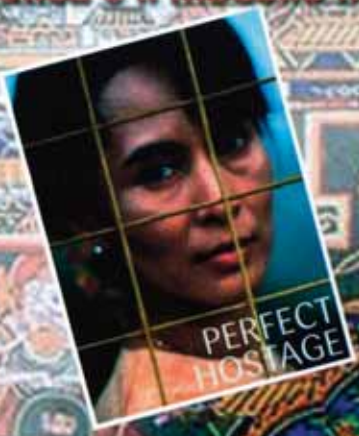
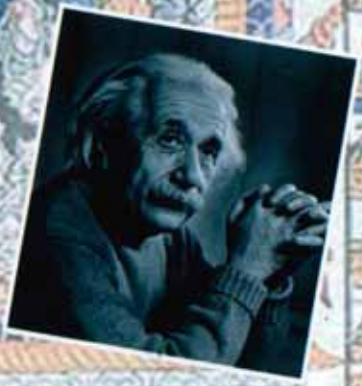
GIOACCHINO PAGLIARO
ELISA MARTINO

LA MENTE NON LOCALIZZATA

La visione olistica e il modello mente-corpo in psicologia e medicina





UPSEL
DOMENEGHINI
EDITORE

Ven.le S. KHADRO

Ven.le S. Khadro — Monaca della Tradizione Buddhista Tibetana. Insegna in numerosi corsi di Meditazione Tibetana in Centri di Spiritualità. Il suo campo di studio riguarda i processi mentali del Buddhismo Tibetano e il modo in cui questi influenzano la salute. Collabora con ILTK e AIREMP.

1
Perchè meditare?

Tutti vogliamo la felicità eppure sembra che solo pochi di noi riescano a trovarla. In cerca di soddisfazione, passiamo da un rapporto all'altro, da un lavoro all'altro e da un paese all'altro. Studiamo arte e medicina e ci esercitiamo per diventare tennisti o dattilografe; facciamo figli e corriamo in automobile, scriviamo libri e curiamo il giardino. Spendiamo il nostro denaro in sofisticate apparecchiature multimediali, telefonini, iPod, computer portatili, arredamenti confortevoli e vacanze al sole. Oppure cerchiamo di tornare alla natura consumando cibi integrali, praticando lo yoga e meditando. La motivazione di tutto quello che facciamo è il tentativo di trovare la vera felicità, e di evitare la sofferenza e i problemi.

Non c'è niente di male nel volere la felicità; non c'è niente di sbagliato in tutti questi tentativi di trovarla. Il problema sta nel pensare che le relazioni o il possesso di beni materiali abbiano in sé la capacità di soddisfarci, come se fossero la causa della felicità. Ma non lo possono essere semplicemente perché sono fenomeni che non durano. Tutte le cose, per loro natura, cambiano continuamente ed infine scompaiono: il nostro corpo, i nostri amici, tutti i nostri beni, l'ambiente. La nostra dipendenza dalle cose impermanenti, e il nostro attaccamento alla felicità, che è simile ad un arcobaleno, causano solo contrarietà e dolore, nessuna soddisfazione e appagamento.

Noi sperimentiamo effettivamente gioia grazie a cose esteriori, ma questo non ci soddisfa né ci libera veramente dai

nostri problemi. È una felicità di scarso valore, inaffidabile e di breve durata. Questo non significa che per essere felici dovremmo abbandonare i nostri amici e quello che possediamo. Dovremmo semmai abbandonare le nostre idee errate e le nostre aspettative irrealistiche riguardo a quello che possono fare per noi.

Non solo vediamo queste cose come permanenti e in grado di soddisfarci, ma alla radice dei nostri problemi c'è la nostra visione della realtà fondamentalmente errata. Crediamo istintivamente che le persone e le cose esistano in sé e per se stesse, che abbiano una natura e una concretezza indipendenti. Questo significa che vediamo le cose come se avessero certe qualità, che dimorano naturalmente al loro interno, che sono di per sé buone o cattive, attraenti o repellenti. Queste qualità sembrano esistere negli oggetti stessi, indipendentemente dal nostro punto di vista e da tutto il resto.

Pensiamo, per esempio, che la cioccolata sia di per sé deliziosa, o che il successo sia in sé una cosa che rende felici. Ma certamente se così fosse, non mancherebbero di dare sempre piacere e felicità e tutti sperimenterebbero la cioccolata e il successo nello stesso modo.

La nostra concezione errata, profondamente radicata e abitudinaria, influenza tutti i nostri rapporti con il mondo esterno. Probabilmente ci chiediamo raramente se il modo in cui vediamo le cose sia il modo in cui esistono effettivamente, ma non appena ci poniamo questa domanda diventa evidente che la nostra visione della realtà è esagerata e soggettiva, che le qualità buone o cattive che vediamo nelle cose sono in effetti creazioni e proiezioni della nostra mente.

Secondo il buddhismo, esiste una felicità duratura e stabile e tutti hanno la possibilità di sperimentarla. Le cause della felicità sono all'interno della nostra mente e i metodi

per raggiungerla possono essere praticati da tutti, ovunque, compatibilmente con qualsiasi stile di vita: vivendo in città, lavorando otto ore al giorno, allevando una famiglia e facendo sport durante i fine settimana.
Praticando questi metodi, centrati sulla meditazione, possiamo imparare ad essere felici in ogni momento, in ogni situazione, anche in quelle difficili e dolorose; possiamo finalmente liberarci da problemi come l'insoddisfazione, la collera e l'ansia, per realizzare infine il modo in cui i fenomeni esistono effettivamente, eliminando così completamente l'origine stessa di tutti gli stati mentali che generano inquietudine, in modo che non si producano più.

Che cos'è la mente?

La mente, o coscienza, è il nucleo fondamentale della teoria e della pratica buddhista che, negli ultimi 2500 anni, i meditatori hanno studiato e utilizzato come mezzo per trascendere un'esistenza insoddisfacente e per raggiungere la pace perfetta. Si dice che ogni felicità, sia ordinaria che sublime, si ottiene comprendendo e trasformando la nostra mente.
La funzione della mente, in quanto energia non fisica, è di conoscere e fare esperienza: è la consapevolezza stessa. La mente, essendo di natura chiara, riflette ogni cosa che sperimenta proprio come un lago calmo riflette le montagne e le foreste che lo circondano.
La mente cambia continuamente, da un momento all'altro, è un continuum senza inizio, come un corso d'acqua che scorre incessantemente: il precedente momento mentale ha prodotto questo momento mentale che produrrà il prossimo momento mentale e così via. Mente, o coscienza, è il nome generico dato alla totalità delle nostre esperienze consce ed inconsce; ciascuno di noi è il centro di un mondo di pensieri, percezioni, sentimenti, ricordi e sogni che, tutti insieme, costituiscono la mente.

La mente non è un'entità fisica che possiede dei pensieri e dei sentimenti: è quelle stesse esperienze di pensiero e sentimento. Essendo non-materia, è diversa dal corpo, sebbene mente e corpo siano collegati tra loro e interdipendenti. La mente, ovvero la coscienza, è incanalata attraverso il corpo da sottili energie fisiche (vedi pag 209) che controllano anche la nostra motilità e le funzioni vitali. Questa connessione spiega perché, per esempio, le malattie e il malessere fisico possono influenzare il nostro stato mentale e perché gli atteggiamenti mentali, a loro volta, possono far sorgere o guarire dei problemi fisici.

La mente può essere paragonata a un oceano e gli avvenimenti mentali temporanei, come la felicità, l'irritazione, le fantasie e la noia, alle onde che s'innalzano e ricadono sulla sua superficie. Proprio come le onde possono placarsi per rivelare l'immobilità delle profondità dell'oceano, allo stesso modo è possibile calmare la turbolenza della nostra mente per rivelare la sua naturale chiarezza originaria.

La capacità di farlo risiede all'interno della mente stessa e la chiave per accedervi è la meditazione.

2
Che cos'è la meditazione?

Domare la mente e portarla alla giusta comprensione della realtà non è un compito facile. Richiede un processo lento e graduale di ascolto e di lettura delle spiegazioni sulla mente e sulla natura delle cose, di riflessione e attenta analisi di queste informazioni, e infine di trasformazione della mente attraverso la meditazione.

La mente può essere divisa in coscienza sensoriale (vista, udito, odorato, gusto e tatto) e coscienza mentale. La coscienza mentale include le nostre esperienze, dalle più grossolane, come la collera e il desiderio per esempio, fino al più sottile livello d'immobilità e chiarezza completa. Comprende anche i nostri processi intellettuali, i sentimenti e le emozioni, la nostra memoria e i nostri sogni.

La meditazione è un'attività della coscienza mentale in cui una parte della mente osserva, analizza e gestisce il resto della mente. La meditazione può assumere diverse forme: la concentrazione su di un oggetto (interno), il tentativo di capire alcuni problemi personali, la generazione di amore gioioso per l'intera umanità, la preghiera verso un oggetto di devozione o la comunicazione con la nostra saggezza interiore. Il suo scopo ultimo è il risveglio di un livello molto sottile di coscienza per scoprire la realtà direttamente e intuitivamente.

Questa coscienza diretta e intuitiva della natura delle cose, insieme all'amore e alla compassione per tutti gli esseri, è conosciuta come illuminazione ed è il risultato finale della

pratica buddhista Mahayana. Lo scopo per cui si vuole raggiungere l'illuminazione, e quindi la forza trainante che sostiene tutta la pratica, è di aiutare anche gli altri a raggiungere questo stato.

La parola tibetana per meditazione (sgom) significa letteralmente 'familiarizzarsi'. Ciò che affiora alla nostra mente sono i sentimenti che ci sono più familiari. Per esempio, quando qualcuno ci manca di gentilezza o di rispetto, ci sentiamo immediatamente feriti o arrabbiati, proprio perché queste reazioni ci sono più familiari e consuete. La meditazione buddhista si propone di familiarizzare la nostra mente con stati positivi come l'amore, la compassione, la pazienza, la serenità e la saggezza, in modo che possano nel tempo diventare più naturali e spontanei. A quel punto, quando incontriamo persone sgarbate o ostili, diventa più probabile rimanere calmi e pazienti, e provare per loro persino compassione.

Esistono differenti tecniche di meditazione. Ogni tecnica ha funzioni e benefici specifici e ciascuna è una componente di una struttura finalizzata a portare la nostra mente ad una visione più realistica del mondo.

Sarebbe forse preferibile cominciare dicendo quello che la meditazione non è, dato che i malintesi in proposito sono molti. Per prima cosa, la meditazione non è un'attività del corpo: non si tratta semplicemente di sedersi in una posizione particolare o di respirare in una maniera prestabilita, né lo scopo è di procurare sensazioni fisiche piacevoli. Si tratta semmai di un'attività della mente che ha come fine la trasformazione della mente stessa, per renderla più positiva. Sebbene i migliori risultati solitamente si abbiano quando si medita in un posto tranquillo, possiamo meditare anche in un ambiente rumoroso, quando lavoriamo, camminiamo, prendiamo l'autobus o prepariamo la cena. Un meditatore tibetano ha realizzato la vacuità mentre tagliava la legna e un altro ha raggiunto la concentrazione univoca mentre

puliva la stanza del suo maestro.
All'inizio, impariamo a sviluppare lo stato meditativo della mente con una pratica formale in posizione seduta ma, una volta familiarizzati con questa pratica, possiamo utilizzare quest'esperienza in modo più libero e creativo e generare questo stato mentale in qualunque momento e in qualsiasi situazione: a questo punto la meditazione è diventata uno stile di vita.
La meditazione non è qualcosa d'estraneo o inadatto alla mente occidentale. Esistono diversi metodi, praticati in culture diverse, ma tutti hanno in comune il principio fondamentale secondo cui la mente semplicemente si abitua a degli stati positivi e benefici. E la mente di ogni persona, sia essa orientale od occidentale, è costituita dagli stessi elementi di base e dalle stesse esperienze, ha gli stessi problemi, ma anche le stesse potenzialità.
La meditazione non è evasione o fuga. Consiste anzi nell'essere completamente onesti con noi stessi, per prendere coscienza di quello che siamo e lavorare su questo per diventare più positivi e utili, a noi stessi e agli altri. Ci sono aspetti sia positivi che negativi della mente. Gli aspetti negativi, il nostro disordine mentale ovvero i difetti mentali -rappresentati dalla gelosia, collera, desiderio, orgoglio e simili sorgono dalla nostra incomprensione della realtà e dall'aggrapparsi in modo abitudinario alla nostra visione delle cose. Attraverso la meditazione, possiamo riconoscere i nostri errori e adattare la nostra mente a pensare e a reagire in modo più realistico e onesto.

La meta finale, l'illuminazione, è una meta a lungo termine, ma le meditazioni che si fanno con questa motivazione possono dare, e in effetti danno, enormi benefici a breve termine. Via via che la nostra visione rigida della realtà diventa più fluida, sviluppiamo un'immagine più positiva e realistica di noi stessi, e siamo così più rilassati e meno

ansiosi. Impariamo a nutrire meno aspettative irrealistiche sulle persone e sulle cose intorno a noi, e di conseguenza siamo meno esposti alle delusioni: i rapporti migliorano e la vita diventa più stabile e soddisfacente.
Tuttavia ricordatevi che le vecchie abitudini sono dure a morire. Se è già abbastanza difficile riconoscere la rabbia o la gelosia, tanto più difficile sarà fare uno sforzo per impedire il solito irrompere dei sentimenti o analizzarne le cause e gli effetti. Trasformare la mente è un processo lento e graduale: si tratta di sbarazzarsi a poco a poco di modelli comportamentali abitudinari e negativi per 'familiarizzare' con delle abitudini che danno indubbi risultati positivi a noi e agli altri.

Ci sono numerose tecniche meditative, secondo la tradizione tibetana esse possono essere suddivise in due tipi: stabilizzazione meditativa e meditazione analitica.

La stabilizzazione meditativa

In generale questo tipo di meditazione viene usato per sviluppare la concentrazione e raggiungere il calmo dimorare (samatha), un particolare tipo di concentrazione che ci consente di rimanere focalizzati su un oggetto qualunque a scelta, per tutto il tempo che vogliamo, provando beatitudine, chiarezza e pace. La concentrazione e il calmo dimorare sono necessari per ottenere una visione interiore ed una trasformazione della mente durevoli e reali. Nella stabilizzazione meditativa impariamo a concentrarci su un solo oggetto - il respiro, la natura della nostra mente, un concetto, un'immagine visualizzata - senza interruzione.
La concentrazione ininterrotta è l'esatto contrario del nostro stato mentale abituale. Un'introspezione di alcuni minuti vi permetterà di rendervi conto che la vostra mente salta da una cosa all'altra: dal pensiero di qualcosa che farete più tardi a un suono esterno, a un amico, a qualcosa

che è successo prima, a una sensazione fisica, a una tazza di caffè. Non abbiamo mai bisogno di dire alla mente 'Pensa!' oppure 'Senti!'. È sempre impegnata in qualcosa, si muove a grande velocità con un'energia sua propria.
Con una mente così dispersiva e incontrollata, abbiamo poche probabilità di successo in qualunque cosa facciamo, sia che si tratti di ricordare un numero telefonico, di cucinare un pasto o dirigere un'impresa. E certamente senza concentrazione è impossibile avere successo nella meditazione.
La stabilizzazione meditativa non è una cosa facile, ma è essenziale per riuscire a controllare la mente. Sebbene lo sviluppo dell'effettiva concentrazione univoca ed il calmo dimorare siano l'occupazione dei meditatori a tempo pieno, non abbiamo bisogno di ritirarci sulle montagne per sperimentare i benefici di questo tipo di meditazione: anche nella nostra vita quotidiana in città possiamo sviluppare una buona concentrazione, facendo regolarmente dieci o quindici minuti al giorno di stabilizzazione meditativa (per esempio, la Meditazione sul respiro, pag. 57). Questo esercizio dà un immediato senso di spazio e ci permette di vedere più chiaramente il lavorio della nostra mente, sia durante la meditazione che durante il resto della giornata.

La meditazione analitica

Questo tipo di meditazione serve a sviluppare la percezione intuitiva, ovvero la corretta comprensione delle cose, per giungere ad una speciale intuizione (vipassana) che coglie la natura ultima di ogni cosa. La meditazione analitica stimola il pensiero intellettuale e creativo ed è determinante per il nostro sviluppo; il primo passo per ottenere una reale conoscenza intuitiva è capire concettualmente la realtà delle cose. Questa chiarezza concettuale si trasforma in certezza che, se unita alla stabilizzazione meditativa, conduce a sua volta ad una conoscenza diretta e intuitiva.

Tuttavia, ancor prima di 'sapere come stanno le cose', dobbiamo in primo luogo identificare i nostri concetti errati. Utilizzando un pensiero chiaro, penetrante e analitico, chiariamo le complessità dei nostri atteggiamenti e schemi di comportamento. Gradualmente possiamo eliminare i pensieri, i sentimenti e le idee che sono la causa dell'infelicità nostra e altrui, per coltivare invece pensieri, sentimenti e idee che conducono alla felicità e alla pace.

In questo modo, per esempio, ci abituiamo alla realtà della causa ed effetto (ossia il fatto che le nostre attuali esperienze sono il prodotto di nostre azioni passate e la causa delle nostre future esperienze) o al fatto che tutte le cose sono prive di una natura intrinseca. Possiamo meditare su tutti i punti riguardanti i benefici della pazienza e gli svantaggi della collera, sul valore dello sviluppo della compassione, sulla gentilezza degli altri.

In un certo senso, una sessione di meditazione analitica è una sessione di studio intensivo; tuttavia, il livello di pensiero concettuale che possiamo raggiungere durante queste meditazioni è più sottile e pertanto più potente di quello dei nostri pensieri nella vita quotidiana. Poiché i nostri sensi non sono bombardati dal consueto frenetico flusso d'informazioni, siamo in grado di avere una concentrazione maggiore e di sviluppare una sensibilità affinata nei confronti del nostro funzionamento mentale.

La meditazione analitica può anche essere usata come un'auto-terapia. Lama Yesce ha detto: 'Ognuno di noi dovrebbe conoscere la propria mente; dovreste diventare gli psicologi di voi stessi'. Quando abbiamo un problema o ci sentiamo emotivamente turbati, possiamo sederci e rendere la nostra mente più calma con qualche minuto di meditazione sul respiro. Poi, prendendo le distanze dai nostri pensieri e dalle nostre emozioni, possiamo cercare di capire che cosa sta succedendo. 'Che tipo di pensieri mi stanno attraversando la mente? Quali emozioni affiorano?'

All'interno dello spazio calmo e chiaro della meditazione sarà più facile riconoscere i punti in cui il nostro pensiero sbaglia e correggerlo attraverso l'introduzione di idee più realistiche e benefiche, apprese durante lo studio e la pratica spirituale.

Alcuni pensano che la meditazione sia necessariamente stabilizzazione meditativa o univoca, o che mentre meditiamo la nostra mente debba essere libera da ogni pensiero e concetto. Questo non è corretto: la meditazione univoca non è l'unico tipo di meditazione; i pensieri ed i concetti, se usati correttamente, rivestono un ruolo cruciale nel trasformare positivamente la mente. Alla radice dei nostri problemi e della nostra confusione vi sono dei concetti errati riguardo alla realtà, e l'unico modo per liberarcene consiste innanzitutto nell'identificarli e trasformarli attraverso la meditazione analitica. Rimanere poi totalmente concentrati su queste nuove intuizioni consente alla mente di familiarizzare con esse profondamente e completamente. È in questo modo che avviene una reale e durevole trasformazione della mente.

La stabilizzazione meditativa e quella analitica sono quindi complementari e possono essere usate insieme in una stessa sessione. Quando meditiamo sulla vacuità per esempio, analizziamo l'oggetto (vacuità) usando le informazioni che abbiamo sentito o letto, oltre ai nostri pensieri, sentimenti e ricordi. Ad un certo punto sorgerà un'esperienza intuitiva oppure una convinzione riguardo all'oggetto. Dovremmo allora smettere di pensare e concentrare il più a lungo possibile la nostra attenzione esclusivamente sulla sensazione, dovremmo immergere la nostra mente in quest'esperienza, impregnarla in essa. Quando la sensazione comincia ad attenuarsi, possiamo continuare nell'analisi oppure concludere la sessione.

Questo metodo, che combina i due tipi di meditazione, porta la mente a diventare letteralmente una cosa sola

con l'oggetto di meditazione. Più forte sarà la nostra concentrazione, più profonda sarà la nostra percezione intuitiva. Dobbiamo ripetere questo processo molte volte, con qualunque cosa desideriamo capire, in modo da trasformare la nostra percezione in esperienza concreta.
Le stabilizzazioni meditative, come le meditazioni sul respiro, riusciranno meglio se si userà la propria capacità di analisi. Quando ci sediamo a meditare, dovremmo cominciare esaminando lo stato della nostra mente e chiarendo a noi stessi la motivazione per cui pratichiamo, e questo comporta un pensiero analitico. Durante la meditazione, potremmo trovare particolarmente difficile concentrarci: in questi momenti è bene analizzare il problema per alcuni minuti e poi riportare la mente sul respiro. A volte è utile controllare la mente durante la meditazione per assicurarci che non stiamo semplicemente divagando, ma che stiamo effettivamente facendo quello che ci eravamo proposti di fare.

Le meditazioni in questo libro sono divise in quattro sezioni. La prima, Meditazioni sulla Mente, comprende tre tecniche che aiutano a sviluppare la consapevolezza della mente stessa. La meditazione sul respiro (spesso chiamata meditazione della consapevolezza) è fondamentalmente una pratica di stabilizzazione che usa il respiro come oggetto di concentrazione. Si consiglia ai principianti di cominciare da questa pratica dato che calma la mente consentendoci di vedere più chiaramente come funziona.
Le altre meditazioni in questa sezione servono a sviluppare una consapevolezza della natura chiara della mente, il suo esistere senza inizio e la sua continuità. Tutte le tecniche comprendono sia la stabilizzazione che l'analisi.
La sezione successiva, Meditazioni Analitiche, presenta dieci tecniche per controllare e analizzare le nostre convinzioni sull'esistenza delle cose, sulla vita, la morte, la sofferenza e la compassione. Contiene infine dei consigli su come gestire

la nostra energia negativa nella vita quotidiana. Se state appena imparando a calmare la vostra mente, per esempio con la meditazione sul respiro, potreste non sentirvi ancora pronti ad affrontare uno di questi soggetti di meditazione formale, tuttavia la semplice lettura di questa parte del libro vi darà molti argomenti su cui riflettere.
Segue poi la sezione Meditazioni con Visualizzazione: si tratta di cinque tecniche che introducono la visualizzazione come praticata nel Vajrayana; tutte queste tecniche combinano la stabilizzazione e l'analisi.
La parte finale del libro Pratiche Devozionali, include numerose altre meditazioni oltre a delle preghiere e altre pratiche.

È importante procedere lentamente nella pratica e adottare nuovi metodi solo quando ci si sente pronti. Non c'è motivo di praticare delle meditazioni che sembrano strane o complicate o il cui scopo non è chiaro. È meglio all'inizio attenersi a uno o due metodi di cui potete sperimentare effettivamente i benefici.
Tuttavia, ogni argomento trattato in questo libro è parte integrante di una equilibrata crescita spirituale e di un progresso su un sentiero che è vasto e profondo. Per esempio, molte delle meditazioni analitiche provengono dalla tradizione del Sentiero Graduale (*lam rim* in tibetano) costituito da una serie organica di argomenti che vanno imparati, contemplati ed integrati nell'esperienza, all'interno di un processo che ci conduce dal nostro stato attuale non illuminato al compimento del nostro potenziale verso la perfezione: l'illuminazione. Per ulteriori informazioni riguardo al Sentiero Graduale potete consultare l'elenco di letture consigliate alla fine del libro.
Con uno studio attento e paziente, e con la pratica, riuscirete a cogliere il rapporto esistente tra queste diverse pratiche di meditazione e tra queste e l'intero sentiero.