il modo classico di lavorare per la liberazione dell'inconscio è la terapia psicologica che attraverso il colloquio e la relazione con il terapeuta porta alla luce i condizionamenti familiari, i traumi della prima infanzia, le conseguenze delle esperienze della propria vita: la psicoterapia guarisce la malattia psichica intervenendo sul passato remoto per portarlo alla luce e agire sui suoi legami disfunzionali con il presente.

Ma la psicologia non è l'unico modo per liberarsi dai condizionamenti del passato e la terapia non è sempre adatta a chi, pur inquieto e insoddisfatto della propria vita, non soffre di una patologia mentale.

Ci sono tre grandi aree che si occupano delle dinamiche della mente: *le religioni, la psicologia e la ricerca interiore*, discipline che hanno la comune direzione di rendere l'essere umano più completo e più felice; tuttavia esse intervengono in fasi diverse e danno risposte differenti. Possiamo provare a definirle usando una estrema semplificazione, ben consapevoli che si tratta di una materia molto complessa dove i confini sono sottili e a volte giustapposti.

Le *religioni*, come vie spirituali alla trascendenza, sono nate con l'Uomo e hanno avuto nella storia un ruolo preponderante occupandosi di fornire un codice etico voluto da Dio. Le ragioni di questi codici derivano da una legge a cui aderire per fede. Questo presupposto genera il giudizio e il peccato. Le azioni del *fedele* sono quindi definite “*giuste*” o “*sbagliate*” rispetto al codice etico.

La *psicologia* come studio e intervento sulla psiche, è nata da poco più di un secolo e mezzo diffondendosi nel mondo occidentale fino a diventare ai nostri giorni una professione sanitaria a tutti gli effetti. Si occupa del disagio psichico e interviene come psicoterapia quando incontra sintomi di patologie mentali. L'obbiettivo della psicologia è di studiare le relazioni fra gli eventi della vita delle persone per favorire la salute della psiche del paziente, che è aiutato a ricercare una identità integrata e risolta: il parametro adottato dal *paziente* per definire i suoi vissuti è “*mi piace*” o “*non mi piace*”. Alla psicologia in senso lato, ma in modo più specifico nel counseling, si trova il lavoro di “sviluppo personale”, ambito in grande diffusione sia in campo lavorativo che

individuale, dove si studiano metodi per sviluppare autostima e autoefficacia e permettere la migliore espressione dell'Io.

Altra finalità ha la *ricerca interiore* con radici antichissime nel pensiero orientale, dove ha preso forma in discipline diverse fra loro, spesso psicofisiche, accomunate da un medesima aspirazione a raggiungere stati di coscienza superiori. Solo recentemente attualizzata nel mondo contemporaneo -infatti nella nostra cultura è un campo ancora poco conosciuto- la ricerca interiore si propone di integrare le tradizioni spirituali con la psicologia, togliendola dalla medicalizzazione per offrirla all'autosservazione e si proietta nello spazio transpersonale -in una forma rigorosamente laica e non fideistica- per andare a cercare gli stati di coscienza e di consapevolezza che si svelano nel superamento dell'Io-Mio. Per il *ricercatore* il parametro di valutazione delle proprie azioni è “*utile o dannoso*” al percorso di liberazione dai condizionamenti.

C'è da dire però che, anche se *fedeli, pazienti e ricercatori* indossano abiti diversi, in realtà non sono separati come sembrano: infatti, nell'essere umano, l'aspirazione all'Assoluto, il disagio psichico, e il bisogno di una concreta via di verità convivono ed è sempre importante tenerne conto!

Come vedremo nello studio dei tre rami della Mindfulness⁴, per evitare pericolosi “bypass spirituali” la premessa per avviare una autentica ricerca interiore, è l'aver raggiunto un buon equilibrio e una mente sufficientemente sana. E' fondamentale che in un percorso di questo tipo sia comunque favorita l'integrazione dell'Io ricorrendo a strumenti propri -nel nostro caso lo Yoga e la Meditazione- ma ricorrendo anche, se necessario, al supporto psicologico.

E' anche vero che senza fede-fiducia e senza una aspirazione alla saggezza e conoscenza non si intraprende un cammino transpersonale. Il ricercatore ha come obiettivo la *felicità*, ma non la cerca chiedendola ad un Dio superiore, né crede che essa si trovi nell'appagamento dell'Ego, egli lavora coraggiosamente su di sé attraversando tutti gli strati della sua mente per rompere i condizionamenti che lo separano da una profonda pacificazione.

4 Vedi capitolo 6

Nella *Bhagavad Gita*⁵ si legge che “l'uomo che raggiunge la gioia mediante la disciplina del sé e mette fine al dolore, rifugge da *Tamas* il “piacevole torpore che nasce dal sonno, dalla pigrizia e dalla negligenza, che smarrisce l'anima dall'inizio alla fine”, non si lascia sedurre da *Rajas* che produce quella “felicità che nasce dall'unione dei sensi con gli oggetti, che al principio è dolce come il nettare e alla fine amara come il veleno” e mira a *Sattva* la “felicità che assomiglia all'inizio a un veleno e alla fine a un nettare, e nasce dalla chiara serenità dell'intelligenza rivolta verso l'Intento.”

Quindi una felicità altra, non più dipendente da piacevole e spiacevole che quindi necessita di una rivoluzione della mente che solo la meditazione può favorire.

Ciò significa che sia chi guida, che chi è guidato in questo percorso, non può prescindere dalla pratica meditativa che è l'unica garanzia di non incorrere in abbagli o in pericolose mistificazioni e amplificazioni dei propri difetti mentali, dovuti ad un persistente attaccamento all'Io-Mio o idea di sé, ovvero dalla convinzione consapevole o inconsapevole che esiste un *Io peggiore* a un *Io migliore*, che è cosa ben diversa dal entrare in contatto con la vera natura dell'Io -insoddisfacente, impermanente e privo di esistenza intrinseca, e fare quindi esperienza del suo superamento.

L'attitudine prima di un ricercatore è dunque la vigilanza continua sulle proprie motivazioni guardandole con distacco, senza giudizio e quindi senza esaltarsi o deprimersi, ciò aiuta a ripulire la mente e a forgiare un cuore puro, senza il quale nessuna teoria, nessuna tecnica, nessun metodo, nessuna disciplina può essere davvero trasmessa .

5. Oltre la mente condizionata

Abbiamo visto come lo Yoga, e in particolare il lavoro sui plessi psichici, permette di agire a livello non cognitivo intervenendo con le sue tecniche per liberare l'energia rimossa nell'inconscio, per raffinarla

5 Paolo Menghi: libera traduzione dalla *Bhagavad Gita* : *Tamas*, *Rajas* e *Sattva*, i tre guna, che sono i tre componenti della Realtà così descritte nelle *Upaniṣad* «In verità, in principio, vi era, unica, questa oscurità (*tamas*). Essa era nel Supremo (*Brahmā*). Quella, indotta dal Supremo, si mosse verso la diversità (*viṣama*). Quella formatura, invero, è il *rajas*. Quel *rajas*, certamente, stimolato, si mosse verso la diversità. Questa, invero, è la forma-natura del *sattva*.»

e renderla disponibile a sostenere le qualità virtuose del cuore e della consapevolezza. Una azione simile è prodotta dalle tecniche meditative con il mantra e con i canti devozionali: i suoni producono vibrazioni armoniche che fungono da enzima per assorbire i pensieri e entrano in risonanza con la vibrazione mentale del meditante, modificandola. Quando lo Yoga si unisce alla Mindfulness questa pratica attiva, valida in se stessa, può diventare anche un efficace mezzo per preparare il corpo e la mente alla meditazione di consapevolezza.

Tuttavia è bene tenere presente che il contesto della meditazione *Vipassana* deve essere separato dalla pratica Yoga, in quanto richiede una totale assenza di azione, per dare spazio alla osservazione diretta della realtà; il meditante lavora sul presente senza alcun interesse per le cause, e focalizza l'attenzione sul fenomeno che egli osserva senza giudizio nel momento in cui si forma, si sviluppa e svanisce.

In una mente sufficientemente sana (abbiamo già sottolineato che questa tecnica non è consigliabile in caso di patologie psichiche), la meditazione va direttamente alla radice del difetto mentale rivelando il condizionamento e nello stesso tempo la sua sostanziale impermanenza e non esistenza intrinseca.

Il fatto che la mente riproduca continuamente i pensieri non significa che essi abbiano una reale consistenza “oggettiva”, è la forza della consapevolezza che aiuta a produrre un “retto sforzo” per interrompere la giostra della loro continua, e a volte ossessiva ripetizione.

Quando si diventa più consapevole degli effetti distorsivi della realtà i condizionamenti mentali si riducono, e il filtro inizia a dissolversi lasciando spazio alla mente chiara della saggezza e della conoscenza (fig.02); a condizionare i comportamenti e il vivere quotidiano saranno sempre meno i ricordi e il passato, che non c'è più, o le aspettative -positive o negative che siano- per un futuro che non c'è ancora, ma la presenza costante e vigile all'attimo in cui si vive; a guidare la vita non saranno più le convenienze dell'Io-Mio, né il bisogno di controllo, né la reattività, ma una fresca intuizione di ciò che è giusto fare e che va fatto.

Figura 02



Con la costanza della pratica la Meditazione ci conduce a proseguire la nostra ricerca interiore verso il superamento del sé. (fig 03)

“Un visitatore chiese al venerando Ajan Chah come si possa praticare la meditazione di concentrazione quando in realtà non esiste un sé; egli rispose: “quando sviluppiamo la concentrazione (samatha) lavoriamo con il sé, quando sviluppiamo l'intuizione profonda (vipassana) lavoriamo con il non sé. Quindi quando veramente conosciamo lo stato delle cose, siamo aldilà del sé e del non- sé”⁶

Lo straordinario potere della meditazione *Vipassana* è quello di permettere a chiunque di fare esperienza del *non sé*, ovvero di uno spazio dove, nei momenti in cui non siamo catturati dai pensieri e riusciamo ad essere davvero nella pura presenza, Io-Mio non c'è: in quei momenti possiamo sperimentare una condizione della mente in cui non c'è attaccamento, non avversione, non ricordi, non progetti, non giudizi, non emozioni positive, non emozioni negative: uno stato che all'inizio può sembrare sconcertante e far salire paura, ma che con la pratica diventa familiare e apre la porta della mente...

⁶ Racconto di Ajhan Munindo allievo del grande Maestro thailandese Ajhan Cha della tradizione Theravada, detta dei Monaci della foresta.

Si scopre allora la bellezza del lasciar scorrere la vita in sé, e di saperla apprezzare attimo dopo attimo; e si può fare esperienza della creatività e dell'amore che emergono naturalmente dalle profondità dell'essere.

Un'esperienza che tutti possono fare a sprazzi, vivere momenti di chiara intuizione, stati di coscienza lucidi dove prevale l'immagine mentale e il suono del silenzio, dove sorge un sentire gioioso senza motivi, dove ci si sente uniti agli altri e alla natura. Sono attimi preziosi che non dobbiamo dimenticare perché sono la fiammella da seguire nel buio della notte.

Figura 03



6. Una possibilità entusiasmante

Il vero benessere è un luogo interiore in cui si è soli, non c'è qualcun altro che può sostituirsi a noi. Quindi per plasmare la mente si deve utilizzare la propria intelligenza: il lavoro è impegnativo e faticoso come dissodare un terreno pieno di erbacce; si deve imparare a smussare gli angoli, ammorbidire i meccanismi mentali e placarsi. In questo contesto allora le occasioni di conflitto o avversione diventano preziose per allenarsi a non reagire, a investigare e sviluppare il lavoro

interiore e la nostra intelligenza emotiva.

Sapersi mettere in discussione serve a riconoscere le proprie imperfezioni e i propri difetti mentali; continuare a difendersi per convincersi che "va bene così", "ho ragione" ecc... toglie ogni speranza al cambiamento. La pace e la serenità sono il prodotto di un lavoro interiore, che procede a piccoli passi, per ripulire la mente, creare spazio e poter poi affrontare le affezioni mentali, l'attaccamento e l'avversione, per poter rendersi conto che spesso esse non ci appaiono tali e che a volte le scambiamo per virtù!

Si tratta quindi di un processo di Verità, lungo e graduale al quale bisogna dedicarsi e investire motivazione, tempo e impegno.

La meditazione da sola non basta a superare la rabbia, l'avversione e l'attaccamento e a pacificare la mente, se non è accompagnata da un vero investimento su se stessi e senza modificare le priorità della propria vita. Non basta capire, bisogna decidere una direzione e mantenerla. Se la meditazione non ci cambia, meglio non meditare.

Nella psicologia buddhista il praticante, nel suo stile di vita, dovrà coltivare la benevolenza, l'osservazione della interdipendenza, ovvero del flusso delle cause e condizioni che determinano i fenomeni, l'attenuazione dell'orgoglio e dell'"Io-Mio", osservando l'impermanenza e coltivando l'energia della pazienza.

La maggior parte della sofferenza è autoindotta e noi non ce ne accorgiamo; se non smantelliamo gli stati mentali negativi non smetteremo di soffrire e continueremo a crucciarsi della sofferenza inutile che noi stessi creiamo.

Ma la trasformazione mentale ha i suoi tempi e non si possono bypassare. Bisogna investire intenzione e convinzione. Allora meditare produrrà i suoi frutti. Se non ce la vogliamo raccontare, dobbiamo accettare che viviamo fra onde in tempesta e che il lavoro interiore necessita di una profonda determinazione a sostenerlo.

E allora dobbiamo spaventarci? Io credo proprio di no, perché in questo viaggio avremo il sostegno della nostra fede-fiducia nel processo che stiamo avviando, il sostegno degli insegnamenti che possiamo ricevere da chi è più progredito nel percorso e anche il sostegno dei compagni di viaggio con i quali condividiamo le esperienze lungo il

cammino.

E allora potremo scoprire che si tratta di un viaggio meraviglioso, come scrive Paolo Menghi, che non si è mai definito buddhista, e che definisce il viaggio verso il grande Sé come “*una possibilità entusiasmante, ma anche l'unica plausibile; può sembrare non facile sceglierla, ma se ci si riflette bene ci si accorge che non c'è niente da scegliere perché questa scelta, oltre ad essere l'unica sensata, è già stata fatta dalla natura. All'uomo non resta che accettare questa evidenza o tentare disperatamente di opporvisi...*”⁷

METODOLOGIA E FONTI

La meditazione *samatha*: il calmo dimorare

La meditazione *samatha* è, insieme alla *vipassana*, una delle due principali pratiche meditative proprie del buddhismo. Essa consiste nella coltivazione della calma e della tranquillità per mezzo della concentrazione mentale (*samādhi*).

Il meditante è invitato a concentrarsi su un oggetto (che può essere il respiro), escludendo gli altri stimoli, fino a raggiungere stati di assorbimento. Questa azione di concentrazione della mente produce calma e apertura, che sono le qualità della mente che creano il terreno per l'indagine richiesta della *vipassana*.

In alcune tradizioni, specie in quella tibetana, la *samatha* deve essere praticata per molti anni prima di poter affrontare la *vipassana*; nella tradizione theravada, *samatha* e *vipassana* sono invece connesse e possono essere praticate insieme fin dalle prime esperienze di meditazione.

- **La meditazione vipassanā: la visione profonda**

La meditazione di visione profonda o penetrativa (in inglese insight meditation), a differenza della meditazione *samatha*, non è finalizzata al raggiungimento di stati di assorbimento meditativo e non ha un carattere astrattivo. Al contrario, la meditazione *vipassanā* intende sviluppare la massima consapevolezza di tutti gli stimoli sensoriali e mentali, affinché se ne colga la reale natura e ci si incammini per tale via verso la liberazione. Il corpo e la mente sono il campo nel quale è possibi-

7 Cit Paolo Menghi, dalla prefazione del libro *Il filo del Sé* ed ITI

le scoprire, con una visione attenta, la verità.

La tecnica della meditazione *vipassanā* è stata insegnata dal Buddha Shakyamuni nel Discorso sui fondamenti della presenza mentale (Satipatthanasutta), e prevede i seguenti momenti:

contemplazione del corpo (consapevolezza del respiro, delle posizioni del corpo, delle azioni del corpo, delle parti del corpo, degli elementi e le nove contemplazioni del cimitero,

contemplazione delle sensazioni,

contemplazione della mente,

contemplazione degli oggetti mentali.

Queste contemplazioni possono essere applicate in riferimento:

ai cinque ostacoli (desiderio sessuale, malizia, indolenza, ansia e dubbio),

ai cinque aggregati dell'appropriazione (aggregato della materia, delle sensazioni, delle formazioni mentali, delle forze istintive e della coscienza),

alle sei basi interne e alle sei basi esterne dei sensi (occhi, orecchie, naso, lingua, corpo e mente, e le realtà esterne corrispondenti),

ai sette fattori del risveglio (presenza mentale, investigazione dei fenomeni, risveglio dell'energia, gioia, serenità, concentrazione ed equanimità).

La consapevolezza di sé e del proprio corpo non dev'essere limitata al momento della giornata riservato alla pratica. In qualunque momento della sua giornata, colui che pratica questa forma di meditazione deve sforzarsi di essere consapevole di quel che sta facendo, delle sensazioni che prova e della propria attività mentale. Questa forma di meditazione si è rivelata più adatta della meditazione *samatha* per la diffusione presso i laici, perché non ha bisogno della quiete di un monastero né di tempi di pratica particolarmente intensi per raggiungere risultati soddisfacenti. Per queste sue caratteristiche, ha raggiunto una apprezzabile diffusione anche in Occidente.

Bibliografia

Ajhan Munindho “Riflessioni sul Dhammapada”

Achan Sumedho “La mente silenziosa”