

## Il gioco delle tre Menti nella Meditazione di Consapevolezza

di Antonella Nardone

---

Nella pratica della Meditazione di Consapevolezza, dopo un po' di tempo, è bene cercare un quadro di riferimento, che ci possa aiutare a individuare i parametri corretti per affrontare l'impresa di sfidare la nostra Mente e di provare a trasformarla.

Un modello che ci può aiutare è figurarsi che esistono **diverse condizioni della Mente** che variano

- da una "**Mente Sofferente**" che sviluppa inquietudine, disagio e spesso anche rabbia e rancore (*avversione*) oppure distrazione (*attaccamento*) o ancora evitamenti al contatto tali da distorcere il senso della realtà (*ignoranza*)

- verso una "**Mente Chiara**" o illuminata, pacificata e calma, tale da sviluppare *Compassione, Equanimità, Amorevolezza e Conoscenza*.

Queste due qualità della Mente sono entrambe connaturate alla nostra condizione umana e quindi sono presenti in ognuno di noi: quello che cambia è solo il rapporto fra esse. Tuttavia, mentre la Mente Sofferente tende ad ignorare l'esistenza della Mente Chiara e quindi a non la conosce, la Mente Chiara è consapevole della presenza e della qualità della Mente Sofferente, l'accetta, la include e, attraversandola, cattura e usa della sua energia per ampliare uno spazio interiore nel cui silenzio emerge una pace luminosa.

Fra la "Mente Sofferente" e la "Mente Chiara" c'è una terza Mente che chiamiamo "**Mente Valida**" che corrisponde al potere del libero arbitrio e quindi alla possibilità che abbiamo di agire volontariamente per favorire la Mente Chiara a discapito di quella Sofferente. Ma la Mente Valida, per essere efficace, deve attivare una fase di apprendimento dei parametri che permettano di riconoscere la Mente Sofferente per imparare a gestirla e per attivare strategie tali da annullarne gli effetti disfunzionali.

**In realtà la Mente Valida è l'unica delle tre che possiamo attivare con la nostra volontà**, perché la Mente Sofferente sorge reattivamente e quindi in modo automatico, mentre non possiamo intervenire direttamente sulla la Mente Chiara che emerge solo quando la Mente Sofferente si ritira.

Il libero arbitrio della Mente Valida è che può decidere se essere al servizio della Mente Sofferente o della Mente Chiara: questa innanzi tutto è una scelta etica ovvero è una decisione che dobbiamo prendere a monte, quando decidiamo di avviarcì sul sentiero della Meditazione. Ma spesso succede che quando la Mente Valida non è ben radicata, contro il nostro volere, la Mente Sofferente prende il sopravvento e usa la mente Valida per sostenere i suoi bisogni automatici.

Per evitare questo rischio è utile accompagnare la decisione di apprendere a Meditare con la determinazione della Direzione verso cui ci si rivolge; questa Direzione deve essere tenuta ben salda nel momento in cui si decide di sfidare la Mente Sofferente cercando di interrompere i meccanismi reattivi automatici per favorire una presenza mentale che lasci emergere il campo della Consapevolezza in cui dimora la Mente Chiara.

Chi già pratica sa che si tratta di una impresa non facile perché la Mente Sofferente si difende ferocemente e astutamente ergendosi a protezione di un sé o Ego che tende a reificarsi in una struttura rigida ignorando la necessità di trasformazione, insita nella evoluzione umana.

E' bene precisare che la costruzione del senso dell'io è necessaria e indispensabile alla

Manifestazione Umana come lo è il corpo, e come il corpo è uno strumento del nostro vivere ma non il fine della nostra esistenza su questo pianeta.

Il motivo per il quale la Meditazione quale tecnica trasformativa sostenuta dalla Mente Valida è così difficile è perché la Mente Sofferente vive ogni proposta di cambiamento come un attacco e si difende in modi diversi: grossolani, come quello di opporsi addormentandosi o trovando scuse per non meditare, o in modi più sottili quando -imitando le scimmie che saltando incessantemente da un albero all'altro litigano fra di loro - produce pensieri incoerenti e non richiesti e alimenta rabbia e argomentazioni a sostegno di essa. Spesso questa "Mente scimmia" prolifera per tentare subdolamente di distoglierci dal nostro semplice intento di essere presenti.

A questo punto ci possiamo chiedere perché la Mente Sofferente è così contraddittoria e reagisce contro il nostro intento di sconfiggere la Sofferenza per trovare una pace profonda?

Il primo motivo è che per sconfiggere la sofferenza dobbiamo un pagare un prezzo: **invece che evitarla la dobbiamo contattare, conoscere e attraversare** e ciò richiede coraggio e una seria determinazione; succede che invece nel momento in cui chiudiamo gli occhi e cerchiamo la presenza a "*quello che c'è così come è*" noi ci avviciniamo a al nostro mondo interiore e facilmente incontrando la Mente Sofferente, entriamo in contatto proprio con la Sofferenza, che è dolorosa; se la Mente Valida non è sufficientemente attrezzata a reggere questo attrito, la Mente Sofferente prende il sopravvento e automaticamente ci distoglie dall'attenzione producendo ostacoli:

- distrazione, con la produzione di pensieri non richiesti (agitazione mentale) o sirene mentali che attirano la nostra attenzione da un'altra parte con la produzione di pensieri quali elaborazioni, argomentazioni, intellettualizzazione, ipertrofia operativa... .
- meccanismi di evitamento, come la sonnolenza, l'ottundimento, l'assenza...
- opposizione fisica, producendo contrazioni muscolari, e quindi dolori, che rendono insostenibile l'immobilità
- dubbio sulla validità della pratica
- avversione e disagio per l'ambiente che ci circonda e per quella situazione e il conseguente desiderio di alzarsi e abbandonare la pratica

Il secondo motivo è l'**opposizione al cambiamento** dovuto ad un attaccamento forte e automatico alla nostra struttura psicofisica. La Mente Sofferente non vuole cambiare se stessa perché teme di abbandonare un terreno conosciuto che controlla e non vuole avventurarsi nell'ignoto connesso alla libertà dai condizionamenti.

Questa opposizione si traduce fondamentalmente nella produzione di argomentazioni che ci appaiono valide e ragionevoli, che ci impediscono di sederci a meditare ("non ho tempo"), o di seguire le istruzioni che ci siamo dati nella pratica, interpretando e rimodulando a proprio uso e consumo la nostra modalità meditativa, o impedendoci di cogliere le occasioni e i contesti che ci vengono offerti per praticare.

Nella mia esperienza questa opposizione è molto più pericolosa della prima -che è vistosa e quindi facilmente riconoscibile- perché è più subdola in quanto ci convince che stiamo facendo bene, mentre la nostra meditazione nella sostanza non sta trasformando nulla perché è solo formale; in realtà si sta assecondando quella Mente che per non voler cambiare si presenta sotto mentite spoglie seducendo la Mente Valida.

E' 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 nostra mente. Per molti serve anche una guida, ovvero un insegnante a cui affidare il compito di aiutarci a tenere la Direzione.

Tutto questo processo non implica però che si debba diventare rigidi e impietosi verso se stessi, cosa che provocherebbe una maggiore e più dura opposizione della Mente che si sente attaccata; per tenere salda la Direzione, dobbiamo innanzi tutto evocare Amorevolezza verso noi stessi "così come siamo", riconoscendo e accettando con compassione la Mente Sofferente che si è formata attraverso le esperienze della nostra storia e della nostra vita e che deriva da cause che ormai appartengono al passato. Se abbiamo ben presente che l'obiettivo della Meditazione è quello di "*sradicare le cause della sofferenza*", possiamo anche ricorrere a mezzi abili capaci di aggirare le forti resistenze a questo intento, dobbiamo allearci sempre con la Mente Valida per aiutarci a disciplinare la distrazione, riconoscendo sempre e accettando le manifestazioni della Mente Sofferente, essere compassionevoli verso il suo spavento, ma senza cadere nelle sue trappole.

Chi già pratica sa che deve affrontare queste battaglie ma sa che **la Mente Chiara esiste in noi** anche se non la cerchiamo, sa che quando la contattiamo possiamo scoprire **che c'è sempre**, che non scappa e non cambia: basta creare un po' di silenzio per percepirla e accedere alla pace luminosa che ne emerge e che ci ristora profondamente. L'abbiamo qui chiamata Mente Chiara, ma possiamo chiamarla Mindfulness, Consapevolezza, Silenzio profondo o "sfondo accogliente caldo e unitivo" come scrive Corrado Pensa, ed è stata chiamata anche in tanti altri modi perché in realtà è una spaziosità che non può essere davvero definita con le parole, ma credo che chi ha esperienza di meditazione la sappia riconoscere.