

Brevissimo discorso introduttivo sulla natura della mente e sulla meditazione, ovvero: Gente, cosa c'è che non va in noi? E che si fa a questo punto?

upasaka Filippo Lunardo
Centro Nāgārjuna Maitri Saṅgha

Questo breve discorso è pensato per chi si affaccia per le prime volte alla visione buddhista e al suo farsi ispirazione per l'impiego di quello strano, facile e difficile, magnifico strumento che è la meditazione. Queste poche parole vogliono fornire argomentazioni estremamente semplificate e indicazioni pratiche per avvicinare il primo aspetto dell'esperienza della meditazione, quello della calma concentrativa, o calmo dimorare, o pacificazione. Pertanto non vi saranno termini tecnici, in altre lingue, o riferimenti bibliografici, pur se l'intero discorso affonda le sue radici nei momenti più alti delle intuizioni filosofiche e psicologiche delle grandi tradizioni buddhiste, in particolar modo di quella della Via di Mezzo. Seguiranno poi discorsi più specifici, con adeguata terminologia e riferimenti bibliografici.

Introduzione

La nostra quotidianità, il nostro vissuto ordinario, si basa sull'innata sensazione di essere qualcuno che non dipende da niente, che non deriva da nessuna causa o condizione specifica (so che sono stato concepito da padre e madre, ma non ricordandomene è come se fosse solo una storia, e la coscienza che ho di me è quella di un individuo autonomo!), che è separato dal contenuto delle proprie esperienze (se voglio una cosa è perché non ce l'ho, non è già in me! se voglio tenere a distanza qualcuno, o qualcosa, è perché la sofferenza che avverto viene da fuori, non dipende da me in alcun modo!), che in fin dei conti raramente è realmente responsabile di qualcosa, perché "il mondo là fuori" è talmente più grande, talmente più pericoloso, e talmente più invasivo, che di fatto passiamo la vita a doverci proteggere, a dover proteggere il corpo e la nostra sanità mentale. Quindi che responsabilità dovremmo avere, dopo tutto? In fin dei conti noi siamo uno solo e tutto il resto è troppo più grande di noi.

Abbiamo la sensazione, altrettanto innata, della necessità di controllo, di dover controllare qualsiasi cosa, qualsiasi aspetto della nostra vita ovviamente e, possibilmente, tutto ciò che viene in contatto con noi. Poiché nella nostra idea di essere qualcosa che non dipende veramente da nulla, soprattutto per quanto riguarda la psiche, pensiamo di essere i controllori, i padroni del nostro corpo e delle nostre attività mentali, pensiamo che qualsiasi idea, qualsiasi pensiero, qualsiasi volontà, qualsiasi esperienza, derivi da una decisione prodotta da noi e solo da noi nella nostra indipendente identità. Un'identità che non deriva da nulla, è sempre stata così, sempre sarà così e come tale è l'unico parametro per affrontare il mondo (io sono così, sono fatto così, o mi prendi così o tu non sei la persona giusta!).

E allora, come mai, se decidiamo di fermarci un istante, se decidiamo di chiudere gli occhi per riposare e non pensare, scopriremo milioni di pensieri attraversarci la mente, o addirittura radicarsi, e subiremo l'apparire incontrollato di emozioni, anche violente, o sensazioni che proprio non vogliono andarsene? Ci ritroveremo impastoiati ad alimentare idee e pensieri in maniera convulsa e affannosa, ecco il **rimuginio!** Ci ritroveremo quasi costretti a inseguire

perennemente vaghe idee sul futuro (dovrò fare questo e quello, dovrò rispondere così, dovrò reagire in questa maniera e questa soltanto) interpretando continuamente, cioè rimuginandolo, il passato, che diviene il solo strumento apparente per poter affrontare ciò che va affrontato, anche se nuovo o diverso.

Come mai non possiamo spegnere le attività più stancanti o dannose della mente? Come mai di fronte a certe situazioni, o persone, non possiamo controllare la nostra emotività ma siamo costretti a subirla, a sperimentare reazioni anche involontarie, senza nemmeno il sentore di poter far andare le cose in maniera differente?

Tutto ciò è così perché, allo stato attuale, non siamo noi a guidare questa nave, non controlliamo proprio un bel niente, non abbiamo potere alcuno su emozioni, proliferazioni mentali, fattori mentali perturbativi, interpretazioni erranee. E questa assenza di controllo, che la realtà ci sbatte in faccia nonostante la nostra illusione di potere su tutto ciò che siamo, si manifesta come **sofferenza**. Sofferenza che va dalla sensazione di insoddisfazione al dolore vero e proprio. L'illusione del controllo, che inconsciamente sa di essere irreali, affonda le sue radici in un fattore emotivo ben preciso, una **continua inquietudine esistenziale**.

La nostra identità, quella sensazione innata di essere qualcosa di esistente da sempre che non dipende da nulla e che per propria volontà guida i propri pensieri e le proprie emozioni, che sempre ricerca una stabilità afferrando oggetti dei sensi, materiali e psicologici, esterni a sé, e rifiutando tutto ciò che interpreta come pericoloso per la propria definizione (cioè: questa cosa/persona potrebbe provocare un cambiamento, non importa che possa essere positivo o negativo, va rifiutato a prescindere), **in realtà non è né indipendente né padrona di alcunché**.

Allo stato attuale, sono i pensieri che si scatenano a briglia sciolta, un'emotività che sfocia grandemente nella nevrosi spesso scambiata per intelligenza, la ricerca di perpetuare il passato, o di riprodurre esattamente allo stesso modo esperienze ormai finite (attività, relazioni, età) a fare di noi ciò che siamo, o meglio, ciò che si appare essere. Ciò che definiamo "io", "la mia identità" e così via, **non è che il risultato**, l'apparire continuo di un **processo in continuo divenire** di condizioni ambientali ed esistenziali, stati mentali, esperienze, relazioni, interpretazioni. Il nostro corpo è composto da parti che dipendono l'una dall'altra per funzionare, e anche da elementi esterni, come ad esempio l'ossigeno o il cibo, che il corpo non produce da sé. E queste parti a loro volta dipendono da altre parti e cambiano continuamente. Se noi siamo noi e soltanto noi, senza cambiare mai, se questo è il mio corpo, come mai era diverso a 8 anni, era diverso a 18, era diverso a 25, a 35 e così via? Perché sono stato basso, poi più alto, il viso era diverso, poi è cambiato, le mani in un modo, poi in un altro? Perché ero bambino/a, poi ragazzo/a poi ci si scopre invecchiati? Com'è stato possibile? Quindi io, che non cambio mai e non dipendo da nulla, sono una cosa, e il corpo è un'altra?

Le parti del corpo, gli organi, i fluidi, le ossa ecc., dipendono da altre parti, più sottili, e non sanno nulla dell'identità, funzionano perfettamente senza sapere dell'identità. Semmai, subiscono i difetti della psiche, con malattie psicosomatiche ecc.

E la mente? Spesso intendiamo la mente come l'identità, o come l'anima, comunque come il controllore di tutto. Se così fosse, però, dovremmo allora poter distinguere qualcosa chiamata

mente dai fattori mentali come i pensieri, le volontà, gli stati emotivi, le sensazioni. Con il corpo si entra in contatto; il primo evento di questo contatto è una sensazione, piacevole, spiacevole, o del tutto indistinta. A questa subentra un riconoscimento, che produce la nozione di qualcosa; sulla base di questo riconoscimento appare il processo del pensiero interpretativo e della reazione emotiva; sulla base di questi appare un accertamento qualitativo che comporta la sensazione di una unificazione percettiva di tutti i dati precedenti, che abbiamo appena menzionato. **Questa sensazione unificativa, del tutto dipendente** per manifestarsi dagli elementi precedenti, **la chiamiamo coscienza**, spesso direttamente "mente", e viene scambiata, non riconosciuta nella natura dipendente di questo suo sorgere, per un "Io" indipendente e padrone di tutto. Pensiero interpretativo e reazione emotiva hanno le loro cause, i loro semi, in esperienze precedenti, cessate: è da questi fattori mentali che dipende la coscienza. **Non esiste una coscienza campata in aria che non dipende da nulla e che tutto controlla**, altrimenti la vedremo al di fuori del corpo e al di là di tutti i fattori mentali. La mente in quanto coscienza, è sempre coscienza di qualcosa, è dipendente dal conoscere e dallo sperimentare qualcosa.

Quindi l'io è solo il racconto della continuità di questo processo di esperienze, sempre in divenire, mai immobile, in continuo cambiamento.

L'io non esiste di per sé, identità indipendente dai suoi stati, ed è continuamente condizionato nel suo apparire. Di conseguenza, come tutte le cose che appaiono in questa dimensione che chiamiamo vita, è soggetto a una natura di continuo cambiamento, fisico e psicologico. Questa è l'**impermanenza**, che non vuol dire cessazione ma, appunto, cambiamento, semplice e naturale. Se non si conosce questo, vivremo allora nell'illusione di essere qualcosa mentre la realtà ci dimostrerà sempre il contrario, la nostra vita sarà dominata, come lo è normalmente, dalla sofferenza, dall'instabilità dell'inconsapevolezza, dal conflitto. Dall'inquietudine.

Quindi, per prima cosa, se vogliamo risvegliare in noi felicità e serenità, non condizionate da eventi esterni e dal nevrotico rimuginio dei nostri fattori mentali, **dobbiamo pacificare la mente**. Dobbiamo porla in una condizione di semplificazione, di calma dimorante, di quiete, di pacificazione.

La meditazione

Strumento eletto per tale fine è la **meditazione**. La meditazione serve per riportare la mente nella sua dimora di serenità, di spaziosità, riconducendola, dalla frammentazione a cui è sottoposta nella spasmodica ricerca di afferrarsi agli oggetti dei sensi, guidata dalla paura, a una centratura attraverso l'attenzione e la consapevolezza non giudicante.

Vari sono i metodi per risvegliare la qualità di pacificazione della mente; in ambito tantrico, per esempio, vi è l'impiego della visualizzazione, tra le varie possibilità. Più comunemente viene impiegata l'osservazione dello scorrere del flusso del respiro.

La meditazione è un non fare: non bisogna far sì che le cose vadano in un modo o nell'altro, non bisogna manipolare o alterare nulla, non bisogna essere nulla, si porta l'attenzione sull'oggetto

prescelto e lo si osserva così com'è, lo si conosce così com'è. Non lo si agisce, si diviene un tutt'uno con esso. La meditazione è un non fare. Si osserva il respiro portando l'attenzione alle narici, ci si ancora in quel punto, altrimenti si rischia di distrarsi facilmente.

Entrando, il flusso dell'aria dilata un poco le narici, e si manifesta con una sensazione di freschezza. Flusso e freschezza sono due caratteri distinti, e tuttavia appaiono insieme, dipendenti l'uno dall'altro. E non distinguo alcuna "aria" separata dal flusso e dalla sensazione di freschezza. Quindi, sebbene io dica "osservo il respiro", in realtà entro in contatto con un'esperienza fatta di più parti, l'una interdipendente all'altra, l'una che, senza le altre, non potrebbe apparire, e in tutto ciò "respiro", che sembrerebbe un'identità come può esserlo "Io", non è che un'etichetta, una convenzione, come "Io", per indicare una serie di elementi che ora appaiono e tra poco muteranno. Questa realtà posso viverla, ed esserne felice, ristorarmi con essa. Ma se provo ad afferrarla, ad attaccarmi per farla rimanere per sempre così come appare in questo momento-istante, allora uscirò dalla realtà e incontrerò la sofferenza. **Ignoranza**, in questo ambito, vuol dire conoscere in maniera errata, ed è la causa prima di ogni dolore.

Inspirando, le narici si dilatano, il flusso dell'aria entra, una sensazione di freschezza lo accompagna.

Espirando, il flusso dell'aria fuoriesce, una sensazione di calore potrebbe mostrarsi, e, ancora, le narici si dilatano. Potrei avvertire il flusso dell'aria sul labbro superiore.

Se l'attività discorsiva della mente è molto presente con il suo chiacchiericcio, allora impiegherò una tecnica per sviluppare l'attenzione: inspirando mentalmente ripeterò "inspiro" durante tutto il corso dell'inspirazione, ed espirando mentalmente ripeterò "espiro", lungo tutto il corso dell'espirazione. In questo modo utilizzo comunque l'attività concettuale della mente, ma per rivoltarla contro sé stessa, favorendo implicitamente lo sviluppo dell'attenzione sul respiro.

Un altro sistema impiega, invece delle parole, un conteggio: un ciclo di inspirazione ed espirazione viene contato 1, e si arriva sino a 10, per poi ripartire da 1. Ogni qualvolta la disattenzione dovesse portar via la consapevolezza del respiro e del conteggio, ripartirò da 1.

La meditazione affonda le sue radici nella pazienza, più che nella volontà.

Se l'attenzione viene portata via dall'attività del pensiero, tale accadimento in quanto tale non corrisponde a nulla di sbagliato, di irreparabile o di fuorviante. La proliferazione mentale è radicata in noi come abitudine. La continua ripetizione di un processo, di un'attività, diventano tendenze, che divengono attitudini, che si trasformano in abitudini, che danno vita a propensioni. Quindi ci ritroviamo a subire una spasmodica proliferazione mentale. Non bisogna rifiutare ciò che sta accadendo, non bisogna indugiare andando dietro ai contenuti mostrati dai pensieri. In questa fase meditativa, che serve solo a pacificare la mente, non si analizzano nemmeno le qualità, dei pensieri.

Ci si rende conto semplicemente che l'attenzione è stata condotta via, osserviamo mentalmente: **c'è il pensiero, è solo questo!** E senza fare o dire altro, riportiamo l'attenzione all'altezza delle narici. Non bisogna impiegare alcun giudizio, il giudizio non serve, non fa altro che aggiungere,

invece di sottrarre. **La consapevolezza non giudicante possiede inoltre un potere enorme, quello dell'accettazione!** Accettare significa, in questo caso, non certo passività, o il subire qualcosa, ma semplicemente rendersi conto che, qui e ora, c'è questo - sta accadendo questo, mero fatto, e con questo devo avere a che fare, e non mi interessa il risultato finale. **Il potere dell'accettazione è il potere della fiducia in noi stessi, fiducia creativa:** posso stare con questo, posso trovare agio anche in presenza di questo, e quest'agio, questa capacità, alimenteranno il mio potere di rimanere fermo, stabile, sereno, a prescindere da ciò che si manifesta, a prescindere da quale sarà il risultato finale. Mi scopro libero dalle condizioni. La serenità è quello stato di imperturbabilità che rimane tale sia in presenza di eventi positivi che di eventi negativi. È libertà.

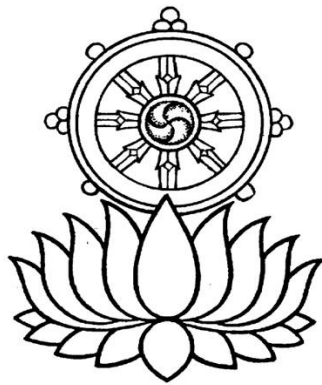
Lo stesso approccio si riserverà alla distrazione condotta dalla presenza di rumori. Se sono dei rumori a portare via l'attenzione, non tenterò di rifiutare, giudicandolo come sbagliato, questo fatto, né indugierò nella distrazione, come tentando di identificare la fonte del rumore stesso (è una macchina, è una moto ecc.). Mi limiterò a constatare mentalmente che: **c'è il suono, è soltanto questo!** E riporterò l'attenzione all'altezza delle narici. Farò ciò ogni volta che l'attenzione sarà condotta via. Ancora una volta bisogna ribadire che la meditazione è alimentata grandemente dalla pazienza.

Quando l'attenzione sul flusso dell'aria nell'inspirazione e nell'espiazione è un po' stabile, possiamo allora ampliare la nostra consapevolezza ai cosiddetti **3 momenti dell'inspirazione e dell'espiazione.** Ovvero, il momento in cui l'inspirazione appare, tutto il corso del suo fluire e il momento in cui questo viene a cessare, manifestandosi una pausa o subito l'apparire dell'espiazione. Se ci sono pause osserveremo ciò che accade mantenendo però l'attenzione sempre alle narici, altrimenti osserveremo i 3 momenti dell'espiazione.

La mente che osserva inspirazione ed espiazione, se non tenta di manipolare, forzare o giudicare, osserverà nei 3 momenti di ognuna delle due fasi del respiro un evento naturale spontaneo, non ostruito, che appare e si risolve da sé, leggero, senza lasciare tracce. Questo processo, questa condizione, appartiene a tutte le esperienze della nostra mente, quando questa sia calma e pacificata. Se i pensieri non vengono agiti andando dietro al loro contenuto, li vedremo apparire, durare un po', e poi svanire da soli, e così per le emozioni, come rabbia e desiderio o frustrazione, o le sensazioni. Se rimaniamo con l'attenzione alle narici e non ci facciamo trasportare dalla paura o dalla curiosità, o piacere, con cui abitualmente reagiamo a emozioni e sensazioni, vedremo queste semplicemente apparire e andarsene da sole, senza sforzo, senza attività volontaria da parte nostra, perché la mente si sarà fatta abbastanza ampia da poter ospitare qualsiasi cosa senza esserne irretita, e in questo troverà agio. **La mente è uno spazio infinito** e va riscoperta in questa sua condizione. Pensieri, stati emotivi, sensazioni, fastidi fisici (ovviamente non eccessivi), sono come nubi nel cielo: nel cielo appaiono, nel cielo durano per un po', nel cielo svaniscono spontaneamente.

L'attenzione sui 3 momenti dell'inspirazione e dell'espiazione induce la consapevolezza dell'impermanenza e la capacità di rimanere liberi e in agio anche in presenza di eventi mentali ingombranti e "rumorosi", i quali, abbandonati a sé stessi, privi della nostra attenzione, non potranno fare altro che spontaneamente svanire nell'infinito della nostra mente.

Nel corso della meditazione, se si avverte abbastanza stabilità, o comunque lo si preferisce, si può abbandonare qualsiasi strumento discorsivo, quali le parole "inspiro" ed "espiro" o il conteggio. Si rimane semplicemente assorti sulle due fasi del respiro, ci si lascia guidare da esse, e si applica la pazienza quando la disattenzione decide di venirci a trovare.



Venerabile
Padre