

## “Considera il mondo come un sogno” nella pratica dello yoga

Nel suo libro “Passi dalla solitudine” Alan Wallace approfondisce il testo radice “Addestramento mentale in 7 punti” che risale ad Atisha (circa 1000 anni fa) e messo per iscritto cento anni dopo da Chekawa, entrambi monaci della tradizione tibetana.

Il verso “Considera il mondo come un sogno” è compreso nel secondo punto del testo ed è relativo alla coltivazione della indagine che esplora la natura della realtà, al fine di raggiungere la chiara visione della vacuità (bodhicitta assoluta).

Con queste parole, scrive A.Wallace, si entra nel vivo della meditazione, ovvero nell’osservazione del carattere solo apparente dei fenomeni che invece viviamo come reali e concreti. Wallace ci spiega che ciò che appare ai sensi, come nei sogni, non ha alcuna realtà sostanziale: ”consideriamo i fenomeni molto più concreti e tangibili di quanto essi siano realmente, ecco il problema. Ciò è dovuto al processo mentale di reificazione.“

Prendo spunto da queste parole per alcune personali riflessioni.

Reificare è rendere oggettivo e fisso qualcosa che, per la sua natura interdipendente e mutevole, non lo è. Reificare è quindi circoscrivere i processi per mantenere l’illusione di poterli controllare, è attaccarsi alla forma- materia e alla forma-pensiero come se esistessero di per sé.

Questa *ignoranza*, dice la psicologia buddhista è la prima causa della sofferenza umana. In sostanza è un grande abbaglio delle nostre menti: la realtà non è quella che ci appare, ma siamo noi a designare convenzionalmente i fenomeni e a identificarci in essi, dimenticando quello che razionalmente già sappiamo e cioè che essi sono interdipendenti e fluttuanti in un incessante movimento determinato da cause e condizioni...

E' quindi la nostra tendenza a reificare che genera sofferenza: soprattutto quando reifichiamo il nostro **Io**.

Ma è utile indagare questi concetti che, in quanto metafisici, possono sembrare molto distanti dalla nostra vita?

La risposta è sì! Non solo utile ma molto utile... a patto che non diventi una speculazione mentale, una diatriba filosofica o una mera disquisizione, ma piuttosto una autentica intenzione e ricerca di farne esperienza.

Ci sono due modi di conoscere: il primo è mentale e attiene al capire, il secondo è esperienziale e attiene al sentire e al percepire. Il primo serve a creare una cornice per l'esperienza, il secondo a viverla.

Non è difficile spiegare che tutta la realtà è interdipendente (in un mondo dominato dall'ansia per il danaro meglio di tutti lo sanno gli economisti); altra cosa è sentirlo con il corpo e con la mente e vivere ogni attimo della giornata con questa consapevolezza.

Se sapessimo percepire che noi stessi, come i fenomeni, le persone, gli oggetti che appaiono ai nostri sensi, esistiamo solo come eventi mutuamente dipendenti e impermanenti, potremo osservarci nella realtà che stiamo vivendo con occhi diversi e aprirci all'esperienza della vita, e con ciò aiutarci a “sradicare” le cause della sofferenza prodotta dall'illusione di una concretezza controllabile di cui non siamo neanche tanto convinti e che perciò ci affanniamo a reificare.... .

Chi è interessato ad una ricerca interiore può decidere di lavorare su di sé attraverso la pratica: ci sono molte Scuole e molti metodi e ognuno potrà trovare quello che gli è più congeniale. Le grandi tradizioni orientali hanno elaborato diverse Vie che conducono in questa direzione e noi oggi, in occidente e dopo secoli e secoli, possiamo ancora percorrerle, perché la ricerca interiore non scade e non segue né le culture, né le mode, ma è insita nell'anelito evolutivo dell'Essere Umano.

Nel lavoro di Yoga Mindfulness proponiamo di integrare Yoga e Meditazione. In una prima fase si tratta eseguire una serie di asana in meditazione: seguire con una attenzione concentrata il processo di costruzione della posizione:

*Quali muscoli entrano in gioco? Come sono in relazione uno con l'altro?  
Come si articolano le varie parti del corpo? Come entra in gioco il respiro, cosa fa la mente, dove sono io in una forma-corpo inusuale come ad esempio l'aratro?  
Cosa succede durante la tenuta dell'asana?*

Questa indagine di natura posturale è anche un addestramento mentale che, se portato a fondo, permette di entrare direttamente in contatto con la natura interdipendente e fluida del nostro sistema corpo-mente e di quello che designiamo come "io".

Osservare corpo e mente durante la pratica serve a svelare il funzionamento del nostro organismo mentre ne facciamo esperienza; non è un'azione completamente mentale, ma è ancora la cornice: il risultato non è cognitivo ma non è neanche ancora il vero addestramento perché quello che conta davvero è la ricerca stessa che ci aiuta a sviluppare un “retto sforzo” per praticare nella piena presenza.

L'osservazione minuziosa e propriocettiva richiede una attenzione e una concentrazione che costituiscono il vero nocciolo dell'esperienza perché ci portano a quella presenza profonda da cui potrà emergere un contatto con la natura impermanente e interdipendente del nostro sistema psicofisico.

La cosa più significativa è che nel corso della esperienza, osservando, ci saremo accorti del fatto che tutto ciò che ci accade durante la pratica (ma è così anche nella vita) ci sfugge dalle mani nel momento stesso in cui osserviamo e che quindi in realtà è impossibile reificare alcunché.

Infine, questa pratica produce uno stato mentale favorevole alla Meditazione, dove invece potremo fermarci e semplicemente osservare quanto emerge, affinando

l'attenzione agli spazi fra inspirazione ed espirazione e fra un pensiero e l'altro... e aprirci a quanto emerge.

Antonella Nardone