

Daniel Goleman

La forza della meditazione

Che cos'è e perché può renderci migliori

Dello stesso autore in BUR

Essere leader
(con Richard E. Boyatzis e Annie McKee)
Focus
Intelligenza ecologica
Intelligenza emotiva
Intelligenza sociale
Lavorare con intelligenza emotiva
Leadership emotiva
Menzogna, autoinganno, illusione
Lo spirito creativo
(con Michael Ray e Paul Kaufman)

Proprietà letteraria riservata
©1988 by Daniel Goleman
The majority of this book was originally published under the title
The Varieties of the Meditative Experience
©1997 R.C.S. Libri & Grandi Opere S.p.A., Milano
© 2003 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-10762-4

Titolo originale dell'opera: *The Meditative Mind*

Traduzione di Laura Santini

Prima edizione Rizzoli 1997
Ottava edizione bestBUR marzo 2015

CON LA SOLITA MAESTRIA GOLEMAN CI INTRODUCE ALLA SCOPERTA DELL'UNIVERSO CHE RESPIRA DENTRO E FUORI DI NOI

LA REPUBBLICA

La nostra, oggi, è sempre più un'esistenza frenetica, ritmata da un'ossessiva ricerca di novità e satura di incombenze e preoccupazioni: in questo contesto la meditazione è diventata per molti un modo per trovare un nuovo equilibrio in una vita ripetitiva e organizzata fin nei suoi più piccoli dettagli.

Da sempre attratto dai legami tra le tradizioni orientali e occidentali, Daniel Goleman descrive con il consueto talento divulgativo le diverse tecniche meditative e il modo in cui rendono possibile una nuova percezione delle cose, più ricca di sfumature e piena di significato. Mostrando le implicazioni pratiche che la meditazione può avere nella vita quotidiana, Goleman ne illustra i benefici psicologici e spirituali, dimostra la sua efficacia in caso di stress e spiega perché, grazie a una nuova consapevolezza e a un nuovo sguardo sulle cose, essa rappresenti un efficace strumento per migliorare la qualità delle nostre giornate e delle nostre vite.

DANIEL GOLEMAN ha insegnato psicologia ad Harvard ed è collaboratore scientifico del "New York Times". È uno dei più apprezzati consulenti e conferenzieri a livello mondiale. Oltre al bestseller mondiale *Intelligenza emotiva*, in BUR sono disponibili *Menzogna, autoinganno, illusione*, *Lavorare con intelligenza emotiva*, *Lo spirito creativo* (con Paul Kaufman e Michael Ray), *Essere leader* (con Richard E. Boyatzis e Annie McKee), *Intelligenza sociale*, *Intelligenza ecologica*, *Leadership emotiva e Focus*.

Daniel Goleman

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

Daniel Goleman (Stockton, 7 marzo 1946) è uno [psicologo](#), [scrittore](#) e [giornalista statunitense](#). Ha studiato all'*Amherst College*, dove è stato allievo di Alfred F. Jones. Si è laureato ad [Harvard](#), specializzandosi in "psicologia clinica e sviluppo della personalità", dove successivamente ha pure insegnato. A lungo ha scritto sul [New York Times](#) di temi concernenti la [neurologia](#) e le [scienze comportamentali](#).

L'opera più conosciuta di Goleman è "[Intelligenza emotiva](#)" (*Emotional Intelligence*) del 1995. In questo libro l'autore afferma, tra l'altro, che la conoscenza di sé, la persistenza e l'[empatia](#) sono elementi che nascono dall'intelligenza umana, e sono quelli che probabilmente influenzano maggiormente la vita dell'uomo. Spesso queste capacità, che vanno a costituire l'intelligenza emozionale, erano sottovalutate, ignorate o non considerate come elemento rilevante nel computo del noto ma ridimensionato [quoziente d'intelligenza](#) (QI).

Goleman ha ricevuto molti premi e riconoscimenti per le sue ricerche: due *nominations* al [Premio Pulitzer](#) per i suoi articoli, un premio alla carriera dall'[American Psychological Association](#) e l'elezione a membro dell'[American Association for the Advancement of Science](#).

Nell'aprile 2009 è uscita in Italia la sua ultima opera, edita da Rizzoli, "[Intelligenza ecologica](#)".



PREMESSA DELL'AUTORE

Ho scritto la prima parte di questo libro mentre mi trovavo in un minuscolo villaggio himalayano durante la stagione dei monsoni, nel 1971. Nei mesi precedenti, per parecchio tempo avevo studiato con yogi e swami indiani, lama tibetani, laici e monaci buddhisti del sud. Ero assalito da termini e concetti strani: «samadhi», «jhana», «turiya», «nirvana», e una miriade di altri, usati da questi maestri per spiegare i loro cammini spirituali. Ogni cammino sembrava essere, nella sua essenza, uguale a ogni altro, ma ognuno di loro aveva il suo modo personale di spiegare come intraprenderlo e quali fossero le coordinate su cui basarsi.

Ero confuso: le cose però cominciarono a prendere forma nella mia mente grazie a un'osservazione che Joseph Goldstein, un maestro nella meditazione penetrativa, fece mentre ci trovavamo a Bodh Gaya. È semplice matematica, mi disse: tutti i sistemi di meditazione mirano all'Uno o allo Zero — all'unione con Dio o al vuoto. Il cammino a Dio passa attraverso la concentrazione su di Lui, quello allo Zero è penetrazione nella vacuità della propria mente. Questa fu la mia prima linea guida nel classificare le tecniche di meditazione.

Un mese o due più tardi, mi ritrovai seduto all'aperto sotto la pioggia monsonica in quel villaggio in cima ai monti. Cinque di noi erano arrivati là per studiare con un maestro di meditazione durante la stagione delle piogge: ma lui non si fece vedere. In sua vece, arrivò un fiume inesauribile di occidentali, inviati dal mio guru, Neemkaroli Baba. Verso la fine della stagione monsonica si erano radunati trenta o quaranta di questi pellegrini, tra cui c'erano seguaci praticamente di ogni principale tradizione spirituale: dei vari tipi di yoga indiani, di differenti sette del buddhismo tibetano, del sufismo, della contemplazione cristiana, dello zen, di Gurdjieff, di Krishnamurti, e di innumerevoli singoli swami, guru, yogi, e baba. Ognuno, uomo o donna, si era portato con sé il suo piccolo tesoro di libri preferiti e il suo bagaglio di aneddoti personali. Scegliendo tra questi documenti letterari ed esistenziali, arrivai a classificare le principali somiglianze e differenze tra tutti i sentieri di meditazione.

Gli appunti da cui è sorto questo libro erano stati presi soprattutto perché dovevo chiarirmi le idee. Avevo bisogno di mappe, e ognuna di queste tradizioni aveva la propria da offrirmi. In momenti diversi, ognuna di queste mappe mi ha aiutato a trovare la mia via di meditazione, o mi ha dato dei punti di riferimento sicuri quando mi aggiravo in un territorio non familiare. Nessuna è completa in sé, e neppure tutte insieme riescono a spiegare ogni sfaccettatura dell'esperienza che un meditatore può fare. Ognuno di noi ha la sua strada personale da seguire, anche se per alcuni periodi possiamo percorrere sentieri già battuti. Le mappe incluse qui sono tra le più impiegate: sono itinerari popolari, ma non esaustivi. Ognuno di noi è un esploratore del territorio mentale.

Tra i debiti che ho contratto scrivendo questo libro, c'è innanzitutto quello verso Neemkaroli Baba, che mi incitò a prendere sul serio il mio cammino. Devo molto alle conversazioni e agli incontri con Sayadaw U Pandita, Ram Dass, Anagarika Munindra, Chogyam Trungpa, Bhagavan Das, Ananda Mayee Ma, Kunu Rinpoche, Krishnamurti, S. N. Goenka, Swami Muktananda, Nyanaponika Mahathera, Bhikku Nyanajivako, Joseph Goldstein, Herbert Guenther, K. K. Sah, Padre Theophane, Yogi Ramagyadas, Charles Reeder, e con molti altri che seguono attivamente e in prima persona questi cammini, e che mi hanno aiutato a capire. I redattori del *Journal of Transpersonal Psychology* mi hanno incoraggiato a pubblicare il materiale raccolto sotto forma di articoli, dai quali sono state estratte parti di questo libro. I miei viaggi in Asia sono stati compiuti

prima con una borsa di studio dell'Università di Harvard e poi come ricercatore del Social Science Research Council.

La forza della meditazione include gran parte del lavoro scritto durante il decennio successivo al mio ritorno dall'Asia, e attinge sezioni da articoli apparsi per la prima volta in *Theories of Personality* (Wiley), edito da Calvin Hall e Gardner Lindzey, *ReVision*, *Psychology Today*, *l'American Journal of Psychotherapy*, il *Journal of Transpersonal Psychology*, e una relazione fatta all'Institute for Noetic Sciences. Le opinioni espresse in questi testi furono influenzate dalle discussioni che ebbi con molti altri che indagavano tematiche simili, tra cui Richard Davidson, Gary Schwartz, David McClelland, David Shapiro, Herbert Benson, Daniel Brown, Jack Engler, Mark Epstein, Jon Kabat-Zinn, Kathleen Speeth, Mihalyi Csikzentmihalyi, Gerald Fogel, Roger Walsh, e specialmente mia moglie, Tara Bennett-Goleman.

A tutti coloro che mi hanno aiutato, va la mia profonda gratitudine.

INTRODUZIONE

La meditazione era nuova all'Occidente quando, circa quindici anni or sono, scrissi *The Varieties of the Meditative Experience*, che costituisce le prime tre parti di questo libro. A dire il vero, maestri orientali come Yogananda e D. T. Suzuki erano arrivati in America molto prima e avevano conquistato qua e là dei seguaci: ma tra la fine degli anni Sessanta e i primi anni Settanta, ci fu un'esplosione di interesse per la meditazione a cui nessuno aveva assistito prima.

Sedotto da questo interesse, cominciai a meditare mentre ero ancora all'università e, in qualità di studente di psicologia, feci un viaggio in Asia per studiare le tradizioni meditative nei loro contesti originari. Quelli tra noi che furono attratti dagli insegnamenti dell'Oriente sulla meditazione si trovarono a fronteggiare un complesso armamentario di tecniche, scuole, tradizioni e stirpi. Improvvisamente udimmo parlare di strani stati della coscienza e di esotici stati dell'essere — «samadhi» e «satori», Bodhisattva e tulku.

Era un terreno nuovo e sconosciuto per noi. Avevamo bisogno di un Baedeker, una guida da viaggio per questa topografia dello spirito. Scrissi *Varieties* proprio come guida, vademecum delle principali tradizioni meditative che stavano allora suscitando tanta passione di ricerca. Il mio scopo era quello di rendere l'esotico più familiare, e di mostrare le comunanze sotterranee tra queste tradizioni, pur rispettandone le differenze.

Ora, più di un decennio dopo, le cose sono cambiate. La meditazione si è infiltrata nella nostra cultura: milioni di americani l'hanno provata, e molti l'hanno integrata nelle loro vite frenetiche; viene utilizzata come un normale strumento nella medicina, nella psicologia, nelle tecniche di educazione e di sviluppo personale. E sono molti, ormai, i veterani che hanno già un'esperienza più che decennale di meditazione.

Costoro, inseriti nella società come uomini d'affari, professionisti e accademici, hanno fatto entrare la meditazione nella fabbrica della cultura. La gente medita lavorando per aumentare la propria efficienza; gli psicoterapeuti e i medici la insegnano ai loro pazienti; e gli studenti universitari scrivono tesi su di essa. *La forza della meditazione* è un ampliamento di *Varieties* sulla scia di questa manifestazione e del progredire della meditazione all'interno della cultura occidentale.

Ricordo che il defunto maestro tibetano Chogyam Trungpa nel 1974 mi disse: «Il buddhismo arriverà all'Occidente come psicologia». L'idea che il buddhismo come le altre grandi tradizioni spirituali del mondo contenesse una qualche psicologia era del tutto nuova per me, allora. Nel corso degli anni, tuttavia, la relazione che stava sbocciando tra psicologie orientali e occidentali divenne uno dei temi dominanti nelle mie ricerche.

Negli anni successivi alla stesura di *Varieties*, pubblicai una serie di articoli sui contatti tra la cultura occidentale e le tradizioni meditative orientali. Gli argomenti trattati erano le descrizioni delle psicologie orientali, la ricettività e le resistenze degli psicologi occidentali a queste prospettive esotiche, il ruolo della meditazione nella psicoterapia, nella medicina e nella ricerca della coscienza.

Parecchi di questi articoli sono stati incorporati nella *Parte quarta* di questo libro: le evidenti disparità di tono sono dovute alla varietà delle occasioni in cui questi scritti sono per la prima volta apparsi.

Il capitolo sull'abhidhamma era stato scritto in origine per un manuale universitario sulla teoria della personalità. Nel loro apprendistato tradizionale, la maggior parte degli psicologi non hanno mai avuto occasione di imparare che le pratiche meditative orientali sono la sezione applicativa di

antiche teorie psicologiche, alcune delle quali sono rodate altrettanto bene quanto le teorie moderne. Il capitolo fu scritto per rimediare a quella lacuna.

Il capitolo su meditazione e stress è tratto da un articolo che scrissi per *Psychology Today*, e include un breve decalogo su come meditare. La nota su meditazione e psicoterapia fu originalmente pubblicata in una rivista per psicoterapeuti. La discussione sul concetto di coscienza venne trascritta da una lettura per una pubblicazione sul *Journal of Transpersonal Psychology*. Le riflessioni su meditazione e ricerca della coscienza, invece, furono scritte come progetto di ricerca per una borsa di studio.

Questi nuovi capitoli apportano un bilancio decisivo al libro. *Varieties* descriveva molti stati meditativi che sono relativamente complessi e raffinati; il materiale aggiunto in questa versione discute un maggior numero di applicazioni e implicazioni quotidiane della meditazione, la sua efficacia in caso di stress, e come essa possa migliorare la qualità della vita in generale.

Tuttavia, a dispetto degli usi pratici, il contesto genuino della meditazione resta la vita spirituale. Portati al culmine, gli stati di coscienza descritti nelle fonti classiche possono proiettarci al di fuori della ristretta visuale del quotidiano, e trasformare la nostra normale consapevolezza.

Tali stati trascendentali appaiono come i semi della vita spirituale, e sono stati sperimentati dai fondatori e dai primi seguaci di ogni religione mondiale. L'ascesa di Mosè al Monte Sinai per ricevere i Dieci Comandamenti, i quaranta giorni di digiuno di Gesù nel deserto, le visioni nel deserto di Allah, e l'illuminazione del Buddha sotto l'Albero di Fico sono tutti segni rivelatori di stati di coscienza fuori del comune.

È anche vero che spesso istituzioni religiose e teologiche sopravvivono alla trasmissione degli stati trascendentali originari che le avevano generate. Senza queste esperienze vitali, i fondamenti della religione diventano senza scopo, e le loro teologie si rivelano vuote. La crisi attuale delle religioni istituite, a mio parere, deriva proprio dal fatto che pochi sperimentano personalmente questi stati trascendentali — lo spirito vitale che è il fulcro comune a tutte le religioni.

E quello spirito appiana le diversità delle forme di meditazione. Secondo le parole di un antico detto zen: «Dai tempi dei tempi non ci sono mai stati due cammini. Quelli che sono arrivati hanno tutti camminato lungo la stessa strada».

PARTE PRIMA

IL VISUDDHIMAGGA: UNA MAPPA PER IL TERRITORIO DELL'INTIMO

Il classico buddhista abhidhamma è probabilmente la più vasta e dettagliata psicologia tradizionale degli stati di coscienza. Nel quinto secolo d. C., il monaco Buddhaghosa sintetizzò la porzione dell'abhidhamma relativa alla meditazione nel *Visuddhimagga*, il «Sentiero della Purificazione» (Nanamoli 1976)¹. La «purificazione» definitiva è in senso stretto, come spiega Buddhaghosa, il *nibbana* (in sanscrito *nirvana*ⁱ), che è uno stato alterato della coscienza.

Il *Visuddhimagga* ha fatto parte per secoli di un manuale di filosofia e psicologia buddhista tramandato oralmente, che gli aspiranti monaci memorizzavano parola per parola. Nella sua accuratezza e completezza, esso ci offre una descrizione esauriente di una prospettiva peculiare sulla meditazione, e pertanto costituisce per noi una base appropriata, e una pietra di paragone per comprendere altre tipologie di meditazione che saranno argomento della *Parte seconda*. Il *Visuddhimagga* si apre con un consiglio sugli ambienti e sugli atteggiamenti più adatti alla meditazione; descrive poi in specifico i modi con cui il meditatore allena la sua attenzione e i punti di riferimento utili al suo procedere sul cammino meditativo verso lo stato nirvanico; conclude infine con le conseguenze psicologiche dell'esperienza del nirvana².

Il *Visuddhimagga* contiene le ricette tradizionali per la meditazione, ma non ci parla necessariamente delle pratiche specifiche dei buddhisti theravada contemporanei; il progresso spirituale che descrive è uno schema ideale, e come tale non ha bisogno di conformarsi alle esperienze di ogni singola persona. Ma chi è già esperto di meditazione riconoscerà qua e là, con la massima certezza, coordinate che gli sono familiari.

1. Prepararsi alla meditazione

La pratica comincia con il *sila* (virtù o purezza morale). Coltivando sistematicamente pensieri, parole, e azioni virtuose il meditatore fa convergere i suoi sforzi sull'alterazione della coscienza. Pensieri «non virtuosi», per esempio fantasie sessuali o sentimenti d'ira, possono sviare dalla meditazione: sono una perdita di tempo e di energia per il meditatore serio. Purificarsi psicologicamente significa eliminare i pensieri fonte di distrazione.

Il processo di purificazione è una delle tre pratiche principali nello schema buddhista, assieme al *samadhi* (concentrazione meditativa) e al *punna* (penetrazione). Per penetrazione si intende «vedere le cose come esse sono». Purificazione, concentrazione e penetrazione sono strettamente correlate: gli sforzi compiuti per purificare l'animo facilitano la concentrazione iniziale, che a sua volta rende possibile una penetrazione prolungata. Sviluppando ora la concentrazione ora la penetrazione, la purezza diventa per il meditatore, invece che un atto di volontà, un gesto spontaneo e naturale. La penetrazione rafforza la purezza, contribuendo al tempo stesso alla concentrazione; una forte concentrazione può avere come conseguenze secondarie sia penetrazione che purezza. Benché la nostra presentazione sia per necessità lineare, c'è un'interrelazione complessa nello sviluppo da parte del meditatore di purezza, concentrazione e intuizione: ognuno dei tre elementi facilita gli altri due,

¹ Per questo e altri libri citati nel testo, si veda la *Bibliografia*

² Oltre all'eccellente traduzione dall'originale pali di Nanamoli Thera (1976), ho consultato i seguenti commenti contemporanei al *Visuddhimagga* Bhikku Soma (1949), E. Conze (1956), Kalu Rimpocche (1974), Kashyap (1954), Lama Govinda (1969), Ledi Sayadaw (1965), Mahasi Sayadaw (1965, 1970), Narada Thera (1956), Nyanaponika Thera (1949, 1962, 1968), Nyanatiloka (1952a e b, 1972), P. V. Mahathera (1962).

senza una progressione necessaria, ma piuttosto secondo una spirale simultanea nel corso del cammino di meditazione. Sono tre facce di un singolo processo.

La pratica della purificazione, secondo il *Visuddhimagga*, comincia con l'osservanza di codici di disciplina per laici, novizi e monaci ordinati. I precetti per i laici sono solo cinque: non uccidere, non rubare, non avere rapporti sessuali illeciti, non mentire, non assumere sostanze tossiche. Per i novizi la lista si allarga a dieci regole, e le prime cinque si fanno più rigorose. I monaci hanno 227 proibizioni e adempimenti che regolano ogni dettaglio della vita quotidiana monastica. Mentre la pratica della purezza varia a seconda del tipo di vita di ognuno, il suo intento è lo stesso: preparare correttamente alla meditazione.

Sotto un certo profilo, si tratta di codici per un corretto comportamento sociale, ma questo è di importanza secondaria rispetto alla purezza motivazionale che tale comportamento adombra. La purezza, cioè, è intesa non solo nel senso esteriore, ordinario, di decoro morale, ma anche come la serie di atteggiamenti mentali dai quali scaturiscono discorsi, azioni e pensieri corretti. Così, ad esempio, il *Visuddhimagga* esorta il meditatore, nel caso sorgano pensieri di concupiscenza, a controbattere immediatamente tali pensieri contemplando il corpo sotto l'aspetto della ripugnanza. L'obiettivo è liberare il meditatore da pensieri di rimorso, colpa, o vergogna, così come da quelli di libidine. Si controlla il comportamento perché esso influenza l'animo: gli atti di purezza producono, secondo questa visione, un animo pacificato e sottomesso. La purezza morale non ha altro fine che la purezza dell'animo.

Poiché scopo della purezza è il controllo della mente, i freni ai sensi sono parte della purificazione. Lo strumento impiegato è il *sati* (consapevolezza). Attraverso la consapevolezza, si arriva a controllare i propri sensi abituandosi a prestare un'attenzione minima alle percezioni sensorie, senza permettere loro di eccitare la mente a catene associative di reazione. Se sviluppata sistematicamente nella pratica del *vipassana* (vedere le cose come sono), la consapevolezza diviene la strada che porta allo stato nirvanico. Nella pratica quotidiana, essa guida il meditatore al distacco dalle percezioni e dai suoi stessi pensieri, rendendolo un osservatore esterno del suo flusso di coscienza, indebolendo il richiamo verso la normale attività mentale e preparando così il terreno per gli stati alterati.

Nelle tappe iniziali, prima di approdare saldamente alla consapevolezza, il meditatore è continuamente distratto da ciò che lo circonda. Il *Visuddhimagga*, di conseguenza, dà istruzioni all'aspirante meditatore per quanto riguarda lo stile di vita e il contesto ottimale. Egli deve raggiungere un «giusto tenore di vita», così che la fonte del suo mantenimento finanziario non sia causa di apprensioni; nel caso di monaci, professioni come l'astrologia, la lettura della mano e l'interpretazione dei sogni sono espressamente proibite, mentre è raccomandata la vita del mendicante. I beni posseduti devono essere ridotti al minimo; un monaco è tenuto a possedere solo otto oggetti: tre vesti, una cintura, una ciotola per l'elemosina, un rasoio, un ago per cucire e un paio di sandali.

Deve mangiare con moderazione, a sufficienza per garantirsi la salute fisica, ma meno di quanto lo renderebbe indolente. La sua dimora deve essere appartata dal mondo, in un luogo solitario; i capifamiglia che non possono vivere in isolamento devono avere una stanza a parte per la meditazione. È proibito interessarsi del proprio corpo fuori del dovuto, ma in caso di malattia il meditatore deve ricevere cure appropriate. Egli deve possedere solo quanto è necessario al suo benessere: nel procurarsi beni, cibo, dimora e medicine deve agire senza avidità, così che anche le sue necessità materiali restino incontaminate dall'impurità.

Poiché il nostro stato mentale è influenzato da quello di chi ci è a fianco, il meditatore serio dovrebbe circondarsi di persone che condividono il suo cammino. Questo è un vantaggio dei *sangha*, termine con cui si definisce in senso stretto coloro che hanno raggiunto lo stato nirvanico e, nel suo significato più vasto, la comunità di persone in cammino. La meditazione è aiutata dalla compagnia di persone consapevoli o concentrate, ed è danneggiata da quelle che sono agitate, distratte, e prese da interessi mondani, portate verosimilmente a parlare in una maniera che non favorisce il distacco, la calma, la tranquillità, qualità che il meditatore cerca di coltivare. Gli argomenti tipici di una

conversazione mondana e infruttuosa sono così enumerati dal Buddha (Nyanaponika Thera 1962, p. 172):

re, ladri, ministri, eserciti, carestia e guerra; il mangiare, il bere, il vestirsi e la casa; ghirlande, profumi, parenti, veicoli, città e paesi; donne e vino, le chiacchiere da strada e così via; antenati e sciocchezze varie; favole sull'origine del mondo, e discussioni sulla natura delle cose, e questioni simili.

In stadi più avanzati, il meditatore può scoprire che sono ostacoli quelli che un tempo erano aiuti. Il *Visuddhimagga* elenca dieci categorie di affezioni potenziali, tutti intralci al progresso meditativo: (1) ogni luogo fisso di dimora, se il suo mantenimento è causa di preoccupazione; (2) la famiglia, se occuparsene provoca sollecitudine; (3) l'accumularsi di doni o una certa fama che implichi perdere tempo con ammiratori; (4) un seguito di allievi, o il troppo impegno nell'insegnamento; (5) avere progetti, «qualcosa da fare»; (6) viaggiare; (7) avere persone care i cui bisogni richiedano attenzione; (8) una malattia che renda necessario sottoporsi a un trattamento; (9) studi teorici non accompagnati dalla pratica; e (10) poteri psichici paranormali, la cui pratica diventi più interessante della meditazione. L'abbandono di questi legami «purifica» il meditatore, rendendolo libero e determinato all'impegno nella meditazione. La vita del monaco è progettata per questo tipo di libertà, mentre il laico deve approfittare di brevi ritiri che gli permettano un sollievo temporaneo dalle preoccupazioni mondane.

Queste pratiche ascetiche sono comunque opzionali nella «via media» del Buddha. Il monaco serio può praticarle, nel caso le trovi utili, ma deve essere discreto nell'osservarle, per non dare loro un'importanza che non gli è dovuta. Tra queste pratiche rientrano indossare solo tuniche fatte di stracci; mangiare solo una ciotola di cibo, e solo una volta al giorno; vivere nella foresta sotto un albero; dimorare in un cimitero o all'aperto; vegliare tutta la notte. Benché siano opzionali, il Buddha loda coloro che seguono queste modalità di vita «per amore della frugalità, della capacità di contentarsi, dell'austerità, del distacco», mentre critica coloro che si gloriano per le proprie pratiche austere e guardano dall'alto in basso chi non lo fa. Bastano poche sfumature, perché l'orgoglio spirituale inquina la purezza, e vadano perdute tutte le conquiste dell'ascetismo. Il fine della purificazione è semplicemente una mente indifferente alle cose esterne, calma e matura per la meditazione.

ENTRARE NEL CAMMINO DELLA CONCENTRAZIONE

La purezza è la base psicologica per la concentrazione: sfrondando sistematicamente le fonti di distrazione si giunge all'imperturbabilità. Ora il compito del meditatore è quello di raggiungere l'unificazione della mente, la concentrazione. Il flusso del pensiero è di norma casuale e fluttuante: l'obiettivo della concentrazione nella meditazione è quello di far convergere il flusso del pensiero fissando la mente su un singolo oggetto. Nelle fasi successive della meditazione concentrata, la mente non è soltanto diretta verso l'oggetto, ma alla fine lo penetra; completamente assorbita in esso, la mente tende all'unità con l'oggetto. Quando questo avviene, l'oggetto è l'unica cosa presente nella consapevolezza del meditatore.

Ogni oggetto di attenzione può essere il soggetto per la meditazione concentrata; ma il carattere dell'oggetto su cui ci si concentra ha conseguenze precise per l'esito della meditazione. Il *Visuddhimagga* raccomanda quaranta soggetti per la meditazione:

- *dieci kasina*, ruote colorate di circa 30 centimetri di circonferenza: rappresentano terra, acqua, fuoco, aria, blu scuro, giallo, rosso sangue, bianco, luce, spazio limitato
- *dieci asubha*, cadaveri ripugnanti, in putrefazione; per esempio, un cadavere gonfio, uno corroso, uno aggredito dai vermi, ecc., oppure uno scheletro

- dieci riflessioni: sugli attributi del Buddha, sulla Dottrina, sul sangha, sulla pace, sulla propria purezza, sulla propria generosità, sul possesso di qualità divine, o sull'inevitabilità della morte; la contemplazione delle trentadue parti del corpo o delle fasi del respiro
- quattro stati sublimi: la bontà, la compassione, la gioia altruistica, e l'imperturbabilità
- quattro contemplazioni prive di forma: sullo spazio infinito, sulla coscienza infinita, sul regno del nulla, e sul regno della «non-percezione e non-non-percezione»; sulla ripugnanza del cibo
- i quattro elementi fisici: terra, aria, fuoco e acqua come forze astratte (cioè estensione, mobilità, calore, coesione).

Ognuno di questi soggetti ha conseguenze specifiche per la natura, la profondità e gli effetti collaterali della concentrazione; la meditazione su un cadavere, per esempio, risulta molto differente dalla contemplazione della bontà. Tutti questi soggetti sono comunque adatti per sviluppare la concentrazione fino alla profondità necessaria a raggiungere lo stato nirvanico. La concentrazione prodotta da quelli di natura complessa — per esempio, gli attributi del Buddha — è meno unificata di quella prodotta da un oggetto semplice — per esempio, il kasina terra, una ruota di argilla colorata. A prescindere dalla profondità della concentrazione prodotta, ogni oggetto ha distinti effetti psicologici collaterali. La meditazione sulla bontà, per esempio, ha come risultato che il meditante dorme e si sveglia sereno; non ha incubi; è affettuoso con tutte le creature; la sua mente si concentra facilmente; ha un'espressione calma; e muore a mente lucida.

Il Buddha vide che gli oggetti di meditazione si adattavano a una persona più che a un'altra a seconda del temperamento. Le sue linee guida per accoppiare le persone al miglior soggetto si basano su queste tipologie fondamentali di temperamento: (1) quello incline all'odio; (2) quello incline al piacere sensuale, all'illusione o facilmente eccitabile; (3) quello incline alla fede; (4) quello intelligente.

Soggetti adatti per il tipo incline all'odio sono: i quattro stati sublimi e i quattro kasina di colori; per il tipo sensuale, i dieci cadaveri, le parti del corpo, e il respiro; per il devoto, le prime sei riflessioni; e per l'intelligente, la riflessione sulla morte, sulla ripugnanza del cibo, e sugli elementi fisici. I soggetti rimanenti sono adatti a chiunque. Il *Visuddhimagga* specifica inoltre gli ambienti fisici appropriati per ciascun tipo: al meditante sensuale, per esempio, deve essere assegnata una capanna angusta, senza finestre, in una zona squallida e nelle vicinanze di persone antipatiche; il tipo incline all'odio, al contrario, deve essere posto in una villetta confortevole e spaziosa, in una località amena e vicino a persone gentili.

IL MAESTRO

Il maestro ideale di meditazione era il Buddha che, si dice, aveva sviluppato il potere di conoscere la mente e il cuore degli altri. Egli accoppiava perfettamente ogni persona al soggetto e alla circostanza appropriata per la meditazione. In luogo di un tale maestro ideale, il *Visuddhimagga* consiglia all'aspirante meditante di scegliersi il suo³ maestro in base al livello di meditazione che questi ha raggiunto, perché il miglior maestro è quello più pienamente realizzato. Il sostegno e il consiglio del maestro sono d'importanza cruciale per il meditante nel cercare la sua via attraverso un territorio mentale che non gli è familiare. L'allievo «trova rifugio» nel suo maestro, lasciandosi dietro l'egoismo, fonte di intralci, e stipulando un patto di totale abbandono nelle mani dell'altro.

La responsabilità della salvezza grava tuttavia sulle spalle dell'allievo stesso, non su quelle del maestro; il maestro è puramente un «buon amico», un compagno di strada. Egli addita la via; il neofita deve camminare da solo. L'essenza del ruolo del maestro si ritrova tra le righe nello *Zenrin* giapponese:

³ Per «egli» e «suo» dalla *Parte prima* fino alla *Parte terza* di questo libro, si legga «egli/ella» e «suo/sua». Il cammino di meditazione non comporta ovviamente preclusioni di sesso, razza o credo.

Se desideri conoscere la strada che sale verso la montagna, devi chiederla all'uomo che la fa avanti e indietro.

2. Il cammino della concentrazione

Nel descrivere il cammino della concentrazione, la mappa del *Visuddhimagga* soffre di una grave omissione: comincia con la descrizione di uno stato alterato avanzato, uno che molti o quasi tutti i meditatori possono non aver mai sperimentato neppure una volta, e salta le fasi preliminari, ordinarie — e perciò molto più comuni. Questa lacuna può essere colmata da altre fonti buddhiste, che cominciano con il normale stato mentale del meditatore, piuttosto che con gli stati raffinati che il *Visuddhimagga* elabora in dettaglio.

Al principio, l'attenzione del meditatore divaga dall'oggetto su cui medita. Non appena egli se ne accorge, riporta la sua consapevolezza sul centro di interesse appropriato. La sua concentrazione è occasionale, a sbalzi; la mente oscilla tra l'oggetto di meditazione e pensieri, sentimenti e sensazioni che lo distraggono. La prima tappa è raggiunta quando la mente del meditatore è indifferente sia a distrazioni esterne, come suoni vicini, sia all'agitarsi variamente assortito dei suoi stessi pensieri e sentimenti. Benché percepisca i suoni e avverta i propri pensieri e sentimenti, il meditatore non ne viene disturbato.

Nella fase successiva, la sua mente si concentra sull'oggetto per periodi prolungati. Il meditatore riesce sempre meglio a riportare la sua mente vagante sull'oggetto: la sua abilità aumenta gradatamente man mano che egli scorge gli effetti nocivi delle distrazioni (cioè, l'agitazione), e si accorge dei vantaggi di una concentrazione calma. A questo punto il meditatore è in grado di superare abitudini mentali che sono in attrito con la calma padronanza di sé, quali la noia dovuta a fame di novità. Ormai, la mente del meditatore può rimanere indifferente per lunghi periodi.

SULL'ORLO DELL'ASSORBIMENTO TOTALE

Nei primi stadi della meditazione, c'è una tensione tra la concentrazione sull'oggetto e i pensieri che distraggono. Le principali distrazioni sono i desideri sensuali; malanimo, disperazione e rabbia; pigrizia e apatia; agitazione e ansia; dubbi e scetticismo. Con molta pratica, arriva il momento in cui questi ostacoli sono totalmente superati, e la capacità di concentrazione aumenta visibilmente. In questo momento, le doti mentali come la concentrazione e la beatitudine, che avranno pieno compimento nell'assorbimento totale, prendono simultaneamente il dominio. Ognuna delle due è stata presente in precedenza a gradazioni differenti, ma ora, tutto a un tratto, hanno un potere speciale. Questo è il primo risultato degno di nota nella meditazione concentrata; dato che è lo stato che porta sull'orlo dell'assorbimento totale, è chiamata concentrazione «di accesso».

Questo stato di concentrazione è come un bambino non ancora capace di stare saldamente in piedi, ma che si sforza continuamente di farlo. I fattori mentali dell'assorbimento pieno non sono forti nel livello di accesso; il loro manifestarsi è precario, e la mente fluttua tra essi e il suo discorso interiore, vale a dire le solite elucubrazioni e il divagare dei pensieri. Il meditatore è ancora aperto ai suoi sensi e rimane consapevole dei rumori che lo circondano e delle sensazioni del suo corpo. Il soggetto di meditazione è un pensiero dominante, ma non occupa ancora completamente la mente. A questo livello, emergono forti sensazioni di ardore o rapimento estatico, assieme a felicità, piacere, e imperturbabilità. L'attenzione si sposta rapidamente sul soggetto di meditazione come se si tentasse di afferrarlo, oppure vi si ferma in maniera più prolungata, prendendone ripetutamente coscienza. Ogni tanto ci sono forme luminose o lampi di luce intensa, specialmente se il soggetto di meditazione è un kasina o la respirazione. Ci può essere anche una sensazione di leggerezza, come se il corpo galleggiasse in aria. La concentrazione di accesso è dunque un risultato precario; se non giunge a consolidarsi in un assorbimento più pieno nella stessa seduta, deve essere protetta tra una sessione e l'altra della meditazione evitando azioni o incontri che potrebbero distrarre.

VISIONI

Esperienze visionarie possono verificarsi sulla soglia di questo livello, quando fattori come l'estasi sono giunti a maturazione ma persiste un pensiero discorsivo, e fintanto che l'attenzione prolungata sull'oggetto rimane debole. Se la concentrazione prolungata raggiungesse pieno vigore, i processi mentali necessari per le visioni sarebbero troncati fintanto che l'attenzione rimane sull'oggetto principale. I livelli di accesso e quelli più profondi dell'assorbimento sono per questa ragione antitetici alle visioni, ma quando ci si avvicina al livello di accesso (o quando si esce da un assorbimento più profondo), le visioni sono altamente probabili. Esse possono essere spaventose — l'immagine di sé come cadavere, per esempio, o la forma di una bestia minacciosa e terrificante — o del tutto benigne, come la figura di una divinità benefica o di un Buddha. Le visioni meditative sono assai vivide: secondo il *Visuddhimagga*, sono tanto realistiche quanto parlare a un ospite che viene a farci visita; vanno però messe in guardia le persone timide o ansiose da una visione terrificante, perché possono essere portate alla pazzia. Un altro pericolo è quello di venire rapiti da visioni beatifiche e così arrestare il processo ulteriore, facendo di esse lo scopo della propria meditazione e mancando di fortificare ulteriormente la concentrazione. L'obiettivo del meditatore è al di là delle visioni. Nello zen si dice: «Se incontri il Buddha, uccidilo».

IMMERSIONI TOTALI O JHANA

Concentrandosi continuativamente sull'oggetto di meditazione, sopraggiunge a un certo punto l'attimo che segna una rottura totale con la coscienza normale. Questa è l'immersione piena, o *jhana*. La mente improvvisamente sembra affondare nell'oggetto e rimane fissa in esso. I pensieri che facevano da ostacolo cessano completamente. Non c'è percezione sensoria né l'usuale consapevolezza del proprio corpo; il dolore fisico non può essere percepito. Separandosi dall'iniziale e prolungata attenzione all'oggetto principale, la coscienza è dominata da estasi, beatitudine, e concentrazione, i fattori mentali che, se dominano simultaneamente, costituiscono lo *jhana*.

C'è una sottile distinzione tra estasi e beatitudine. L'estasi al livello del primo *jhana* è paragonabile al piacere iniziale e all'eccitamento nel conquistare un oggetto a lungo cercato; la beatitudine è il godimento di questo oggetto. Manifestazioni dell'estasi possono essere i peli del corpo che si rizzano, un istante di gioia che appare e scompare come un lampo, vibrazioni che scorrono ripetutamente lungo il corpo, la sensazione di lievitare, o lo sprofondare in un brivido di felicità. La beatitudine è uno stato più contenuto di continua estasi. La concentrazione è la proprietà della mente che la porta a immergersi nello stato *jhanico*. La prima sensazione di *jhana* dura non più di un attimo, ma con sforzi continui, lo stato *jhanico* può essere mantenuto per intervalli sempre più lunghi. Fino a che lo *jhana* non è dominato, è instabile e può essere facilmente perduto. La piena padronanza si realizza quando il meditatore può raggiungere lo *jhana* in qualunque momento, in qualunque luogo, con la rapidità e per la durata che egli desidera.

JHANA PIÙ PROFONDI

Nel corso della meditazione, la concentrazione viene sempre più intensificata dalla successiva eliminazione dei fattori jhanici; essa assorbe l'energia investita in altri fattori a ogni livello jhanico più profondo (fig. 1). Diventare sempre più concentrati dopo il dominio sul primo jhana richiede che si elimini il ritorno iniziale e ripetuto della mente all'oggetto di meditazione. Dopo essere emersi dallo stato jhanico, questi processi di attenzione sembrano grossolani, paragonati alla raffinatezza superiore dei fattori nello jhana. Proprio come erano stati superati degli ostacoli sulla via verso il livello di accesso, e come i pensieri erano stati attutiti nel raggiungere il primo jhana, l'iniziale attenzione ripetuta all'oggetto viene abbandonata sulla soglia del secondo jhana. Per oltrepassare queste tipologie di attenzione, il meditatore entra nel primo jhana concentrando la sua attenzione sull'oggetto principale, ma poi libera la mente da ogni pensiero dell'oggetto, rivolgendo invece la mente all'estasi, alla beatitudine e alla concentrazione. Questo livello di immersione è più raffinato e stabile del primo: la mente del meditatore è ora totalmente libera da ogni pensiero verbalizzato, anche da quello dell'oggetto principale originario. Solo un'immagine riflessa dell'oggetto rimane come centro focale della concentrazione.

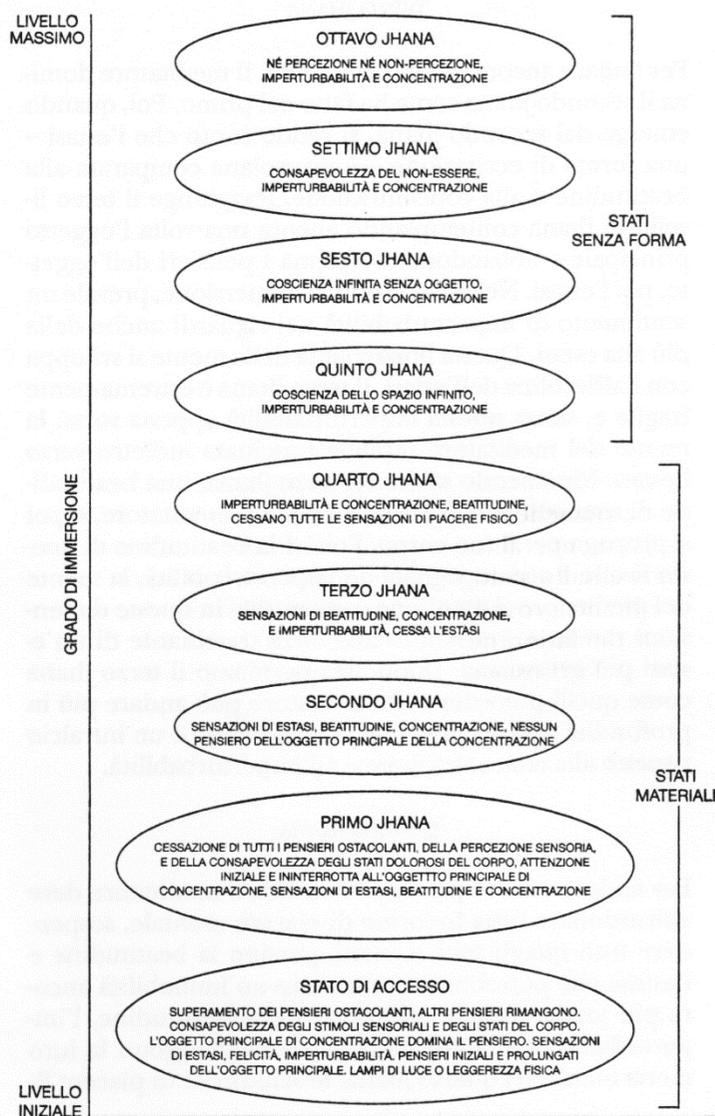


Fig. 1 Tappe del Cammino di Concentrazione

TERZO JHANA

Per andare ancora più in profondità, il meditatore domina il secondo jhana come ha fatto col primo. Poi, quando emerge dal secondo jhana, si rende conto che l'estasi una forma di eccitazione — è grossolana comparata alla beatitudine e alla concentrazione. Raggiunge il terzo livello di jhana contemplando ancora una volta l'oggetto principale e abbandonando prima i pensieri dell'oggetto, poi l'estasi. Nel terzo livello di immersione, prevale un sentimento di imperturbabilità nei riguardi anche della più alta estasi. Questa imparzialità della mente si sviluppa con l'affievolirsi dell'estasi. Il terzo jhana è estremamente fragile e, senza questa imperturbabilità appena sorta, la mente del meditatore sarebbe trascinata indietro verso l'estasi. Rimanendo saldo nel terzo jhana, una beatitudine di straordinaria dolcezza riempie il meditatore, e poi si propaga per il suo corpo. Poiché la beatitudine di questo livello è accompagnata da imperturbabilità, la mente del meditatore si mantiene concentrata in queste dimensioni rarefatte, resistendo alla forza trascinante di un'estasi più grossolana. Dopo aver dominato il terzo jhana come quelli precedenti, il meditatore può andare più

in profondità se si accorge che la beatitudine è un intralcio rispetto alla concentrazione e all'imperturbabilità.

QUARTO JHANA

Per andare ancora più in profondità, il meditatore deve abbandonare tutte le forme di piacere mentale, sospendere tutti quegli stati mentali, persino la beatitudine e l'estasi, che potrebbero contrastare un'immobilità ancora più totale. Con la cessazione della beatitudine, l'imperturbabilità e la concentrazione raggiungono la loro piena forza. Nel quarto jhana, le sensazioni di piacere fisico sono completamente abbandonate (le sensazioni di dolore erano cessate al primo jhana). La mente del meditatore, in questo livello estremamente rarefatto, riposa imperturbabile nella concentrazione. Quanto più la sua mente diviene progressivamente immobile a ogni livello di immersione, tanto più calmo diviene il suo respiro. Nel quarto livello, il respiro del meditatore è così silenzioso che egli non ne può percepire il minimo incresparsi; è come se fosse completamente sospeso.

JHANA SENZA FORMA

Il passo successivo nella concentrazione culmina nei quattro stati detti «senza forma». I primi quattro jhana sono raggiunti grazie alla concentrazione su una forma materiale o su un concetto da essa derivato: ma ora il meditatore perviene agli stati senza forma oltrepassando ogni percezione di forma. Per entrare nei primi quattro jhana, il meditatore doveva svuotare la sua mente di fattori mentali; per penetrare ciascuno dei successivi jhana senza forma, il meditatore sostituisce progressivamente oggetti più raffinati di concentrazione. Tutti gli jhana senza forma condividono i fattori mentali di concentrazione e di imperturbabilità, ma a ogni livello questi fattori sono più raffinati. Niente può disturbare il meditatore, che emerge ora da ogni fase dopo un limite di tempo da lui stesso prefissato prima di entrarvi.

QUINTO JHANA

Il meditatore cerca di arrivare al primo stato di immersione senza forma e al quinto jhana con l'entrare nel quarto jhana attraverso uno qualunque dei kasina. Allargando mentalmente i limiti del kasina alla massima estensione immaginabile, la sua attenzione è poi distolta dalla luce colorata del kasina e diretta verso lo spazio infinito occupato da esso. La mente del meditatore ora si mantiene in una sfera in cui tutte le percezioni di forma sono cessate. Pienamente matura nell'imperturbabilità e nella concentrazione, la sua mente è collocata così saldamente in questa coscienza sublimata che niente può scinderla. Eppure, una minima traccia dei sensi persiste nel quinto jhana, anche se essi vengono ignorati.

Una volta dominato il quinto jhana, il meditatore scende ancora più in profondità, acquisendo prima la consapevolezza dello spazio infinito e poi rivolgendo la sua attenzione a questa consapevolezza infinita. In questo modo, il pensiero dello spazio infinito è abbandonato, mentre rimane la consapevolezza dell'infinito, priva di oggetto: ciò contrassegna il sesto jhana. Una volta dominato il sesto, il meditatore perviene al settimo jhana entrando prima nel sesto e poi rivolgendo la sua consapevolezza alla non-esistenza della coscienza infinita. Perciò, il settimo jhana è l'immersione nel non-essere, o vuoto: la mente del meditatore prende come suo oggetto la consapevolezza dell'assenza di qualunque oggetto.

Padroneggiato il settimo jhana, il meditatore può allora riesaminarlo e scoprire che ogni percezione è uno svantaggio, e che la sua assenza è qualcosa di più nobile ed elevato. Così motivato, il meditatore raggiunge l'ottavo jhana entrando prima nel settimo, spostando poi la sua attenzione dalla percezione del vuoto all'aspetto della quiete totale. Si tratta di un passaggio estremamente delicato, la cui condizione essenziale è che non ci sia alcuna traccia del desiderio di raggiungere questa pace o di evitare la percezione del non-essere. Concentrandosi sulla pace, chi medita cerca di

raggiungere uno stato di sublimazione in cui ci sono solo residui dei processi mentali, e mancano del tutto le percezioni grossolane: questo è uno stato di «non percezione». C'è, però, una percezione ultrasottile; dunque è anche uno stato di «non non-percezione». L'ottavo jhana, pertanto, è chiamato «la sfera della non-percezione e della non non-percezione», perché raggiunge i limiti ultimi della percezione. Nessuno stato mentale è nettamente presente: rimangono dei residui, anche se sono quasi assenti. Lo stesso vale per il corpo: il metabolismo del meditante rallenta progressivamente attraverso gli jhana senza forma. «L'ottavo jhana», dice un commentatore, «è uno stato così sublime che non si può dire se sia o non sia.»

Ogni jhana poggia su quello sottostante. Nell'entrare in ogni jhana, la mente del meditante attraversa dal basso verso l'alto tutti i livelli in successione, eliminando nell'ordine gli elementi grossolani di ognuno. Con *la* pratica, l'attraversamento dei livelli jhanici diviene quasi istantaneo, poiché la consapevolezza del meditante si sofferma a ogni livello nel corso del cammino solo per pochi istanti di coscienza. Man mano che vengono eliminati i fattori mentali più grossolani, la concentrazione si intensifica. La grossolanità di un oggetto di meditazione limita la profondità dello jhana che il meditante può raggiungere attraverso di esso. Più semplice è l'oggetto, più profondo è lo jhana (tabella 1).

TABELLA 1
LIVELLO DI JHANA RAGGIUNGIBILE IN BASE ALL'OGGETTO
DI MEDITAZIONE

| <i>Oggetto di meditazione</i> | <i>Massimo livello jhana raggiungibile</i> |
|---|--|
| Riflessioni; elementi; ripugnanza del cibo | Accesso |
| Parti del corpo; cadaveri | Primo |
| Bontà; gioia altruistica; compassione | Terzo |
| Imperturbabilità | Quarto |
| Spazio infinito | Quinto |
| Coscienza infinita | Sesto |
| Non-essere | Settimo |
| Kasina; consapevolezza del proprio respiro; né percezione né non-percezione | Ottavo |

3. Il cammino della penetrazione

Il Visuddhimagga vede la capacità di dominare gli jhana e di assaporare la loro beatitudine sublime come di secondaria importanza rispetto al *punna*, la saggezza perspicace. Il dominio degli jhana fa parte del coronamento dell'esercizio meditativo, ma i suoi veri vantaggi per il meditante stanno nel rendere la sua mente maneggevole e docile, accelerando così la pratica del pufiria. Talvolta, anzi, nel Pali, il linguaggio del *Visuddhimagga*, ci si riferisce agli jhana più profondi come a «giochi di concentrazione», il divertimento di meditatori già esperti. Ma il punto cruciale della meditazione è un cammino che non include necessariamente gli jhana, e che comincia con la consapevolezza (*satipatthana*), procede attraverso la penetrazione (*vipassana*) e finisce nel nirvana.

CONSAPEVOLEZZA

La prima fase, la consapevolezza, richiede la rottura con gli stereotipi della percezione. La nostra tendenza naturale è quella di abituarci al mondo che ci circonda, non prestando più attenzione a ciò che ci è familiare. Inoltre sostituiamo nomi astratti o preconcezioni alla cruda evidenza dei nostri sensi. Nella consapevolezza, il meditatore si confronta sistematicamente con i nudi fatti della sua esperienza, osservando ogni evento come se gli capitasse per la prima volta, e fa questo grazie all'attenzione continua alla prima fase della percezione, quando la sua mente è *ricettiva* piuttosto che reattiva. Egli restringe, cioè, la sua attenzione al rilevamento puro dei suoi sensi e dei suoi pensieri. Si dedica a essi non appena sorgono in uno dei cinque sensi o nella mente, che il *Visuddhimagga* considera il sesto senso. Mentre si concentra sulle sue impressioni sensoriali, il meditatore mantiene un grado di reazione sufficiente per registrare tutto ciò che osserva. Se un qualunque commento, giudizio o riflessione ulteriore sorge nella mente del meditatore, su di essi passa il fulcro di attenzione: non vengono né ripudiati né ricercati, ma semplicemente congedati una volta presane notata. L'essenza della consapevolezza è, come scrive Nyanaponika Thera, un monaco buddhista contemporaneo, «la presa di coscienza pura e semplice di ciò che effettivamente accade a noi e in noi, nei successivi istanti di percezione».

Quale che sia il potere di concentrazione che il meditatore ha sviluppato in precedenza, esso lo aiuta nella ricerca accurata della consapevolezza. La concentrazione è essenziale se si vuole adottare questo nuovo schema di percezione pura. Il miglior livello di jhana per praticare la consapevolezza è il più basso, quello di accesso: questo perché la consapevolezza è applicata alla coscienza normale, e dal primo jhana in avanti questi processi normali cessano. D'altra parte, un livello di concentrazione inferiore a quello d'accesso può essere facilmente oscurato da pensieri vaganti e da deviazioni nella consapevolezza. Nel livello di accesso si trova l'equilibrio desiderabile: percezione e pensiero mantengono i loro schemi usuali, ma la concentrazione è abbastanza potente da evitare che la consapevolezza del meditatore sia distratta dal suo prendere costantemente nota di questi schemi. I momenti di ingresso o di uscita da uno jhana sono particolarmente idonei per praticare la penetrazione: in questi momenti, le attività della mente sono trasparenti il che le rende più vulnerabili allo sguardo penetrante del meditatore consapevole.

Il metodo più caldeggiato per coltivare la consapevolezza è quello che la fa precedere dall'esercizio degli jhana. C'è, tuttavia, un metodo chiamato «penetrazione pura», nel quale il meditatore dà inizio alla consapevolezza senza aver ottenuto alcun risultato preliminare nella concentrazione. Nella penetrazione pura, la concentrazione prende forza attraverso la pratica della consapevolezza stessa. Durante le prime fasi, la mente del meditatore è interrotta a intervalli da pensieri vaganti che si alternano a momenti di presa di coscienza. Non sempre il meditatore si accorge del divagare; ma la concentrazione momentanea gradualmente si rafforza quanti più pensieri vaganti vengono notati. Tali pensieri scompaiono non appena notati, e il meditatore riprende immediatamente consapevolezza, fino a raggiungere il punto in cui la sua mente è indifferente alle distrazioni. Quando può accorgersi di ogni movimento della sua mente senza che questo lo interrompa, si trova nello stesso stato della concentrazione di accesso.

TIPI DI CONSAPEVOLEZZA

Ci sono quattro tipi di consapevolezza, identici nella funzionalità ma differenti nel centro focale. La consapevolezza può focalizzarsi sul corpo, sui sentimenti, sulla mente, o su oggetti della mente. Ognuno di questi serve come punto fisso su cui sviluppare l'attenzione pura al flusso di coscienza. Nella consapevolezza del corpo, il meditatore si concentra su ogni istante della sua attività corporea, dalla posizione che tiene ai movimenti delle sue membra. Il meditatore nota il movimento e la posizione del suo corpo senza tener conto di quello che sta facendo. Gli scopi del suo agire sono tralasciati; il fulcro dell'attenzione è sull'agire corporeo in sé. Nella consapevolezza dei sentimenti, il meditatore si concentra sulle sue sensazioni interne, tralasciando di considerare se siano piacevoli o spiacevoli. Egli semplicemente prende nota di tutti i suoi sentimenti interiori così come si presentano alla sua attenzione. Alcuni sentimenti sono la prima reazione a messaggi dei sensi, altri sono

sensazioni fisiche che accompagnano stati psicologici, altri ancora effetti collaterali di processi biologici. Qualunque ne sia la fonte, quello che viene registrato è il sentimento in sé.

Nella consapevolezza degli stati mentali, il meditatore si concentra su ogni stato così come giunge alla sua consapevolezza. Qualunque stato d'animo, rappresentazione del pensiero, o stato psicologico si faccia avanti, egli semplicemente lo registra come tale. Se, per esempio, prova rabbia per un rumore fastidioso, in quel momento egli nota semplicemente «rabbia». La quarta tecnica, la consapevolezza di oggetti della mente, è in pratica la stessa di quella appena descritta, salvo che per il livello al quale sono osservate le attività mentali. Invece che notare la qualità degli stati mentali, il meditatore nota gli oggetti che hanno provocato questi stati, per esempio, «rumore fastidioso». Non appena ogni pensiero sorge, il meditatore ne prende nota sulla base di uno schema dettagliato per classificare materiale mentale. La categoria più vasta di questa lista cataloga tutti i pensieri come di ostacolo o di aiuto sulla strada verso l'illuminazione.

Ognuna di queste tecniche di consapevolezza farà breccia nelle illusioni di continuità e ragionevolezza che sostengono la nostra vita mentale. Nella consapevolezza, il meditatore comincia a rendersi conto delle unità casuali di materia mentale da cui è costruita la sua realtà. Da queste osservazioni emerge una serie di prese di coscienza sulla natura della mente, grazie alle quali la consapevolezza matura nella penetrazione.

INIZIO DELLA PENETRAZIONE

La pratica della penetrazione comincia nel momento in cui la consapevolezza non è più rallentata da nulla. Nella meditazione penetrante, la consapevolezza si fissa sul suo oggetto in modo che la mente contemplante e il suo oggetto scaturiscono assieme in una successione ininterrotta. Questo punto segna l'inizio della catena di penetrazioni — la mente che scende a conoscere sé stessa — che si conclude con lo stato nirvanico (fig. 2).

La prima cosa di cui ci si rende conto, nella penetrazione, è che i fenomeni contemplati sono distinti dalla mente che li contempla: all'interno della mente, la facoltà per cui la mente assiste alla sua stessa attività è differente dalle attività cui essa assiste. Il meditatore sa che la consapevolezza è distinta dagli oggetti che essa considera, ma questa conoscenza non si trova su un livello verbale così come lo esprimiamo noi ora. Piuttosto, è per esperienza diretta che il meditatore possiede questa e ogni altra presa di coscienza derivante. Può non avere parole per le sue percezioni; comprende, ma non deve necessariamente dichiarare questa comprensione.

Continuando la sua pratica di penetrazione, dopo aver compreso la natura distinta della consapevolezza e dei suoi oggetti, il meditatore può, con un'ulteriore intuizione, giungere a comprendere con chiarezza che questi processi duplici sono vuoti di sé. Egli vede che essi sorgono come effetti delle loro rispettive cause, non come risultati della direzione impressa da un agente individuale. Ogni momento di consapevolezza è regolato dalla sua stessa natura, senza riguardo per la «volontà» di chi medita. Diviene certo, agli occhi del meditatore, che in nessuna parte della mente può essere rintracciata una qualunque entità costante. Questa è l'esperienza diretta della dottrina buddhista *dell'anatta*, letteralmente «non sé», secondo cui tutti i fenomeni sono privi di una personalità insita.

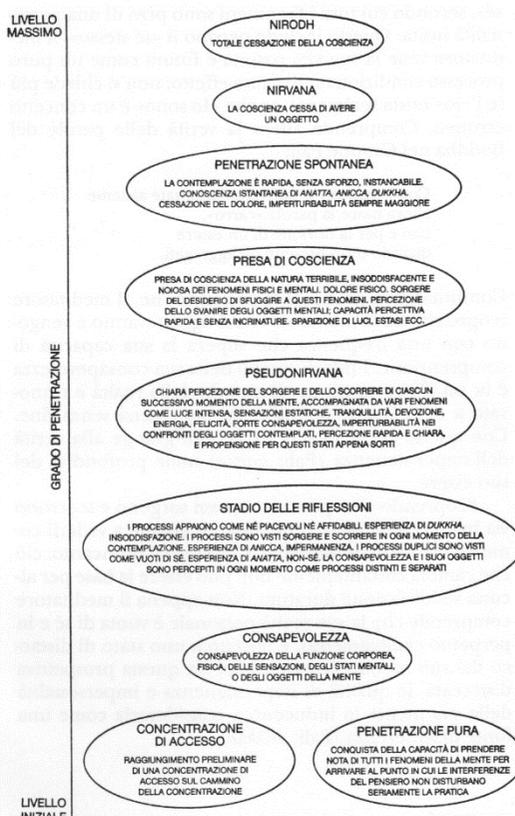


Fig. 2 Tappe sul Cammino di Penetrazione

Questo include persino il «sé stesso»: il meditatore vede la sua vita passata e futura come un puro processo condizionato di causa-effetto; non si chiede più se l'«io» esista realmente; sa che «Io sono» è un concetto erroneo. Comprende allora la verità delle parole del Buddha nel Canone Pali:

Come quando le parti sono montate assieme
allora nasce la parola «carro»,
così è per la nozione di un essere
quando sono presenti gli aggregati.

Continuando a praticare la penetrazione, il meditatore scopre che sia la mente sia i suoi oggetti vanno e vengono con una frequenza che supera la sua capacità di comprensione: l'intero campo della sua consapevolezza è in un flusso continuo. Il mondo della realtà è rinnovato a ogni istante mentale, in una catena senza fine. Con questa presa di coscienza, egli giunge alla verità dell'impermanenza (Pali: *anicca*) nelle profondità del suo essere.

Scoprendo che questi fenomeni sorgono e scorrono via in ogni momento, il meditatore giunge a vederli come né piacevoli né affidabili. Comincia il disincanto: ciò che cambia costantemente non può essere la base per alcuna soddisfazione duratura. Non appena il meditatore comprende che la sua realtà personale è vuota di sé e in perpetuo cambiamento, è portato a uno stato di distacco dal suo mondo esperienziale. Da questa prospettiva distaccata, le qualità di impermanenza e impersonalità della sua mente lo inducono a considerarla come una fonte di sofferenza (Pali: *dukkha*).

PSEUDONIRVANA: LE «DIECI CORRUZIONI»

A questo punto la meditazione continua senza alcuna ulteriore riflessione: il meditatore comincia a vedere chiaramente l'inizio e la fine di ogni momento successivo di consapevolezza. Con questa chiarezza di percezione, possono sopraggiungere:

- la visione di una *luce intensa* o di una forma luminosa
- *sensazioni estatiche* che causano pelle d'oca, tremito agli arti, sensazione di lievitazione, e altri sintomi dell'estasi
- *rilassamento* nella mente e nel corpo, che fa sentire leggeri, plastici e maneggevoli
- *sentimenti di devozione* e di fede per il maestro di meditazione, per il Buddha, per i suoi insegnamenti — incluso il metodo stesso di penetrazione — e per il sangha, accompagnati da una gioiosa fiducia nelle virtù della meditazione e dal desiderio di raccomandare ad amici e parenti di praticarla
- *vigore* nel meditare, con un'energia stabile né troppo rilassata né troppo tesa
- sensazione incredibile di *felicità* che pervade il corpo del meditatore, una beatitudine senza precedenti che sembra non avere fine, e che lo motiva a raccontare ad altri questa straordinaria esperienza
- *percezione rapida e distinta* di ogni momento di consapevolezza: la presa di coscienza è penetrante, forte e lucida, e le caratteristiche di impermanenza, vuotezza di sé e insoddisfazione sono comprese immediatamente con chiarezza
- *consapevolezza* tanto *forte* da portare il meditatore ad accorgersi spontaneamente di ogni momento della coscienza in successione; la consapevolezza è impulso a se stessa
- *imperturbabilità* nei confronti di tutto ciò che entra nella coscienza: non importa che cosa venga in mente, il meditatore mantiene un distacco neutrale
- *sottile propensione* per luci e altri fattori qui elencati, e piacere nel contemplarli.

Il meditatore è spesso esaltato dall'apparizione di questi dieci segnali, e può parlarne pensando di aver raggiunto l'illuminazione e di aver concluso il compito della meditazione. E anche se non pensa che essi segnino la sua liberazione, può fermarsi a crogiolarsi nel loro godimento. Per questa ragione questo stadio, chiamato «Conoscenza del Sorgere e del Trascorrere», è soprannominato nel

Visuddhimagga «Le Dieci Corruzioni della penetrazione»: è uno pseudonirvana. Il grave pericolo per il meditatore è nell'«intendere per cammino quello che non è il cammino» o, in luogo di ciò, vacillare nell'ulteriore perseguimento della penetrazione a causa del suo attaccamento a questi fenomeni. Alla fine il meditatore, o da solo o su consiglio del suo maestro, comprende che queste esperienze sono una tappa lungo il viaggio, piuttosto che la sua realizzazione finale: sposta allora la sua concentrazione su di essi e sul suo attaccamento a essi.

UNA PIÙ ALTA PRESA DI COSCIENZA

Mentre lo pseudonirvana gradatamente diminuisce, la percezione che il meditatore ha di ogni momento di coscienza diviene più chiara. Può discernere con una finezza sempre crescente i successivi momenti, fino a che la sua percezione è senza crepe. Quando essa si indebolisce, la fine di ogni momento di coscienza è percepito più chiaramente del suo sorgere. Alla fine, il meditatore percepisce ogni momento solo quando esso svanisce. Egli fa esperienza della mente che contempla e del suo oggetto mentre spariscono, accoppiati, in ogni momento. Il mondo reale del meditatore è in uno stato costante di dissoluzione. Una consapevolezza terribile sgorga da questo; la mente viene stretta dalla paura. Tutti i suoi pensieri appaiono spaventosi: egli scorge il divenire dei pensieri, ovvero il loro venire all'essere, come una fonte di terrore. Per il meditatore tutto ciò che entra nella sua sfera di coscienza — persino ciò che potrebbe un tempo essere stato piacevole — sembra ora opprimente. Egli è inerme davanti a questa oppressione e non la può allontanare; è parte di ogni suo momento.

A questo punto, il meditatore comprende la qualità insoddisfacente di tutti i fenomeni: ogni minima consapevolezza di essi gli appare come assolutamente priva di ogni possibile soddisfazione, e piena solo di pericolo. Il meditatore arriva a capire che in tutte le tipologie del divenire non c'è una sola cosa in cui egli possa riporre le sue speranze o su cui possa contare. Tutto ciò che fa parte della sua consapevolezza, ogni pensiero, ogni sentimento, appare senza sapore, compreso ogni stato d'animo che il meditatore può concepire. In tutto ciò che percepisce, egli vede solo sofferenza e miseria.

Comprendendo che questa miseria è di tutti i fenomeni, il meditatore è preso dal disgusto per essi. Benché continui con la pratica della penetrazione, la sua mente è dominata da sentimenti di scontentezza e di svogliatezza verso i contenuti stessi della penetrazione. Persino il pensiero del genere di vita più beato o degli oggetti più desiderabili gli sembra privo di attrazione e noioso: il meditatore è ora privo di passione e ostile verso la moltitudine dei prodotti della sua mente — verso ogni tipo di divenire, di destino o di stato della coscienza.

PENETRAZIONE SPONTANEA

Tra una presa di coscienza e quella successiva, capita al meditatore di trovare sollievo solo con la cessazione di tutti i processi mentali. Ora la sua mente non si mantiene più aggrappata ai suoi contenuti, e il meditatore desidera sfuggire alla sofferenza causata da questi fenomeni. I sentimenti di dolore possono sommergere il suo corpo, e può non essere più in grado di rimanere a lungo in una posizione. La natura sconsolante dei contenuti mentali diviene più evidente che mai; il desiderio di liberazione da esso arriva alla radice del suo essere.

Sospinto da questo desiderio, il meditatore intensifica i suoi sforzi per prendere coscienza di questi processi allo scopo, in realtà, di sfuggire loro. La loro natura — la loro impermanenza, la sofferenza che comportano, e la vuotezza di sé — si fa chiaramente evidente. Il corpo del meditatore subirà talvolta dolori improvvisi e penetranti, di intensità crescente. La sua integrità di corpo e di mente può sembrargli una massa di sofferenza; l'impossibilità di trovare quiete può sommergere la sua capacità penetrativa. Ma con la presa di coscienza sistematica, forte e lucida, di questi dolori, essi sono destinati a cessare. In ogni momento, il meditatore conosce molto chiaramente le tre caratteristiche dei fenomeni mentali. Uno di questi tre giunge a dominare la sua capacità di comprensione.

Ora la contemplazione del meditatore procede automaticamente, senza particolare sforzo, come se si muovesse da sola. Le sensazioni di terrore, disperazione e infelicità cessano. I dolori fisici sono completamente assenti. La mente del meditatore ha abbandonato sia la paura sia il piacere. Si fanno strada una chiarezza mentale straordinaria e altissima, e una imperturbabilità sempre maggiore. Il meditatore non ha più bisogno di fare sforzi deliberati; la presa di coscienza continua in un flusso stabile per ore senza che lui si stanchi. La meditazione procede come per inerzia, e la penetrazione diviene particolarmente rapida.

La penetrazione è ora quasi al suo culmine; la presa di coscienza di ogni singolo istante di consapevolezza è acuta, forte e lucida. Il meditatore sa che ogni momento è impermanente, doloroso, o vuoto di sé nell'istante esatto in cui ne vede la dissoluzione. Egli vede tutti i fenomeni mentali come limitati e circoscritti, vuoti di attrazione, o estranei. Il suo distacco da loro ha raggiunto il massimo. La sua presa di coscienza non penetra più, né si sofferma, su alcun fenomeno. In questo momento, sorge una consapevolezza che prende come suo oggetto «il non-segno, il non-fatto, la non-struttura»: è il *nirvana*. Cessa totalmente la consapevolezza di tutti i fenomeni fisici e mentali.

Questo momento di penetrazione del nirvana non dura, nel suo primo raggiungimento, nemmeno un secondo. Immediatamente dopo, subentra il momento di «godimento», quando la mente del meditatore riflette sull'esperienza di nirvana appena trascorsa. Questa esperienza è uno shock cognitivo di profondissime conseguenze psicologiche: poiché appartiene a un regno che va oltre quello della realtà razionale, da cui è generato il nostro linguaggio, il nirvana è una «realtà metafisica» descrivibile solo in base a ciò che non è: non ha una fenomenologia, né caratteristiche esperienziali. È lo stato incondizionato.

CAMBIAMENTI DERIVANTI DAL NIRVANA

La parola «nirvana» deriva dal prefisso negativo «nir» e dalla radice «vana», «bruciare», un'espressione metaforica per indicare l'estinzione di motivazioni per il divenire. Nel nirvana, i desideri, attaccamenti e interessi personali sono distrutti: ne conseguono cambiamenti decisivi nel comportamento. La piena realizzazione del nirvana attua un'alterazione permanente della coscienza stessa del meditatore: diversi aspetti del suo ego e della sua coscienza normale vengono abbandonati, per non risorgere più.

Il cammino della penetrazione differisce significativamente da quello della concentrazione su questo punto: il nirvana *distrugge* gli aspetti «contaminanti» degli stati mentali — odio, avidità, illusione, ecc. — mentre lo jhana semplicemente li *reprime*. Il frutto del nirvana per il meditatore è una purezza morale spontanea; di fatto, la purezza diviene il suo solo comportamento possibile. Lo jhana copre le macchie del meditatore, ma i loro germi rimangono latenti nella sua personalità allo stato potenziale. Uscendo dallo stato jhanico, le azioni impure divengono nuovamente possibili se sorgono situazioni in grado di scatenarle. Per raggiungere la purezza spontanea, l'egoismo del meditatore deve «morire»: vale a dire, tutti i desideri originati dall'amore di sé devono smettere di controllare il suo comportamento, il che avviene attraverso il conseguimento del nirvana.

Quando il meditatore ha pienamente realizzato la penetrazione, la sua purezza è perfetta: da questo momento egli ha completamente soppresso il suo potenziale per azioni impure. Ciò che era faticoso nei primi stadi diviene uno stato che si mantiene da solo, in cui gli atteggiamenti di purezza sono spontanei, come inevitabili effetti collaterali dello stato stesso.

Il numero di volte in cui il meditatore giunge allo stato nirvanico determina il suo livello di padronanza, vale a dire la sua abilità a raggiungere il nirvana in qualunque momento, in qualunque luogo, con la rapidità e per la durata che egli desidera. Ma questo non influenza i cambiamenti di personalità: egli può giungere al nirvana con un determinato grado di penetrazione per infinite volte senza che ne consegua alcun cambiamento per il suo essere. Quanto più profondamente egli sviluppa la penetrazione prima di giungere al nirvana, tanto più grandi saranno i cambiamenti. La natura del nirvana, in sé, è identica a ogni livello di raggiungimento: dal momento che il nirvana è la completa estinzione della coscienza, è sempre lo stesso, benché al di là dell'esperienza. Ma ci sono differenze tra i gradi di cambiamento causato dal nirvana, valutabili in base alla perdita dell'ego da parte del

meditatore e all'alterazione permanente della sua coscienza normale una volta emerso dal nirvana. Giungere allo stato nirvanico rappresenta il «risveglio»; i cambiamenti che ne conseguono sono la «liberazione».

Il primo livello di liberazione è quello del *sotapanna*, «colui che penetra il flusso». Il «flusso» in cui si è penetrati è quello che porta alla perdita totale dell'io egoistico, alla cessazione di tutti gli sforzi di divenire. Il meditante diviene un *sotapanna* nel momento di riflessione che segue la prima penetrazione nel nirvana, e rimane tale finché la sua penetrazione non raggiunge il grado necessario a irrompere nel livello successivo. La liberazione finale, si dice, accadrà sicuramente «entro sette vite». Il *sotapanna* perde i seguenti tratti di personalità: l'avidità per gli oggetti sensibili; qualunque risentimento forte abbastanza da agitarlo; la bramosia per il guadagno, per il possesso, o l'avidità di gloria; l'incapacità di condivisione con altri; la mancata percezione della natura relativa e illusoria di tutto ciò che può apparire piacevole o bello; la falsa interpretazione di ciò che è impermanente come permanente (*anicca*); il vedere un sé in ciò che è vuoto di sé (*anatta*); la sua adesione a meri riti, il ritualismo compulsivo, la convinzione che esista «la verità»; e i dubbi sull'utilità del cammino di meditazione penetrativa. Il *sotapanna* inoltre, per natura, non può più essere coinvolto in azioni come mentire, rubare, tenere un comportamento sessuale scorretto, danneggiare fisicamente altri, o guadagnarsi il sostentamento a spese altrui.

Quando l'approfondimento è tale che la presa di coscienza di *dukkha*, *anatta*, o *anicca* invade più pienamente la consapevolezza del meditante, la sua penetrazione si intensifica a livelli inimmaginabili. Ora sia l'avidità di desideri sensuali che la cattiva volontà si indeboliscono ulteriormente, e il meditante abbandona anche i desideri grezzi per oggetti sensibili e i sentimenti di risentimento forte. Egli è ora un *sakadgami*, «colui che ritorna una volta», che sarà pienamente liberato in questa vita «o nella prossima». L'intensità dei suoi sentimenti di attrazione e avversione diminuisce: non può più essere fortemente spinto verso o allontanato da alcunché. L'impulso sessuale, per esempio, si attenua; egli può ancora avere rapporti per la procreazione, ma non avrà più bisogni sessuali compulsivi. L'imparzialità caratterizza le sue reazioni nei confronti di qualunque stimolo.

Nella fase successiva di approfondimento della sua penetrazione, egli abbandona del tutto sia i desideri sensuali che la cattiva volontà. Ciò che era solo diminuito quando aveva raggiunto il livello del *sakadgami* è ora completamente estirpato. Il meditante è un *anagami*, «colui che non ritorna», e sarà completamente liberato dalla ruota del divenire nella vita presente. Le sue ultime propensioni residue per l'avidità o il risentimento finiscono, così come ogni avversione a stati della vita reale (perdita, disgrazia, dolore, colpa, ecc.). La malizia nelle motivazioni, nella volontà o nel linguaggio diventa impossibile per l'*anagami*. Egli non può più avere un pensiero di malanimo per nessuno, e la categoria di «nemico» svanisce dal suo ragionare, assieme a quella di «avversione». Similmente, anche il suo più lieve desiderio per gli oggetti sensibili scompare. L'attività sessuale, per esempio, è inverosimile per l'*anagami*, perché le sue sensazioni di piacere sono scomparse, come i suoi desideri di piaceri sensuali. Prevale l'imperturbabilità verso tutti gli oggetti esterni; essi hanno per l'*anagami* una valenza assolutamente neutra.

Quando la penetrazione matura pienamente, il meditante supera tutti gli ostacoli rimanenti alla liberazione. Egli è ora un *arahat*, un «essere risvegliato», o santo; la parola *arahat* significa «uno che è degno» di venerazione. L'*arahat* è libero dalla sua identità precedente, condizionata socialmente; egli vede i concetti da tutti condivisi di realtà come illusioni. È assolutamente libero dalla sofferenza e dall'agire, in un modo che dovrebbe favorire il suo karma. Non avendo sentimenti di «sé», le sue azioni sono puramente funzionali, sia per il mantenimento del corpo che per il bene di altri. L'*arahat* fa tutto con grazia e spontaneità: niente nel suo passato può provocare il risorgere di pensieri di avidità, odio, e simili. Le sue azioni passate sono cancellate in quanto fattori determinanti del comportamento, ed egli è libero da condizionamenti: vive pienamente nell'oggi. Qui, in questo stadio finale, il meditante abbandona le ultime vestigia dell'egoismo: il suo desiderio di ottenere risultati mondani, fama, piacere, o gloria; persino il suo desiderio della beatitudine degli *jhana* materiali o senza forma; la rigidità mentale o l'agitazione; la bramosia di una qualunque cosa. Per l'*arahat*, la benché minima propensione per un pensiero o azione non virtuoso è letteralmente inconcepibile.

Con la completa estinzione delle radici «corrotte» lussuria, aggressività e orgoglio — del proprio comportamento, emergono quali nuove basi delle sue azioni la bontà, la gioia altruistica, la compassione, e l'imperturbabilità. Un comportamento derivante da motivazioni corrotte è considerato come «inesperto»; gli atti dell'arahat sono in questo senso «esperti», e le sue motivazioni totalmente pure. Anche l'attività del sogno cambia per l'arahat; non fa sogni dovuti a stati fisici (per esempio di essere inseguito, di avere caldo o freddo) o alle impressioni degli avvenimenti del giorno, ma può avere sogni premonitori che adombrano eventi futuri. Benché l'arahat possa sperimentare il dolore fisico, egli lo sopporta con imperturbabilità. Un tratto preminente dell'arahat è l'assenza di egoismo, paragonata nel Canone pali all'amore materno:

Proprio come una madre sorveglia il suo unico figlio, così possano il suo cuore e la sua mente essere riempiti da un amore sconfinato per tutte le creature, grandi e piccole, possa egli praticare la benevolenza verso il mondo intero, in ogni direzione e senza eccezione, e possa mantenersi completamente libero da malignità e odio.

Uno che si è «risvegliato» in questo modo è capace di una percezione duplice: «Sapere come ogni cosa è veramente, e come ogni cosa appare». Per l'arahat, la realtà normale è percepita simultaneamente alla validità delle «nobili verità» dell'impermanenza, della sofferenza e della non-essenza del sé. Tutti questi livelli di percezione sono evidenti in ogni istante. Per esempio, anche i piaceri mondani sono una forma di sofferenza. Wei Wu Wei (1968, p. 61) così dice del significato della sofferenza secondo la consapevolezza dell'arahat:

Quando il Buddha scoprì che era Risvegliato... si può presumere che abbia osservato che ciò che fino ad allora aveva considerato felicità, comparata alla sofferenza, non era più tale. La sua sola norma, da quel momento in poi, fu l'*ananda*, o ciò che ci possiamo immaginare che sia la beatitudine. Vide che la sofferenza era la forma negativa della felicità, la felicità la forma positiva della sofferenza, e rispettivamente gli aspetti negativi e positivi dell'esperienza. Ma relativamente allo stato del noumeno, il solo che egli allora conosceva, entrambi potevano essere descritti come *dukkha* (sofferenza). *Dukkha* era la controparte di *sukkha*, che implicava «quiete e benessere»; per il Buddha niente di fenomenico poteva sembrare *sukkha*, benché i fenomeni possano così apparire in contrasto con *dukkha*.

Il modo in cui l'arahat potrebbe comprendere la verità del non-sé è più diretto. Secondo le parole di D. T. Suzuki (1958, p. 293), l'arahat scopre «per conoscenza immediata che quando il proprio animo è stato purificato dalle corruzioni degli impulsi e dei desideri ordinari, dominati dall'ego, non rimane niente che possa essere rivendicato come residuo dell'ego». In parole più semplici, dopo che il meditatore ha abbandonato il suo io egoistico per diventare un arahat, scopre che non ha abbandonato alcun «sé».

Per l'arahat, la percezione, nella meditazione penetrativa, è giunta alla perfezione; egli assiste ai più minuti segmenti della sua attività mentale, al succedersi degli istanti della mente. Secondo questa tradizione, il Buddha assistette a 17×10^{21} istanti della mente nel «battito di una palpebra», ognuno di essi distinto e differente da quello precedente e da quello seguente. Come lui, l'arahat vede che i più minuti pezzi del mosaico della coscienza cambiano istante dopo istante. Niente, nell'universo della sua mente, è costante. Poiché la sua realtà esterna sgorga dal suo universo interiore, in nessun luogo egli può trovare stabilità o permanenza.

CESSAZIONE TOTALE

C'è uno stato simile al nirvana (poco conosciuto in Occidente), chiamato *nirodh* (cessazione). Nel nirvana, c'è la cessazione della coscienza; nel *nirodh*, i processi corporei diventano inerti. Questa assoluta cessazione di coscienza è estremamente difficile da raggiungere. Il *nirodh* è accessibile solo a un anagami o a un arahat, e solo se ha anche dominato tutti gli otto jhana. Né un sotapanna né un

sakadgami si sono sufficientemente liberati dei legami con l'ego per radunare la concentrazione suprema richiesta per il nirodh. Nell'ottenere l'accesso a questo stato di totale non-accadimento, persino il più lieve desiderio dei sensi è un ostacolo.

Sul cammino verso il nirodh, il meditatore pratica la penetrazione, usando come base ogni jhana in successione fino all'ottavo, «non percezione e non non-percezione». Con la cessazione di questo ultimo stato sublimato di coscienza, egli entra nel nirodh. La cessazione che il nirodh rappresenta è detta essere «differentemente reale», perché tutti i dati della nostra esperienza del reale, persino gli stati più sottili, sono assenti.

Benché il nirodh possa durare fino a sette giorni del ritmo temporale umano, non c'è alcuna sequenza temporale nello stato stesso: il momento immediatamente precedente e quello immediatamente seguente sembrano in successione. Il limite di sette giorni dato per il nirodh può essere dovuto alla sua singolare fisiologia: il battito cardiaco del meditatore e il suo normale metabolismo, si dice, cessano assieme alla coscienza (o, più probabilmente, continuano al di sotto della soglia di percezione). I processi metabolici proseguono a un livello residuale, così che il corpo del meditatore non si deteriora come un cadavere. Il meditatore deve stabilire una lunghezza prefissata di tempo per la sua permanenza in questo stato prima di entrarci. Nell'uscirne, egli passa attraverso gli jhana in senso inverso a quello della coscienza normale. All'ottavo jhana, ricomincia la consapevolezza; al terzo, le normali funzioni corporee; al primo, pensieri e percezione sensoriale.

Ai loro estremi, il cammino di concentrazione attraverso gli jhana e il cammino di penetrazione al nirvana tendono a incontrarsi. Anche così, rimangono differenze estremamente sottili ma cruciali tra questi stati rarefatti di coscienza. Nel settimo jhana, il «non essere», la consapevolezza è quella di una coscienza priva di oggetti. Nell'ottavo jhana, persino il non essere non è presente; eppure rimane come una funzione latente, e così si può dire che la non-essenza *non* esiste: questo è il regno ultra sottile della «non percezione e non non-percezione».

Nel nirvana, la coscienza è sul limite dell'estinzione totale attraverso la consapevolezza che non esiste coscienza. La cessazione di consapevolezza culmina nel nirodh; raggiungere anche i più alti jhana non altera durevolmente la personalità del meditatore, mentre il nirvana lo fa irrevocabilmente.

Questi cammini differenti segnano due poli estremi nell'esplorazione e nel controllo della mente. Un meditatore che potesse governare sufficiente concentrazione per ottenere gli jhana senza forma, potrebbe facilmente entrare nello stato nirvanico, se scegliesse di incanalare la sua potente concentrazione verso l'osservazione della propria mente. Per converso, un meditatore che sia entrato nello stato nirvanico potrebbe essere tanto indifferente agli ostacoli e alle distrazioni che, se scegliesse di concentrarsi su un singolo oggetto di consapevolezza, entrerebbe rapidamente e procederebbe attraverso i livelli jhanici. Coloro che attraversano questi cammini nettamente differenti fino al loro culmine poi non possono più appartenere solamente a uno, ma a entrambi. Con il pieno dominio della concentrazione o della penetrazione, l'altro è facilmente raggiungibile. Al loro compimento, la distinzione tra le strade di meditazione scompare.

PARTE SECONDA

CAMMINI DI MEDITAZIONE: UNA RASSEGNA

L'esperienza è il battistrada di tutti gli insegnamenti spirituali, ma la stessa esperienza può essere espressa in maniera differente. In ogni tradizione, la mappa degli stati meditativi che viene stabilita è per un certo grado arbitraria, non coincide con il territorio: e il terreno su cui cominciare la meditazione ha contorni vaghi. Non c'è da stupirsi, dunque, se le mappe sembrano così diverse l'una dall'altra. Lao Tzu riconosce questo dilemma nel *Tao Te Ching*:

La via che può essere raccontata non è la via costante;
il nome che può essere pronunciato non è il nome costante.

I tibetani riconoscono due livelli di religione: «l'insegnamento vantaggioso» e «l'insegnamento finale». Gli insegnamenti vantaggiosi sono la moltitudine delle religioni mondiali, ognuna plasmata da e per le persone che vi aderiscono. Una parte delle differenze tra le mappe di meditazione ha origine a questo livello. La rassegna esposta in questo capitolo è finalizzata però al livello dell'insegnamento finale, in cui le differenze dottrinali vengono meno, e ci si concentra sull'unità della pratica. Le religioni possono differire per la casualità di tempo e di spazio, ma le esperienze precorritrici dei vari credi sono spesso le stesse. Un certo grado di unità nell'insegnamento finale è inevitabile: tutti gli esseri umani sono simili nel sistema nervoso, ed è a questo livello che operano le leggi che governano tale insegnamento.

La mappa del *Visuddhimagga* tronca sul nascere le distinzioni apparenti tra cammini spirituali nelle tecniche e negli stati di meditazione. Queste distinzioni, di fatto, discendono da ideologie differenti: ora, le carte stradali del *Visuddhimagga* ci forniscono una tipologia per classificare le tecniche in base ai loro meccanismi, eliminando la copertura concettuale delle religioni. La mia rassegna non ha pretese di esaustività: nella maggioranza dei casi, discuto solo una singola tecnica esemplificativa delle molte discipline appartenenti a un determinato cammino spirituale. E un confronto tra sezioni, tra pratiche e stati specifici, piuttosto che una tassonomia dei cammini spirituali.

Per la maggior parte dei profili che seguono mi sono basato su fonti pubblicate, più che sulla mia indagine personale. Essi possono pertanto apparire incompleti o imprecisi a una persona che si trovi su uno di questi sentieri. Ogni cammino è una tradizione vivente che si presenta in maniera diversa a ognuno, a seconda dei suoi bisogni e delle circostanze.

Le sintesi hanno inoltre obiettivi didattici, non definitivi. Il mio intento è quello di dare a coloro che non ne fanno parte un'idea della loro struttura. Discuto ogni cammino in maniera sufficientemente dettagliata da mettere in luce il suo volto particolare, dimostrando allo stesso tempo i punti di contatto con altri cammini.

4. *Bhakti induista*

Sri Ramakrishna, un santo bengalese vissuto a cavallo di questo secolo, andò una volta a uno spettacolo teatrale sulla vita di Sri Chaitanya, il santo bhakti del diciassettesimo secolo noto per le sue canzoni e danze d'amore in onore del dio Krishna. In diversi punti, durante la rappresentazione, assistendo a raffigurazioni della devozione di Chaitanya per Krishna, Ramakrishna raggiunse il samadhi, uno stato profondo di immersione meditativa.

Il samadhi di Ramakrishna lo contraddistingue come un bhakta per eccellenza. La *bhakti*, o devozione a un essere divino, è la forma più popolare di culto nelle religioni contemporanee mondiali. Un cristiano che canta «Grazia infinita», un ebreo chassidico che danza e canta al Muro del Pianto, un sufi musulmano che recita «El Allah Hu», un induista che intona «Hare Krishna» e un buddhista giapponese che ripete «Na-mu-a-mi-da-bu-tsu, Na-mu-a-mi-da-bu-tsu» sono tutti impegnati, più o meno, nel medesimo processo devozionale, benché indirizzato verso differenti esseri divini.

La bhakti è la scuola di pratica religiosa più forte nell'induismo; le sue radici sono antiche. Nel classico *Srimad Bhagavatam*, il ricordare o il salmodiare costantemente il nome di Krishna è raccomandato più di tutte le altre pratiche come il miglior cammino per l'epoca. Il *Kalisantharam Upanishad* presenta il dio Brahma esaltato dal poeta Narada come il più alto mantra, o mahamantra, «Hare Rama, Hare Krishna» (Hare, Rama, e Krishna sono tutte manifestazioni viventi di Vishnu). L'essenza della bhakti è di fare dell'oggetto di devozione il proprio pensiero dominante. Il devoto può scegliere una qualunque divinità o essere divino come proprio oggetto devozionale, o *ishta*. La sua pratica ha come obiettivo quello di mantenere prioritario nella sua mente, in ogni momento, il pensiero dell'*ishta*. Oltre al *kirtan* (salmodia o canto), ci sono tre livelli di *japa*, ripetizione del nome: parlata, verbalizzata silenziosamente, e mentale. Alcuni considerano ciascuna forma successiva di *japa* come «dieci volte» più efficace di quella precedente (Poddar 1965).

Poddar suggerisce che il neofita pratichi un minimo di sei ore di *japa* al giorno. Fin dall'inizio, inoltre, il devoto si sforza di mantenere il *japa* nel corso delle sue normali attività. Il *mala*, o rosario, è un ausilio tecnico comune per il *japa*; a ogni grano del rosario, il devoto recita il nome una volta. Altri aiuti vengono dalla recitazione cadenzata sul respiro o sul battito del polso. Non importa quale sia lo stratagemma mnemonico, il principio è il medesimo: il devoto riporta istantaneamente la sua attenzione all'*ishta*, ogni volta che la mente smette di essere impegnata altrove. Lo scopo di questo stadio della pratica è di rendere l'abitudine alla ripetizione più forte di tutte le altre abitudini mentali del devoto. Gradualmente, la sua mente sarà occupata solamente dal pensiero della divinità, sarà centrata su di essa, mentre alla periferia della consapevolezza continuerà l'andirivieni degli altri pensieri. In questo modo, il devoto si concentra sul suo *ishta*.

Alcuni consigli al devoto riprendono il *Visuddhimagga*. Poiché l'abitudine mentale alla devozione costante tramite la ripetizione è inizialmente vulnerabile ad altri stimoli, il devoto è spinto a frequentare il *satsang*, la compagnia di persone che sono sullo stesso cammino. Restare all'interno del *satsang*, come anche il *darshan*, la visita di santi, servono a respingere l'attrazione degli attaccamenti mondani. Il devoto è inoltre esortato a evitare la conversazione su «donne, ricchezza, non credenti, e nemici». Il successo del devoto dipende dalla virtù: la purezza, dice Vivekananda (1964), «è assolutamente il compito basilare, la roccia portante su cui posa l'intero edificio della bhakti». Nel dare consigli ai suoi discepoli, Ananda Mayee Ma, la santa indiana recentemente scomparsa, riecheggia il *Visuddhimagga*, scritto per i monaci buddhisti (1972, pp. 126-129):

Indolenza e lussuria — ecco i due più grandi ostacoli sul cammino. Scegli attentamente e attieniti strettamente a occupazioni quali risvegliare pensieri e sentimenti divini. Impegnati in essi anche quando non hai nessuna voglia di farlo, come si prende una medicina. Cibo, sonno, cura del corpo, abiti, ecc., devono ricevere tanta attenzione quanta è necessaria per il mantenimento della salute. Rabbia, avidità, e simili devono essere del tutto abbandonate. Non devi essere dominato dalla lode né dal prestigio.

L'aiuto di un guru ha la stessa importanza della purezza per il progresso del devoto. Ananda Mayee Ma paragonava il ruolo del guru a quello di esperti in un campo specializzato, ai quali ci si deve rivolgere per diventare competenti. Ma la funzione del guru trascende quella dell'esperto mondano: oltre a dirigere il discepolo, il guru è anche l'intermediario per la grazia divina necessaria affinché l'impegno del discepolo porti frutto. Non importa quanto sia diligente il devoto, senza le benedizioni del guru i suoi sforzi sono inutili.

Ramana Maharshi (1962) dice del «guru-kripa», gesto di affidamento a un maestro la cui grazia discende sul devoto: «se il proprio abbandono è completo, tutto il senso di sé è perduto». Quando il devoto si consegna all'essere puro del guru, la sua mente stessa ne viene purificata, e perciò più facilmente si placa, permettendo al devoto di rivolgersi al suo interno in meditazione e di trovare il sé. Questa è la «grazia» del guru, che è di fatto immanente al devoto. Non c'è alcuna differenza, dice Ramana Maharshi, tra Dio, il guru, e il sé: il guru esterno aiuta il devoto a trovare il sé interno nella meditazione. La guida esterna conduce il devoto a ritroso all'interno di sé stesso.

Come in tutti i cammini, la virtù — all'inizio un atto di volontà — diviene un effetto collaterale della pratica stessa. Man mano che la mente del devoto si concentra sul suo oggetto devozionale, si allontana dagli oggetti mondani. Con l'amore di Dio, dice Vivekananda, l'amore per i piaceri dei sensi e dell'intelletto si affievolisce. Quanto più la sua coscienza diviene completamente dominata dal pensiero del suo ishta, tanto più il devoto trova ripugnanti i piaceri mondani. Da questo punto in poi, osserva Poddar (1965), «paragonata alla gioia di ripetere il "Rama nama" [cioè il mantra], tutti gli altri godimenti del mondo sono insipidi».

La bhakti comincia in una dualità, con il devoto separato dal suo ishta, come da un qualunque oggetto d'amore. I *Bhakti Sutra*, effettivamente, presentano una tipologia dell'amore divino che include l'amare l'ishta come il proprio amico, la propria sposa, e il proprio bambino. Prabhavananda e Isherwood (1969) suggeriscono che «tutte le relazioni umane possono essere sublimite attraverso la pratica del bhakti yoga». Benché questo amore possa cominciare nelle forme e con le energie di un amore interpersonale, finisce nella fusione con lo stato di amore evocato dall'oggetto d'amore. Qui, dice Vivekananda, «l'amore, l'amante e l'amato sono Uno». Tramite questa unione, la bhakti viene a coincidere col cammino degli jhana. Il frutto dello japa è il ricordo costante dell'amato in ogni istante di veglia. Questo produce una «intossicazione d'amore»; i suoi segni sono la beatitudine, il rapimento estatico e la gioia, che caratterizzano anche la concentrazione di accesso. Il comportamento del devoto intossicato d'amore, tuttavia, è talvolta eccentrico come quello di un pazzo. Lo *Srimad Bhagavatam* (XI, ii) così descrive questo stadio:

Il devoto perde ogni senso di decoro e va in giro libero per il mondo. Il suo cuore si strugge d'amore ogni volta che salmodia il Nome del suo amato signore, e come uno che sia posseduto, ora scoppia in risate tuonanti, ora piange, ora grida, ora canta ad alta voce e ora accenna un passo di danza.

Il devoto in preda al rapimento estatico è sulla soglia del samadhi, o dello jhana. La sua estasi rappresenta il livello di accesso; egli si avvicina al primo jhana. Se riesce a concentrarsi con sufficiente intensità sul suo ishta, può entrare nel samadhi. Una volta raggiunto il samadhi, secondo Swami Muktananda (1971), non c'è alcun bisogno ulteriore del salmodiare o dello japa: essi sono un preludio alla profonda meditazione del samadhi. Un bhakta istruito può raggiungere il samadhi sulla base del minimo stimolo che gli suggerisca la sua devozione, come fece Sri Ramakrishna.

Il potere iniziale della bhakti è l'elemento di amore interpersonale provato dal devoto nei confronti della sua divinità. Man mano che egli progredisce sul suo cammino, questo amore cambia da interpersonale a trascendentale o transpersonale. Il devoto non dipende più dall'oggetto di devozione per riceverne la beatitudine: anzi, egli scopre che gli stati trascendentali, di cui la beatitudine è un aspetto, esistono all'interno di sé stesso. Non deve più aggrapparsi a una forma esterna del suo oggetto devozionale; gli stati una volta evocati dalla forma del suo amato hanno finito per diventare elementi stabili della sua stessa coscienza. Sankaracharya, il fondatore dell'induismo advaita, rilevava che la bhakti finisce nella ricerca di sé — una differenza importante tra il buddhismo, che cerca di dissolvere il senso del sé, e i cammini induisti, il cui scopo è ricongiungere il meditante con un sé «più alto». Nella bhakti, ciò che comincia come un'evocazione esterna di amore diviene alla fine un'immersione interiore, nella quale il devoto, giunto al samadhi, gode ininterrottamente del «puro sé».

Il devoto porta la sua mente alla concentrazione attraverso il ricordo costante dell'ishta, e così alla fine estende il samadhi al livello del primo jhana. Ma se vuole oltrepassare questo livello, deve trascendere il suo oggetto devozionale. Ogni pensiero di nome e di forma, persino quello di una

divinità, lega il devoto al primo jhana. Sri Ramakrishna, per esempio, per molti anni un ardente devoto della Madre Divina, aveva sperimentato molte visioni e stati di beatitudine grazie a questa devozione. Più tardi, egli fu iniziato da un asceta puro (Swami Saradananda 1963, p. 255):

Dopo avermi iniziato, il Puro mi chiese di rendere la mia mente libera dalle funzioni sotto ogni aspetto, e di immergermi nella meditazione del sé. Ma, quando mi sedetti per meditare, non potei in alcun modo far andare la mia mente al di là dei limiti di nome e forma e fare cessare le sue funzioni. La mente si ritraeva da tutte le altre cose, ma non appena lo faceva, la forma intimamente familiare della Madre universale compariva. Alla fine, radunando tutta la forza della mia volontà, feci a pezzi la forma della Madre con la spada del discernimento. Non rimase alcuna funzione della mente, la quale trascese rapidamente il regno dei nomi e delle forme, facendomi immergere nel samadhi.

Il *Visuddhimagga* dice che, all'ingresso di un nuovo piano di coscienza meditativa, il meditante deve tagliare i legami con il piano precedente. Ogni piano ha i suoi speciali punti di attrazione, alcuni straordinariamente sublimi. Il prerequisito per ottenere il livello superiore è di distaccarsi dal piano inferiore, come fece Ramakrishna, perché la coscienza non sia ricacciata in esso. Per il devoto, questo significa che la forma del suo ishta deve alla fine essere abbandonata in modo da diventare lui stesso, nel samadhi, quella manifestazione di puro essere per cui lo stesso ishta è stato adorato.

Al di là del raggiungimento del samadhi, c'è uno stato in cui una consapevolezza simile al samadhi si diffonde in tutte le attività del devoto. Lo japa, se sviluppato fino a questo punto, si ripete come per inerzia praticamente ogni momento, giorno e notte. Questo stato è il sahaj samadhi, e segna il punto finale nell'evoluzione spirituale del devoto. Nel sahaj samadhi, non c'è alcuna distinzione tra il devoto, il mondo e l'ishta; la sua percezione di sé e del mondo muta radicalmente. Secondo quanto scrive Vivekananda (1964, p. 90): «Quando una persona ama il Signore, l'intero universo gli diventa caro, l'intera natura è purificata e completamente cambiata». La rinuncia diviene spontanea, essendo scomparsi tutti gli attaccamenti tranne quello all'amato ishta.

Da questo amore intenso e che assorbe tutto scaturiscono la fede e l'abbandono di sé, la convinzione che nulla di quanto accade è a nostro danno: «Sia fatta la Tua volontà, non la mia». Questo altruismo è evidente nelle parole di Ananda Mayee Ma, che parlando di se stessa dice (1972, p. 37): «Questo corpo appartiene veramente a tutti; per questa ragione si comporta e parla, per quanto è possibile, in modo da adempiere ai bisogni della gente con cui ha a che fare in ogni occasione particolare». Al punto d'arrivo sul cammino bhakti, si percepisce il sacro all'interno del secolare; ogni cosa è sacra perché rivela l'amato. Il devoto non ha più bisogno di osservare alcuna forma o simbolo speciale per il culto: egli adora nel suo cuore, essendo il mondo divenuto il suo altare. Il poeta Kabir (1970, pp. 48-49) riassume eloquentemente la sua personale esperienza di questo stato:

O Sadhu! La semplice unione è la cosa migliore,
dal giorno che mi incontrai con il mio Signore,
non c'è stata fine al godimento del nostro amore.
Non serro i miei occhi, non chiudo le mie orecchie,
non mortifico il mio corpo;
vedo con occhi aperti e sorrido, e scorgo la Sua bellezza
dovunque;
pronuncio il Suo nome, e tutto ciò che vedo mi ricorda Lui;
tutto ciò che faccio, diventa Suo culto.
Il sorgere e il tramontare sono una sola cosa per me;
tutte le contraddizioni sono risolte.
Dovunque vada, mi muovo attorno a Lui,
tutto ciò che compio è servizio a Lui:
quando giaccio, io giaccio prostrato ai Suoi piedi.

Egli è l'unico che io possa adorare: non c'è nessun altro.
La mia lingua ha abbandonato le parole impure,
essa canta la Sua gloria giorno e notte:
sia che mi alzi o che sieda, non posso dimenticarLo;
perché il ritmo della Sua musica risuona nelle mie orecchie.
Dice Kabir, sono immerso nell'unica grande beatitudine
che trascende ogni piacere e ogni dolore.

5. Cabala ebraica

«In ogni religione», scrive il cabalista contemporaneo Z'ev ben Shimon Halevi (1976), «ci sono sempre due aspetti, quello visibile e quello nascosto». L'aspetto visibile si manifesta come ritualità, testi scritturali, funzioni religiose; quello nascosto alimenta la luce che dovrebbe illuminare queste forme. Nel giudaismo, gli insegnamenti nascosti sono chiamati cabala. Questi insegnamenti, si dice, ebbero origine con gli angeli, che furono istruiti da Dio. I cabalisti, allo stesso modo degli esseni e di altri gruppi mistici della storia ebraica, identificano le grandi figure dei tempi biblici — Abramo, Davide, i Profeti — come portatori di questa tradizione. Halevi afferma che Joshua ben Miriam, altrimenti conosciuto come Gesù, era un trasmettitore di cabala. Questa tradizione giudaica nascosta affiorò per la prima volta in Europa nel Medioevo, e molte sue diramazioni sono giunte ai giorni nostri.

La cosmologia della cabala postula una realtà a più livelli: ogni livello è un mondo in sé completo, collocato gerarchicamente, e la parte superiore di ognuno corrisponde all'aspetto inferiore di quello sopra. La sfera più alta è quella di Metatron, l'arcangelo capo, che insegna agli esseri umani. Ogni livello incarna uno stato di coscienza, e la maggior parte delle persone esistono ai livelli più bassi — minerale, vegetale, animale. Nella visione cabalistica, un uomo normale è incompleto, poiché è limitato a questi piani più bassi. Egli vive una vita meccanica, legata ai ritmi del suo corpo e alle reazioni e percezioni abituali; ciecamente insegue il piacere e evita il dolore. Anche se può avere qualche barlume delle possibilità più alte, non ha nessun desiderio di elevare il suo livello di coscienza. La cabala cerca di aprire gli occhi del discepolo sulle sue limitazioni e di educarlo a entrare nello stato di coscienza in cui può essere in sintonia con una consapevolezza più alta, non più schiavo del suo corpo e del condizionamento che ne deriva. Per diventare libero, l'aspirante cabalista deve per prima cosa cancellare le illusioni sui giochi meccanici della vita. Poi deve costruire una base per entrare in una coscienza più alta, il Paradiso interiore. Questo, dice Halevi, è il significato allegorico della schiavitù in Egitto: la schiavitù dell'ego limitato, la purificazione del meditante nel deserto, infine il suo ingresso nella terra di latte e miele.

Per compiere questa impresa, il cabalista deve osservare l'attività dello *yesod*, la sua mente o ego comune, in modo da vedere in filigrana i suoi punti deboli e le auto-illusioni e portare a consapevolezza le forze inconsce che regolano i suoi pensieri e le sue azioni. Per fare ciò, egli si sforza di raggiungere il livello di coscienza detto *tiferet*, uno stato di chiarezza che è testimone o «osservatore» dello *yesod*. Da questo stato di elevata consapevolezza di sé deriva quello che talvolta è visto come un angelo guardiano che guida la persona attraverso situazioni difficili con facilità e abilità. Il *tiferet* è al di là della mente ordinaria che si dibatte tra i problemi quotidiani; qui l'ego è trasceso. È il regno dello spirito, il ponte tra uomo e divino, la porta del Paradiso. E l'anima. Perciò, nello stato di *yesod*, l'ego domina; quando prevale il *tiferet*, si realizza uno stato più alto dal quale il meditante abbassa lo sguardo a contemplare se stesso. Questo stato di coscienza risvegliata in maniera caratteristica, è intravisto solo fuggacemente nella vita umana ordinaria. Il cabalista cerca di entrarvi in maniera permanente, e di ascendere a livelli superiori.

Gli elementi specifici dell'esercizio del cabalista — i fondamenti per gli stati superiori — variano da scuola a scuola, benché i cardini siano pressoché costanti. Quando l'aspirante cabalista entra in contatto con un *maggid*, o maestro, il suo esercizio comincia sul serio. Il maestro lo indirizza a una sincera osservazione di sé, usando i contenuti della sua vita di discepolo come materiale didattico.

Ci sono molti sistemi che aiutano il ricercatore a conoscere se stesso, come per esempio un'intricata numerologia che converte lettere e parole ebraiche in un codice numerico suscettibile di interpretazioni mistiche. Uno dei sistemi cabalistici più famosi è l'«albero della vita», una mappa delle gerarchie e degli attributi delle molte sfere che interagiscono nel mondo e all'interno dell'uomo. L'albero è un'immagine attraverso la quale l'aspirante osserva la propria natura, e una chiave per dischiudere le dimensioni nascoste che guidano la sua vita. Ma una comprensione meramente intellettuale dell'albero resta al servizio dello *yesod*, dell'ego. Non importa quanto finemente il ricercatore comprende gli enigmi dell'albero, i suoi studi non varranno a nulla se egli trascura il suo sviluppo spirituale. Il prerequisito è l'esercizio della sua volontà, la capacità di mantenere l'attenzione senza oscillazioni. Per questo il cabalista si dedica alla meditazione. Scrive Halevi (1976, p. 126):

Prepararsi significa essere in grado di ricevere e di comunicare; il grado di ricezione determina la qualità della conoscenza. Lo scambio è preciso, ed è ripagato dalla quantità di attenzione conscia in una situazione complessa. Dove c'è attenzione, c'è potere.

Le istruzioni per la meditazione fanno parte degli insegnamenti segreti dei cabalisti e, a parte le regole generali, non sono rese pubbliche. Ogni discepolo impara dalla bocca del suo *maggid*. In generale, la meditazione nella cabala è uno sviluppo particolare delle normali preghiere dell'ebreo devoto. La concentrazione meditativa permette al cabalista di scavare nelle profondità di un particolare soggetto — una parola di una preghiera o un aspetto dell'albero — e di arrestare così il suo pensiero perché rimanga concentrato sul soggetto. Questa focalizzazione raffinata è definita *kavvanah*, aderenza del pensiero a un singolo soggetto. In un tipo di *kavvanah*, il meditante si concentra su ogni parola della preghiera comune con la sua massima attenzione, fino a che la sua mente non trascende il significato semplice delle parole e le usa come veicolo per raggiungere uno stato più alto. Azriel di Gerona, un cabalista medievale, descrisse il processo di *kavvanah* come un momento in cui «il pensiero si espande e ascende alla sua origine, cosicché quando la raggiunge, finisce e non può più ascendere ulteriormente». Come esito di questo stato, le parole della preghiera si trasfigurano, riempite di un influsso divino da questo svuotamento del pensiero.

Secondo la dottrina cabalistica, l'ingresso nel Paradiso interiore da parte di chi non abbia predisposto una base appropriata attraverso la purificazione di sé può essere pericoloso. Il Talmud racconta la storia di quattro rabbini che entrarono nel Paradiso: uno diventò pazzo, un altro morì e un altro perse la fede; solo uno, il rabbino Akiba, ritornò in pace. Gli scritti autorevoli di Abraham Abulafia, una delle elaborazioni più dettagliate della meditazione cabalistica, avevano come fine quello di insegnare un approccio sicuro al Paradiso interiore. La meditazione di Abulafia combina varie lettere dell'alfabeto ebraico in una meditazione sui nomi santi di Dio. Questo metodo è distinto dalla preghiera; l'aspirante vi si dedicava in isolamento piuttosto che in sinagoga, in orari stabiliti e sotto la guida del suo *maggid*. Halevi descrive il cammino percorso da chi pratici questo tipo di meditazione: quando ripete il nome, il meditante dirige la sua attenzione al di sopra dello *yesod*, la mente ordinaria limitata, nel *tiferet*, una consapevolezza che supera l'ego. Vale a dire, egli dirige il suo pensiero lontano da tutte le forme di questo mondo, focalizzandosi sul nome. Se i suoi sforzi incontrano la grazia di Dio, il sé si solleverà improvvisamente al di là del *tiferet*, in uno stato di estasi chiamato *daat*, o conoscenza. Qui il suo senso di separazione da Dio si dissolve, anche se per un solo istante. Egli è pervaso da una grande gioia, e afferrato da un dolce rapimento. Quando emerge da questo stato, ritornerà a essere conscio della ripetizione interna del nome, che egli aveva trascorso per quell'istante in uno stato che i buddhisti theravada potrebbero chiamare *jhana*.

La fine del cammino del cabalista è il *devekut*, in cui l'anima aderisce a Dio. Quando il meditante stabilizza la sua coscienza a questo livello, non è più un uomo normale ma soprannaturale, uno *zaddik*, o santo, che è sfuggito alle catene del suo ego personale. Le qualità di chi abbia raggiunto questa condizione includono imperturbabilità, indifferenza a lode o biasimo, la sensazione di essere solo con Dio, e la capacità profetica. Il volere dell'ego è sommerso dalla volontà divina cosicché i propri atti servono Dio piuttosto che un sé limitato. Lo *zaddik* non ha più bisogno di studiare la Torah, la Legge, perché egli *diventa* la Torah. Un commentatore classico

(Scholem 1974, p. 175) definisce il *devekut* come uno stato della mente in cui ci si ricorda costantemente di Dio e del suo amore, e non si allontana il proprio pensiero da Lui, al punto che quando una persona così parla con qualcun altro, il suo cuore non è con questa persona ma è ancora davanti a Dio. E può senz'altro essere vero, di quelli che raggiungono questa posizione, che alla loro anima è accordata una vita immortale persino in questa vita terrena, perché essi stessi sono dimora dello Spirito Santo.

6. *Esicasmò cristiano*

I primi monaci cristiani erano eremiti che vissero nel quarto secolo d.C., nelle zone più remote dello sterile deserto egiziano. Un documento di quell'epoca (Waddell 1957, p. 57) afferma che «una volta un certo fratello portò un grappolo d'uva al santo Macario», uno degli eremiti. Ma l'eremita

che, in virtù dell'amore, non pensava alle sue cose ma solo alle cose degli altri, lo portò a un altro fratello, che sembrava più debole. E il malato ringraziò Dio per la generosità del suo fratello, ma anch'egli, pensando più al suo prossimo che a se stesso, lo portò a un altro, e quello ancora a un altro, e così quello stesso grappolo d'uva fu portato in giro per tutte le celle, sparse come erano a grandi distanze per tutto il deserto, e siccome nessuno sapeva chi lo avesse mandato per primo, fu portato alla fine al primo donatore.

I Padri del deserto, come gli yogin indiani contemporanei sulle cime dell'Himalaya, cercavano l'isolamento del deserto più aspro per entrare in comunione con Dio liberi dalle distrazioni mondane. Le pratiche di meditazione e le regole di vita di questi primi monaci cristiani hanno forti somiglianze con quelle dei loro confratelli induisti e buddhisti: benché Gesù e i suoi insegnamenti fossero la loro ispirazione, le tecniche meditative adottate per trovare il loro Dio suggeriscono una derivazione dall'Oriente o una riscoperta spontanea. Le modalità di comportamento dei Padri del deserto influenzano il monachesimo cristiano fino ad arrivare ai nostri tempi; il loro amore altruistico rimane un esempio guida.

Il costante ricordo di Dio — a differenza di quello della *bhakti* e cabalista — è stato fin dall'inizio la colonna portante della devozione cristiana, benché l'uso moderno dei grani del rosario sia solo il debole rimasuglio di una memoria ben più nobile. Thomas Merton (1960) osserva che quella che è oggi la pratica della «preghiera» nelle chiese cristiane non è che l'unica sopravvissuta di una gamma di pratiche contemplative più intense. I Padri del deserto meditavano con la ripetizione verbale o silenziosa di una singola frase delle Scritture, l'equivalente cristiano del mantra. La più popolare era la preghiera del pubblicano: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, che sono un peccatore». Nella sua forma breve, *Kyrie eleison*, era ripetuta silenziosamente nel corso della giornata «finché non diventava spontanea e istintiva come il respiro».

I Padri del deserto enfatizzavano la purezza, e i loro atti ascetici sono leggendari; tra i più noti, quello di San Simeone lo Stilita, che visse trent'anni in cima a una colonna. Come nel *Visuddhimagga*, la purificazione veniva usata per favorire la concentrazione; nelle parole di uno dei Padri, «l'anima, se non è purificata da pensieri estranei, non può pregare Dio nella contemplazione». Un precetto a corollario di ciò è quello per cui la vita nel mondo ha valore solo nella misura in cui rifletta una vita interiore di pratica contemplativa. Lo spirito di questa tradizione, preservato nei moderni ordini monastici come quello dei trappisti benedettini, è bene riassunto dal santo abate Doroteo, un antico Padre del deserto, nel dare indirizzi sull'esercizio spirituale (Kadloubovsky-Palmer 1969, p. 161):

Per tutto ciò che devi fare, anche se è molto urgente e richiede molta cura, non vorrei vederti discutere o agitarti. Per una calma sicura, sappi che ogni cosa che fai, sia grande o piccola, è solo un ottavo del problema, mentre mantenere indisturbata la propria condizione, persino se con ciò si dovesse mancare di

adempiere al compito, rappresenta gli altri sette ottavi. Così, se sei impegnato in un qualche compito e desideri farlo alla perfezione, cerca di compierlo — il che, come ho detto, sarebbe un ottavo del problema e allo stesso tempo di conservare illeso il tuo stato — il che costituisce i sette ottavi. Se, tuttavia, allo scopo di compiere il tuo dovere fossi inevitabilmente trascinato via e danneggiassi te stesso o qualcun altro nel discutere con lui, non dovrei perdere sette ottavi per salvare un ottavo.

Una tradizione importante nata dalle pratiche dei Padri del deserto, praticamente perduta nel cristianesimo occidentale, si è invece mantenuta, con pochissimi cambiamenti, nell'ortodossia orientale fino al primo millennio della cristianità. Si tratta della pratica della preghiera di Gesù. La sua ripetizione adempie al comandamento di San Paolo di «pregare sempre». I primi Padri la chiamarono «l'arte delle arti e la scienza delle scienze», che conduce il meditatore verso la più alta perfezione umana. Questa tradizione è conservata nella collezione degli antichi scritti cristiani conosciuti come la *Filocalia* (Kadloubovsky-Palmer 1971), che furono tradotti dal greco in russo a cavallo di questo secolo sulla scia di un revival della pratica in tutta la Russia (French 1970).

La pratica della preghiera sviluppa il potere di concentrazione. Come nella bhakti induista, i prerequisiti per il successo sono «umiltà genuina, sincerità, sopportazione, purezza». Esichio di Gerusalemme, vissuto nel quinto secolo, un contemplativo che praticava l'ascesi mediante l'invocazione del nome di Gesù (conosciuta ora nell'Occidente come *esicasmo*), descrive la preghiera come un'arte spirituale che libera completamente da pensieri e parole passionali, da gesti maligni, e dona una «sicura conoscenza del Dio Sconfinato». La pratica della preghiera porta purezza di cuore, il che è lo stesso che «custodire la mente, mantenerla perfettamente libera da tutte le fantasie» e da tutti i pensieri. La via a questa purezza fa costantemente appello a Cristo, con perfetta attenzione, resistendo a tutti gli altri pensieri. Esichio descrive i pensieri come «nemici senza corpo e invisibili, maliziosi e intelligenti nel danneggiarci, abili, svelti e esperti in guerra», che penetrano in noi attraverso i cinque sensi. Una mente caduta preda dei sensi o di un pensiero è lontana da Gesù: superare la coscienza sensibile e svuotare la mente è essere con Lui.

Tra le «direttive agli esicasti» si raccomanda di trovare un maestro che abbia in sé lo spirito. Una volta trovato, il meditatore si dedica al suo maestro, obbedendo a tutti i suoi comandi. Altre direttive includono l'isolamento in una cella tranquilla, poco illuminata, mangiare solo quanto basta a sopravvivere, il silenzio, il pieno assolvimento dei rituali ecclesiastici, il digiuno, la veglia e, la cosa più importante, la pratica della preghiera.

La *Filocalia* cita San Nilo: «Colui che desidera vedere cosa sia veramente la sua mente deve liberare se stesso da tutti i pensieri; poi la vedrà come uno zaffiro o il colore del cielo». Le sue istruzioni per quietare la mente specificano che bisogna sedersi su uno sgabello basso nella solitudine della propria cella appena svegli, e per un'ora (o più, se si è in grado) «raccolgere la mente dal suo consueto volteggiare e vagare all'esterno, e tranquillamente condurla nel cuore attraverso il respiro, cadenzando su di esso questa preghiera: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me!"». Quando, con la pratica, diventa possibile pregare con perfetta concentrazione, «allora, abbandonando il molteplice e il vario, ci uniremo all'Uno, al Singolo e all'Unificante, in un'unione diretta che trascende la ragione» — presumibilmente, in uno jhana.

La preghiera non deve essere limitata a sessioni specifiche, ma praticata senza distrazione nel pieno di ogni attività, in modo da arrecare purezza all'attività mondana. Il monaco che abbia conquistato questa abilità ha la statura di Cristo, perché gode di perfetta purezza di cuore. L'obiettivo degli sforzi compiuti dai Padri del deserto era quello che Merton chiama uno «stato di non-luogo e non-mente» — una condizione conosciuta con il nome di *quies*, letteralmente «riposo» — avendo il monaco perduto ogni preoccupazione per il suo sé limitato. Combinate alla vita ascetica nel deserto, queste pratiche di preghiera, secondo le parole di Merton, «permettevano al vecchio sé superficiale di essere sgombro e favorivano la graduale comparsa del vero, segreto sé in cui il credente e il Cristo erano "un solo spirito"». Sant'Isacco (Kadloubovsky-Palmer 1971, p. 213) commenta che chi abbia raggiunto uno stato di preghiera spontanea e costante

ha raggiunto il culmine di tutte le virtù, ed è divenuto la dimora dello Spirito Santo. Quando lo Spirito Santo viene a vivere in un uomo, costui non smette mai di pregare, perché allora lo Spirito Santo prega

costantemente in lui. Nel mangiare o nel bere, nel dormire o nel fare qualcosa, persino nel sonno profondo il suo cuore esprime senza sforzo l'incenso e i sospiri della preghiera.

I temi della purificazione, della meditazione profonda e infine della loro fruizione nella purezza spontanea e nella costante reminiscenza di Dio non sono peculiari degli esicasti dell'ortodossia orientale, ma sono anzi assai diffusi nelle tradizioni contemplative cattoliche. Sant'Agostino, per citarne uno, sosteneva queste stesse pratiche di base. Per di più, la somiglianza tra l'ingresso nello jhana e l'unione con l'Uno della mistica cristiana è chiara nelle *Confessioni* di sant'Agostino. Il santo africano propugnava un lungo processo di negazione di sé, di conquista di sé, e la pratica della virtù come preparazione per «l'ascesa alla contemplazione di Dio». Solo un'autodisciplina ascetica di tal genere può determinare la ristrutturazione del carattere, prerequisito per l'ingresso negli stadi più alti della vita spirituale. Agostino insiste nel dire che non prima di divenire «purificato e risanato», il monaco può cominciare la pratica vera e propria di quella che lui chiama «contemplazione». La contemplazione stessa comporta «raccolgimento» e «introversione». Raccogliersi è concentrare la mente, bandire tutte le immagini, pensieri e percezioni sensoriali. Dopo aver svuotato la mente di tutte le distrazioni, l'introversione può cominciare; essa concentra la mente sulla sua parte più profonda, in quello che è visto come il passo finale prima che l'anima trovi Dio: «La mente si astrae da tutti i sensi corporei, in quanto la interrompono e la confondono con il loro frastuono, allo scopo di vedere sé stessa in sé stessa». Con questa visione, l'anima arriva a Dio «in sé e al di sopra di sé». Agostino descrive il riflesso fisico dello stato indotto da questa esperienza in termini simili a quelli del quarto jhana del *Visuddhimagga* (Butler 1966, p. 50):

Quando l'attenzione della mente è interamente distolta e allontanata dai sensi corporei, è chiamata estasi. Allora qualunque corpo sia presente, non è visto con gli occhi aperti, né alcuna voce è udita. E uno stato a metà strada tra il sonno e la morte: l'anima è rapita in modo tale da essere allontanata dai sensi corporei più che nel sonno, ma meno che nella morte.

La *Regola per monasteri* di san Benedetto, tuttora in vigore, descrive questa progressione secondo gradi di «umiltà» o purezza. Al dodicesimo e più alto grado, il monaco non solo sembra sotto tutti gli aspetti dimesso, ma ha anche una genuina umiltà interiore. La sua umiltà deriva da un costante pensiero molto simile alla preghiera del pubblicano: «Signore, sono un peccatore, indegno di sollevare lo sguardo verso il cielo». A questo punto, l'autodisciplina che in origine richiedeva sforzo diviene spontanea (Doyle 1948, pp. 28-29):

Dopo aver salito tutti questi gradini di umiltà, pertanto, il monaco giungerà subito dopo a quell'amore perfetto di Dio che esclude la paura. E tutti quei precetti che all'inizio egli aveva osservato non senza paura, ora comincerà a osservarli in ragione di quell'amore, senza alcuno sforzo, come se fossero naturali e consueti. Non sarà più suo motore la paura dell'inferno, ma piuttosto l'amore di Cristo, la buona abitudine e il piacere nelle virtù che il Signore si degnò di manifestare per mezzo dello Spirito Santo nel Suo servo, ora purificato da peccato e da colpa.

7. *Sufismo musulmano*

Per il *sufi*, la radicale debolezza umana è strettamente connessa al sé inferiore. I santi hanno superato la loro natura inferiore, e i novizi cercano di sfuggirle. La meditazione è essenziale negli sforzi del novizio di purificare il suo cuore. «La meditazione per un'ora», diceva un antico maestro *sufi*, «è meglio che il culto rituale per un intero anno».

La principale forma di meditazione tra i *sufi* è lo *zikr*, che significa «ricordo». Lo *zikr* per eccellenza è *La ilaha illà llah*: «Non c'è alcun dio all'infuori di Dio». Bishi alHafi, un antico *sufi* di Bagdad, diceva: «Il *sufi* è colui che mantiene puro il suo cuore»; la via a questa purezza totale e permanente è il ricordo costante di Dio. Maometto stesso, il Profeta, diceva: «Per ogni cosa c'è una vernice che porta via la ruggine; e la vernice del cuore è l'invocazione di Allah». Il ricordo di Dio

attraverso la ripetizione del Suo nome purifica la mente del meditante e apre il suo cuore a Lui. Uno zikr, per esempio, accompagna sempre la danza del sufi; esso accresce l'efficacia della danza nel mantenere il ricordo di Dio dappertutto. «La danza apre una porta nell'anima a influenze divine», scriveva il sultano Walad, figlio di Rumi. «La danza è buona quando sgorga dal ricordo dell'Amato».

Lo zikr è anche una meditazione solitaria. All'inizio, è una ripetizione orale, in seguito silenziosa; in un manoscritto del quattordicesimo secolo è scritto: «Quando il cuore comincia a recitare, la lingua deve fermarsi». Lo scopo dello zikr, come in tutti i sistemi meditativi, è di superare lo stato naturale della mente di dispersione e disattenzione. Dominata la sua mente, il sufi può concentrarsi su Dio. Secondo il sufismo, gli esseri umani che seguono la coscienza normale sono «addormentati in un incubo di desideri inappagati», ma con la trascendenza raggiunta tramite la disciplina mentale questi desideri scompaiono.

Lo stato normale di attenzione — sporadica e irregolare, leggera e sbadata — è il modo del profano. Il ricordo, che ancora la mente del sufi a Dio, focalizza la sua attenzione e gli permette di allontanarsi dai richiami del mondo. Un sufi egiziano del nono secolo così commentava gli sforzi speciali che compie il meditante: «Le masse si pentono dei peccati, mentre l'eletto si pente della distrazione». Dopo una pratica intensiva di meditazione o di salmodia di gruppo, il rilassamento che segue può portare un riflusso delle vecchie abitudini mentali. Il grado di una tale ricaduta serve come indicatore del progresso spirituale: nessuna virtù è acquisita se le abitudini e le reazioni condizionate riprendono il controllo non appena l'intensità meditativa diminuisce.

C'è una interazione tra sforzo e grazia sul cammino del sufi. Un itinerario dell'undicesimo secolo del cammino sufi scritto da al-Qushari elenca le tappe spirituali (*maqam*) dovute ai propri sforzi. Questi atti purificatori preparano il sufi a raggiungere stati (*hal*) che sono indipendenti dal suo sforzo personale, e sono dono di Dio. La prima tappa è quella della «conversione», in cui il sufi risolve di abbandonare la vita mondana e di dedicarsi alla ricerca spirituale; segue una serie di sforzi di auto-purificazione, tra cui la lotta aperta contro la propria stessa natura carnale, favorita dal ritiro in solitudine, per sbarazzarsi delle abitudini maligne. In questa fase, il sufi può ridurre al minimo il suo coinvolgimento in attività mondane e rinunciare persino a piaceri sani che ordinariamente gli sono permessi; può diventare volontariamente povero, accettare le sue tribolazioni come prove di purezza e praticare il contenimento con qualunque cosa giunga sulla sua strada. Quest'ultima stazione si fonde col primo stato donato da Dio, l'essere soddisfatto delle cose così come sono stabilite da Dio.

La premessa centrale che sorregge questi atti di rinuncia permea il pensiero sufi: Abu Said di Mineh la formulava come segue (Bice 1964, p. 34): «Quando sei preso da te stesso, sei separato da Dio. La via per Dio è di un solo passo; il passo fuori da te stesso». Al-Ghazali, un giurista del nostro secolo convertito al sufismo, commentava così l'essenza del cammino sufi (Nicholson 1929, p. 39):

Il dono della dottrina consiste nel superare gli appetiti della carne e nello sbarazzarsi delle sue malvage inclinazioni e qualità vili, in modo che il cuore possa essere liberato da tutto tranne che da Dio; e il mezzo di purificazione è dhikr Allah, la commemorazione di Dio e la concentrazione di ogni pensiero su di Lui.

Sulla strada verso la soppressione del desiderio, il sufi si sottopone a stati progressivi tipici in molti altri tipi di meditazione. Il *qurb* è la sensazione della vicinanza costante di Dio indotta dalla concentrazione su di Lui; nel *mahabba*, il sufi perde se stesso nella consapevolezza del suo Amato. Tra i frutti del mahabba ci sono le visioni e la «posizione di unità», dove *zikr* (il ricordo), *zakir* (colui che ricorda) e *mazkur* (colui che è ricordato) diventano uno. Un buddhista theravada potrebbe vedere queste esperienze come ingresso nel primo jhana. I sufi riconoscono di avere raggiunto la piena padronanza nel momento in cui l'attenzione dello zakir si fissa sullo zikr senza sforzo, cacciando gli altri pensieri dalla mente. I sufi vedono questo stato, chiamato *fana*, che significa «scompare in Dio», come un puro dono della grazia, nel quale lo zikr è «perduto nella Verità». Questo stato si raggiunge, nota Arberry (1972), quando «il sé come il mondo sono stati ripudiati». La cessazione di entrambe le consapevolezze, interna ed esterna, nella focalizzazione totalizzante sullo zikr, segna il punto di incontro tra l'immersione del sufi nel fana e lo jhana dei buddhisti.

La pratica secondo il modo sufi si estende a ogni attimo di veglia, come è evidente nelle direttive di un ordine proto-sufi (Bennett 1973, p. 34): «Sii presente a ogni respiro. Non lasciare vagare la tua attenzione per la durata di un singolo respiro. Ricordati di te stesso sempre e in tutte le situazioni». L'estensione della pratica a tutte le situazioni culmina nel *baqa*, il mantenersi a un certo grado di coscienza fana nel mezzo delle attività ordinarie. Il sufi al-Junaid di Bagdad, vissuto nel decimo secolo, dà una definizione classica di fana come «morire al sé», che trasporta nel *baqa*, «vivere in Lui». In questa transizione, il sufi non smette di esistere come individuo; anzi, la sua natura diviene perfetta. Il sufi Idries Shah (1971) parla di questo cambiamento come di «una dimensione supplementare dell'essere» che opera parallelamente alla cognizione ordinaria, e la chiama «coscienza oggettiva». Altri parlano di una trasformazione interiore nella quale il sufi acquista «riflessi che si conformano alla realtà spirituale».

I sufi sostengono che il loro insegnamento non deve mai essere fissato dogmaticamente, ma restare sufficientemente flessibile per adattarsi ai bisogni di ogni persona, circostanza e luogo specifici. Secondo la formula di un maestro moderno, il sufi Abdul-Hamid (Shah 1972, p. 60): «L'opera è portata a termine dal maestro in accordo con la sua percezione della situazione in cui si trova. Questo significa che non c'è manuale, né sistema, né metodo, al di fuori di quello che appartiene alla scuola del momento». Sono stati redatti molti manuali per il meditante sufi in epoche e luoghi differenti: uno del genere è la *Regola sufi per novizi* di Abu al-Najib (1975), del dodicesimo secolo, un manuale classico del cammino sufi. Benché questa regola sufi possa avere poca somiglianza con la pratica contemporanea, ci permette di dare un'utile occhiata agli elementi specifici di questo metodo e di fare istruttive comparazioni con altri cammini spirituali.

Ibn al-Najib (1097-1168) mise per iscritto le sue regole per la condotta dei principianti nell'ordine Suhwardi, al quale apparteneva; il suo intento è paragonabile a quello del *Visuddhimagga*. Benché queste regole riguardino un gruppo determinato in un'epoca e in una zona specifica, sono state usate in tutto il mondo islamico e sono divenute la base per successive opere didattiche sufi. Queste regole offrono una delle molte variazioni del tirocinio sufi, e molto spesso riecheggiano consigli di meditatori buddhisti, induisti, cabalisti e protocristiani. Proprio come per la bhakti si dice di restare nel satsang, la comunità in cammino, al-Muridin consiglia: «Il sufi dovrebbe associarsi con persone del suo tipo e con coloro da cui può trarre beneficio». Il novizio dovrebbe attaccarsi a un maestro qualificato, o *shayk*, seguendo costantemente la sua direzione e obbedendogli in tutto. Questo servizio è esaltato come la migliore vocazione per l'aspirante; il servo, si dice, viene subito dopo lo shayk stesso nella gerarchia. Come nel *Visuddhimagga* e nel Discorso della Montagna di Cristo, le regole del novizio dettano: «Non ci si deve preoccupare dei mezzi di sostentamento, né darsi da fare per cercarli, raccogliarli e conservarli», perché il Profeta stesso «non conservava nulla per il giorno dopo». Bramare cibo, abiti o un tetto ostacola la purezza del sufi, perché Dio ha rivelato: «I cuori che sono legati ai loro desideri sono stati sottratti a Lui». Benché il celibato non sia richiesto ai sufi, queste regole del dodicesimo secolo impongono: «Nei nostri tempi è meglio evitare il matrimonio e sopprimere il desiderio con la disciplina, il digiuno, la veglia e i viaggi». Infine, il sufi deve essere un musulmano per eccellenza, osservando tutte le regole della fede alla lettera, perché «più è santo l'uomo, più severamente sarà giudicato».

Ogni maestro, ordine e gruppo sufi ha i propri metodi, o una combinazione di tecniche di insegnamento. I modi variano, ma lo scopo è il medesimo. Mahmud Shabastri, un maestro autore del *Giardino Segreto*, lo esprime in questo modo:

Giunge al segreto dell'unità
l'uomo che non ha perso tempo nelle tappe sulla strada.
Il tuo essere non è altro che spine ed erbacce,
ripuliscile tutte da te stesso.
Va' a spazzare la camera del tuo cuore,
preparala a essere la dimora dell'Amato.
Quando te ne sarai andato, Egli vi entrerà,
in te, vuoto di te stesso, Egli mostrerà la Sua bellezza.

La dottrina sufi sostiene che gli uomini sono legati dai loro condizionamenti — le spine e le erbacce — che li tengono lontani da Dio. L'uomo comune è intrappolato nella sofferenza dai suoi condizionamenti. Abitudini intellettuali, sentimentali e percettive dure a morire governano le reazioni umane nei confronti del mondo; l'uomo è schiavo della sua conformazione. Le persone sono come addormentate, ma non lo sanno; perché diventino coscienti della loro condizione — il primo passo per sfuggirla — hanno bisogno di uno shock. Una delle funzioni dei racconti didascalici sufi, come la storia degli uomini ciechi e dell'elefante, è di procurare tale shock. Questi racconti hanno diversi piani semantici, alcuni nascosti alla maggior parte degli ascoltatori, alcuni ovvi. Non tutti ottengono la stessa lezione dalle storie, perché quello che l'ascoltatore percepisce dipende dal suo stadio sul cammino sufi. Il maestro abile usa esattamente la storia giusta al momento giusto, così da impartire un insegnamento per il quale l'allievo è maturo.

Tutti gli shock e le lezioni di questo genere aiutano l'aspirante sufi sulla via verso la purificazione interiore. Secondo la psicologia sufi, i nostri impulsi abituali sono la materia prima dell'anima inferiore, o *nafs*, che deve essere disciplinata e controllata continuamente, altrimenti conduce il meditante al male e lontano da Dio. Al-Muridin consiglia di superare l'influenza del *nafs* con l'osservazione distaccata del suo operare. Il *nafs*, dice un proverbio, è come un idolo; guardarlo con simpatia è idolatria; guardarlo con attenzione minuziosa è culto. Attraverso un'analisi distaccata dei propri stimoli, impulsi e desideri più bassi, il sufi può spezzare il loro potere sulla sua mente e rimpiazzare le qualità negative con quelle virtuose.

Al-Muridin commenta nelle sue regole che «il sufi esperto è in una posizione di stabilità, ed è immune dagli effetti degli stati mutevoli della mente o da circostanze difficili». Questa serenità permette al sufi perfetto di essere nel mondo ma non del mondo. Una calma esteriore, tuttavia, può non riflettere l'estasi interiore di una stretta comunione con Dio. Uno shayk moderno descrive lo stato supremo del sufi come «essere interiormente ubriaco ed esternamente sobrio».

Un vecchio maestro include questi nella sua lista degli attributi del perfetto sufi: la sensazione di essere interamente sottomesso a Dio piuttosto che alla propria volontà; il desiderio di non avere alcun desiderio personale; la «grazia» — vale a dire, l'esecuzione perfetta di atti al servizio di Dio; pienezza di verità in pensieri e azioni; mettere gli interessi degli altri prima dei propri; farsi servo nel completo disprezzo di sé; il costante ricordo di Dio; generosità, intrepidità, e capacità di morire nobilmente. Ma i sufi possono anche rinunciare a formule così specifiche per misurare il progresso spirituale — o, peggio, al tentativo di stimare i risultati altrui tramite una lista di controllo di questo genere.

Chi giudicasse gli altri dovrebbe tenere conto del consiglio che deriva da questa storia sufi, nuovamente raccontata da Idries Shah (1971, p. 75):

Yaqub, figlio del Giudice, disse di avere un giorno interrogato Bahaudin Nawshband in questo modo: «Quando ero in compagnia del Murshid di Tabriz, egli mi faceva regolarmente segno che non bisognava parlargli, quando era in una condizione di particolare riflessione. Ma tu sei disponibile a noi in ogni momento. Faccio bene a concludere che questa differenza è dovuta alla tua capacità di distacco indubbiamente superiore, poiché domini questa capacità, e non ti sfugge?»

Bahaudin gli rispose: «No, tu cerchi sempre di fare paragoni tra persone e tra condizioni. Cerchi sempre prove e differenze, o somiglianze. Non hai veramente bisogno di tale spiegazione in questioni che sono al di fuori di un tale metro. Modi differenti di comportamento, nei saggi, sono da considerarsi dovute a differenze nell'individualità; non a differenze di qualità».

8. *Meditazione trascendentale*

La Meditazione Trascendentale (MT) è la tecnica di meditazione più nota in Occidente, e Maharishi Mahesh Yogi, il suo formulatore, lo yogin più famoso. MT è una meditazione mantra dell'induismo classico in un moderno involucro occidentale. Maharishi è stato scaltro nell'evitare termini sanscriti e nell'usare scoperte scientifiche per convalidare la meditazione in una cultura scettica, cosicché l'americano comune può associarsi tranquillamente a una pratica sviluppata da e

per gli induisti in India. Lo yogin inoltre minimizza la natura ortodossa delle sue convinzioni; la teoria sottesa a MT — «Scienza dell'Intelligenza Creativa» — è una riesposizione aggiornata dell'insegnamento di base della scuola advaita del pensiero vedantico, fondata da Sankaracharya nell'ottavo secolo.

Sankaracharya scrisse in un'epoca in cui il buddhismo dominava l'India. La sua vittoriosa crociata religiosa rivitalizzò l'induismo, proponendo al meditatore uno stato finale di non-dualità, piuttosto che un nirvana. Lo scopo dell'advaita è l'unione della mente del meditatore con il Brahma senza forma, o coscienza infinita, un passo oltre all'obiettivo della bhakti di unione con una forma di Dio. Lo strumento di questa unione senza forma è il samadhi. Questo è anche lo scopo nella MT, benché Maharishi non lo descriva più in questi termini. La MT fa risalire le proprie origini a Sankaracharya, ma è una riformulazione del pensiero advaita tagliato su misura per un uditorio occidentale.

La tecnica di Maharishi della MT rientra nella corrente principale delle pratiche jhana, anche se è spesso propagandata come unica. Come tutti gli yogin advaita, Maharishi vede che «la dualità è la causa fondamentale della sofferenza». La sua tecnica per trascendere la dualità comincia con la ripetizione di un *mantra*, una parola o suono sanscrito. Proprio come nel *Visuddhimagga*, in cui differenti oggetti di meditazione sono dati a persone di temperamento diverso, Maharishi sostiene che la selezione di un mantra appropriato per un particolare individuo è un fattore vitale nella MT; ed esattamente come il *Visuddhimagga* dipinge livelli più raffinati di concentrazione come sempre più beati ed elevati, Maharishi descrive l'«incantesimo» crescente man mano che alla mente è concesso di seguire la sua tendenza naturale verso «una zona di felicità maggiore» entrando negli strati più sottili di un pensiero — cioè, del mantra.

C'è una mistica sulla specificità del mantra di ogni persona, e i maestri ammoniscono i nuovi arrivati a non rivelarli mai ad alcuno, e nemmeno a pronunciarli ad alta voce. Ma poiché i meditatori sono talvolta poco propensi a imparare, a persone che rientrano in categorie generiche di età, educazione, e così via, viene dato lo stesso mantra. I mantra stessi non sono affatto speciali della MT, ma provengono da fonti classiche sanscrite usate da molti induisti moderni. Come milioni di meditatori bhakti in India, il meditatore MT in una qualunque città occidentale può intonare silenziosamente «Shyam» (un nome del dio Krishna) o «Ring» (un suono sacro alla Madre Divina).

La convinzione che particolari suoni mantrici conferiscano certi vantaggi o siano adatti a tipi speciali di persone è assai diffusa nell'induismo. Gli antichi *Saiva Upanishad*, per esempio, contengono un discorso sulle cinquanta lettere dell'alfabeto sanscrito, considerate ognuna come un mantra in sé dotato di caratteristiche speciali. La lettera *umkara* (e) dona forza; la *kumkara* (kA) è un antidoto contro i veleni; la *ghamkara* (gha) conferisce prosperità; la *phamkara* (pha) garantisce poteri psichici.

Nella MT, i meditatori imparano a evitare una concentrazione che richieda troppo sforzo. All'aspirante meditatore viene insegnato a riportare gentilmente la mente al mantra quando se ne è allontanata. In realtà, si tratta di uno dei processi per concentrarsi, benché la concentrazione sia passiva piuttosto che forzata. La seguente descrizione, spesso citata, di Maharishi (1969, p. 470) della natura della MT rivela chiaramente il raccoglimento dell'attenzione sull'oggetto di meditazione, e la trascendenza dell'oggetto, nell'ascendere attraverso la concentrazione di accesso al secondo jhana. La Meditazione Trascendentale, dice Maharishi, implica «che si rivolga l'attenzione dentro di sé, verso livelli più sottili del pensiero, fino a che la mente trascende l'esperienza dello stato più sottile del pensiero e arriva alla fonte del pensiero».

Come negli jhana, la beatitudine sorge con la pacificazione della mente. Lo scopo del mantra è quello che Maharishi chiama «coscienza trascendentale»: quando la mente «arriva alla diretta esperienza della beatitudine, perde ogni contatto con l'esterno ed è soddisfatta dello stato di coscienza/beatitudine trascendentale». Nel linguaggio del *Visuddhimagga*, questa è la concentrazione di accesso o jhana. La fase successiva nel programma di Maharishi è l'infusione dello jhana, o coscienza trascendentale, negli stati di veglia, di sogni e di sonno, ottenuta alternando l'attività normale con periodi di meditazione. Lo stato così raggiunto è da lui chiamato «coscienza cosmica», nella quale «nessuna attività, per quanto rigorosa, può portare fuori dall'Essere».

Maharishi nega che ci sia bisogno di imporsi la rinuncia. Egli vede la purificazione come parte della coscienza cosmica, come effetto, non prerequisito, della trascendenza: «Il successo nelle virtù può essere ottenuto solo con l'esperienza ripetuta del samadhi».

Prima che il meditante raggiunga la coscienza cosmica, gli effetti della sua meditazione giornaliera gradatamente decadono col passare del tempo; nella coscienza cosmica, questi effetti persistono sempre. Maharishi elabora così la transizione dalla coscienza trascendentale a quella cosmica (1966, p. 53):

Da questo stato di puro Essere, la mente ritorna ancora a sperimentare il pensiero nel mondo relativo. Aumentando la pratica, cresce l'abilità della mente nel conservare la sua natura essenziale mentre sperimenta oggetti attraverso i sensi. Quando questo accade, la mente e la sua natura essenziale, lo stato di Essere trascendente, diventano uno, ed essa è allora in grado di serbare la sua natura essenziale — l'Essere — mentre è impegnata in pensieri, discorsi o azioni.

Maharishi vede la coscienza cosmica come uno stato in cui operano due distinti livelli di organizzazione nel sistema nervoso. Di solito, questi due livelli si inibiscono a vicenda, ma qui essi operano l'uno a fianco dell'altro, pur mantenendo le loro caratteristiche uniche: la coscienza trascendentale, per esempio, co-esiste con lo stato di veglia. «Il silenzio», dice Maharishi, «è sperimentato con l'attività eppure è separato da essa.» Il meditante nella coscienza cosmica scopre che questo spazio interiore persiste in tutte le circostanze come una «consapevolezza pura» assieme all'attività. Benché gli effetti della trascendenza durante la meditazione possano decadere dopo che la meditazione è finita, la coscienza cosmica, una volta raggiunta, è permanente. La persona, in essa, ha sperimentato nella trascendenza uno stato jhanico nel quale cessa la percezione sensoriale. Durante lo stato di veglia, il meditante rimane relativamente distaccato dalla percezione sensoriale, anche se è più sensibile sia ai suoi processi mentali che agli eventi esterni.

Man mano che la coscienza cosmica si approfondisce, il meditante trova che la beatitudine della coscienza trascendentale persiste ora in altri stati. Poiché questa beatitudine pervade altre aree della sua vita, egli scopre che, al confronto, i piaceri sensuali non sono più così attraenti come prima. Ha ancora dei desideri, ma le sue azioni non sono più guidate da essi. Si trova in una condizione di imperturbabilità: il disordine e l'eccitazione delle emozioni intense — paura, angoscia, rabbia, depressione, desiderio — sono assopiti da uno stato permanente di «vigilanza quieta», fino a che cessano di sorgere. Anche l'imperturbabilità risalta nel meditante, che resiste meglio alle sollecitazioni altalenanti dello stress e delle tensioni quotidiane. Egli scopre in sé stesso una nuova solidità interiore, laddove un tempo avrebbe oscillato; l'imparzialità lo porta ad amare gli altri in eguale misura, senza preferenze eccessive per persone specifiche; i suoi attaccamenti si indeboliscono. Si contenta più facilmente di ciò che accade, è più libero da desideri e dal loro opposto. Secondo Maharishi, la vita nella coscienza cosmica è priva di tensioni (1969, p. 287):

L'uomo illuminato vive una vita di piena soddisfazione. Le sue azioni, essendo libere dal desiderio, servono solo le necessità del momento. Non ha alcun interesse personale da raggiungere; è impegnato nell'adempiere il piano cosmico e pertanto le sue azioni sono guidate dalla natura. Questo è il motivo per cui non deve preoccuparsi delle sue necessità: esse sono le necessità della natura, che si prende cura del suo benessere, essendo egli strumento del divino.

Un ulteriore passo nello sviluppo promesso da Maharishi è la «coscienza di Dio». Questo stato è il risultato della devozione durante la coscienza cosmica. Nella coscienza di Dio il meditante percepisce tutte le cose come sacre; «ogni cosa è sperimentata naturalmente nella consapevolezza di Dio». All'inizio, dice Maharishi, quest'esperienza di unità nella diversità può essere soffocante, e il meditante ci si può perdere. Gradualmente, tuttavia, la coscienza di Dio si mescola con altre attività, proprio come in uno stadio precedente la coscienza trascendentale si immergeva negli stati normali per produrre la coscienza cosmica.

Nella coscienza di Dio il meditante abbandona la sua individualità. Questo è «lo stato più purificato», nel quale il meditante ha superato la benché minima macchia di impurità in pensieri o azioni; egli ora vive in perfetta armonia con la natura e col divino. Arrivare alla coscienza di Dio,

secondo Maharishi, implica una trasformazione per la quale si è consapevoli di Dio in ogni aspetto della creazione. Al di là della coscienza di Dio, il devoto della MT può evolvere in uno stato chiamato «unità». Qui la sua coscienza è così raffinata che egli percepisce tutte le cose libere da ogni illusione concettuale.

Il mezzo per giungere a questi stati superiori nella MT sono le tecniche offerte ai meditatori nel corso di molti anni di pratica e di servizio all'organizzazione MT. Il corso avanzato di MT siddhi cerca di espandere l'autonomia del meditatore sviluppandone poteri insoliti, come la capacità di «levitare». La base classica dell'utilizzo della meditazione per coltivare abilità «supernormali» verrà discussa nella prossima sezione.

9. *Yoga ashtanga di Patanjali*

Il manuale per meditatori più simile al *Visuddhimagga* nell'induismo è costituito dagli *Yoga Sutra* di Patanjali, tuttora la fonte più accreditata sullo yoga (Prabhavananda-Isherwood 1969; Vivekananda 1970). Quasi tutti i moderni sistemi indiani di meditazione, inclusa la MT, riconoscono gli *Yoga Sutra* come una fonte del loro metodo. Ci sono numerose scuole spirituali chiamate «yoga»: lo yoga bhakti è il cammino della devozione; lo yoga karma usa il servizio altruistico; lo yoga gyana ha come suo veicolo l'intelletto. Il cammino delineato negli *Yoga Sutra* li include tutti.

Per quanto i loro strumenti possano differire, tutti i cammini yoga cercano di trascendere la dualità nell'unione; tutti vedono il luogo della dualità come interno alla mente, nella separazione tra i meccanismi della consapevolezza e il loro oggetto. Per trascendere la dualità, il meditatore deve entrare in uno stato in cui questa frattura è colmata, poiché sperimentatore e oggetto dell'esperienza si fondono. Questo stato è il samadhi, in cui la consapevolezza del meditatore si fonde con i suoi contenuti.

Gli aforismi yoga sono l'impalcatura di questo stato. La mente, si spiega, è percorsa da onde di pensiero che creano il golfo che lo yoga cerca di colmare. Calmando le onde del suo pensiero, facendo tacere la sua mente, lo yogin troverà l'unione. Queste onde mentali sono la fonte delle emozioni forti e dei comportamenti ciechi che legano l'uomo a un falso sé; quando la sua mente diviene chiara e silenziosa, l'uomo può conoscere se stesso come è realmente, e conoscere Dio. In tale processo, la sua fiducia ingannevole in se stesso come individuo unico, separato da Dio, verrà superata. Alla fine, come uomo liberato, è in grado di indossare il suo ego o di toglierlo come un abito. Indossando l'ego, egli agisce nel mondo; disfandosene e svuotando la mente, egli si unisce a Dio.

Prima però deve sottoporsi a un'ardua disciplina della mente e del corpo. Questa trasformazione comincia con la concentrazione, che porta la sua mente alla fissazione. Nel sistema di Patanjali, la fissazione è il metodo principale intorno al quale ruotano tutti gli altri. Alcune fonti fanno risalire gli aforismi a più di 1500 anni fa, circa allo stesso periodo del *Visuddhimagga*. Lo spirito di quell'epoca si riflette in entrambi; anzi, a dire il vero, i cammini che essi delineano sono in larga parte identici. La differenza maggiore tra questi due manuali di meditazione è l'insistenza di Patanjali sul fatto che il samadhi (concentrazione meditativa), più che il nirvana, è strada alla liberazione.

Lo yoga reale, o *raja yoga*, delineato da Patanjali, implica otto *ashtanga*: otto pratiche o elementi-chiave. I primi due, *t'ama* e *niyama*, sono un esercizio morale per la purezza. I successivi sono *asana*, lo sviluppo attraverso esercizi fisici di una postura salda ed eretta, o «posizione seduta», e *pranayam*, esercizi per il controllo e l'immobilizzazione del respiro. Sia il terzo che il quarto elemento si sono sviluppati in maniera complessa per proprio conto, tanto che alcune scuole yoga usano queste pratiche come loro metodi principali — e la maggior parte degli occidentali associa lo «yoga» esclusivamente a essi.

Quasi tutti i manuali di *hatha* e *pranayam* evidenziano che questi sono contributi al raggiungimento del samadhi, non fine a se stessi. Alcuni, tuttavia, si concentrano solamente sulle

rigorose purificazioni corporee come strumenti per alterare la coscienza. Vyas Dev (1970), per esempio, descrive 250 posture *asana*, elabora 50 differenti esercizi pranayam e 25 *shat-karma* e *mudra* (metodi per purificare gli organi interni). Prima di sedere in profonda meditazione per un lungo periodo, consiglia Vyas Dev, lo yogin deve pulire completamente le sue viscere introducendo ed espellendo acqua attraverso l'ano, svuotare la vescica introducendo acqua e poi espellendola attraverso un catetere, e purificare il suo sistema digestivo inghiottendo e espellendo circa 2 metri di corda di filo sottile. Deve inoltre inghiottire 1-1,5 litri di acqua salata tiepida, per provocarsi il vomito, e inghiottire ed estrarre una striscia di stoffa larga circa 8 centimetri e lunga 6,5 metri per completare l'opera. Allora è pronto per una seria meditazione.

La clausola essenziale posta da Patanjali riguardo a questi primi quattro elementi, tuttavia, è che lo yogin li compia semplicemente fino al punto in cui corpo e mente abbiano raggiunto la quiete. Si tratta di meri preliminari prima di sedere in meditazione, utili per superare ostacoli alla concentrazione quali il dubbio, la pigrizia, la disperazione, la brama di piaceri sensuali. La vera meditazione comincia con il secondo gruppo di elementi, tutti passi per concentrarsi. Nel quinto elemento, *pratyahara*, lo yogin allontana la sua mente dagli oggetti dei sensi, focalizzando la sua attenzione sull'oggetto di meditazione. Nel sesto, *dharana*, egli mantiene la sua mente sull'oggetto. Il settimo, *dhyana*, implica «un flusso ininterrotto di pensiero verso l'oggetto di concentrazione». Il sesto e il settimo membro corrispondono all'applicazione iniziale e al mantenimento di attenzione nel sistema del *Visuddhimagga*. L'elemento finale è il samadhi.

La combinazione di dharana, dhyana e samadhi è uno stato chiamato *samyama*. Questo stato altamente concentrato possiede la chiave per i poteri supernormali come la chiaroveggenza e la telepatia. I *Sutra* hanno una sezione piuttosto lunga riguardo a come impiegare il samyama per ottenere diversi poteri: focalizzando il samyama sui propri ricordi, lo yogin può recuperare la conoscenza di vite passate; il samyama sui segni del corpo altrui rivela lo stato della sua mente; il samyama sulla gola dello yogin calma fame e sete. Come nel *Visuddhimagga*, i *Sutra* vedono questi poteri come sottili insidie per il meditante: lo yogin è sollecitato a rinunciare a queste trappole seduttive, come ultime tentazioni per il suo ego.

Gli aforismi dicono che il samyama su «singoli momenti e sul loro succedersi» dona una conoscenza acuta, o *prajna*, che «libera dalle catene dell'ignoranza». Ma questa incursione nel cammino della penetrazione sembra dissimulata nella maggior parte dei commenti moderni a Patanjali. È il samadhi che viene insegnato come fulcro dello yoga; Vivekananda (1970) dice: «Il samadhi è lo yoga vero e proprio; questo è il mezzo più alto». Patanjali elenca molti oggetti adatti per la concentrazione: la sillaba Om, o altri mantra; il cuore; una divinità o «anima illuminata»; un simbolo divino. Lo yogin, nel fondere la sua coscienza con l'oggetto principale, raggiungerà per prima cosa il *savichara* samadhi — la concentrazione di accesso. In questo livello di samadhi, c'è identità con l'oggetto principale «mescolata alla consapevolezza del nome, della qualità, della conoscenza». Dopo di questo viene il *nirvichara* samadhi — il primo jhana, in cui c'è identità senza altra consapevolezza. Una volta raggiunto il livello nirvichara, lo yogin deve cancellare persino il pensiero dell'oggetto principale, e così ottenere il *nirvikalpa* samadhi (come nell'esempio di Sri Ramakrishna), in cui ogni sensazione di dualità è soppressa.

Il nirvikalpa è il samadhi più profondo; in esso, la mente è alla sua massima rarefazione. La dottrina yoga afferma che chi è in questo stato può rimanere fino a tre mesi in una meditazione profonda e continua, mentre il suo respiro e altre funzioni metaboliche sono praticamente sospese. In questo samadhi, dice un commentatore, «una valanga di beatitudine indescrivibile spazza via tutte le idee relative di pena e colpa. Tutti i dubbi e i sospetti sono repressi per sempre; le oscillazioni della mente sono sospese; l'impulso derivante dalle azioni passate è estinto». Ma un limite del nirvikalpa samadhi è che può essere goduto solo mentre lo yogin rimane immobile e in silenzio, assorbito in profonda meditazione.

Il passo finale nello yoga ashtanga è estendere la profonda quiete del samadhi nello stato di veglia dello yogin. Quando il samadhi si propaga attraverso altri stati in modo che nessuna attività o movimento interiore può spezzare il suo dominio sulla mente dello yogin, costui è contrassegnato come *jivan-mukta*, uomo liberato. Nella sua introduzione alla biografia di Sri Ramakrishna, un

anonimo cronista dà un'eloquente descrizione dello stato goduto da quel santo (M., 1952, p. 27). Nell'emergere dal nirvikalpa samadhi

egli è vuoto delle idee di «Io» e di «me», osserva il suo corpo come mera ombra, una guaina esterna che racchiude l'anima. Non si sofferma sul passato, non pensa affatto al futuro, e guarda con indifferenza al presente. Egli contempla ogni cosa nel mondo con occhio imparziale; non è più toccato dall'infinita varietà del fenomeno; non reagisce più a piacere e dolore. Che egli — cioè, il suo corpo — sia venerato dal buono o tormentato dal malvagio, non modifica il suo stato; perché egli comprende che è l'unico Brahman che si manifesta attraverso ogni cosa.

Il santo indiano Ramana Maharshi (1962) propose una semplice definizione operativa per distinguere tra uno yogin nel nirvikalpa samadhi e uno nel sahad samadhi: se rimane una differenza tra samadhi e stato di veglia è, nel migliore dei casi, nirvikalpa samadhi; se non c'è differenza, lo yogin ha raggiunto il suo obiettivo di sahad samadhi.

Lo yogin nel sahad risiede parzialmente nel samadhi, non identificandolo più con i suoi pensieri o sensi. Il suo essere è sprofondato in una coscienza che trascende il mondo sensoriale, e così egli rimane distaccato da questo mondo, benché operi in esso. Questo «ideale di yoga, lo stato di *jivanmukta*», scrive Eliade (1970), è vita in un «eterno presente», nel quale «non si possiede più una coscienza personale — cioè, una coscienza alimentata dalla propria storia — ma una coscienza che assiste, che è pura lucidità e spontaneità».

Nel sahad samadhi, la meditazione è un fatto autosufficiente, spontaneo, dell'esistenza dello yogin. Egli esprime la quiete della sua mente nelle azioni; è libero da tutti i legami e interessi dell'ego; le sue azioni non sono più vincolate dai sedimenti del passato. Meher Baba (1967) descrive questo come «uno stato di piena vigilanza, nel quale non c'è flusso e riflusso, crescita e deperimento, ma solo l'uniformità della vera percezione». Lo *jivanmukta* ha trasceso la coscienza del suo corpo assieme all'universo concettuale; non vede il mondo come differente da se stesso. Per chi dimora nel sahad, non c'è alcun ego, e non ci sono gli «altri».

10. Tantra indiano e yoga kundalini

La tradizione tantrica indigena dell'India è, secondo alcune fonti, un raffinamento delle antiche pratiche sciamaniche che si è fatto strada sia nel sistema di meditazione induista che in quello buddhista (Eliade 1970). Il tantra indiano altera la coscienza suscitando energie che sono normalmente latenti. Alcuni sistemi di meditazione introdotti in Occidente hanno la loro origine nello yoga «kundalini», un insegnamento tantrico. Il kundalini, dice la fisiologia tantrica, è un'immensa riserva di energia spirituale localizzata alla base della spina dorsale: quando è suscitato, il kundalini risale lungo la spina attraverso sei centri, o *chakra*, raggiungendo il settimo in cima alla testa. Tale visione ha pochi corrispondenti specifici con le nozioni occidentali di anatomia: i *chakra* si riferiscono a nuclei di energia, localizzati in alcuni centri non-fisici.

Quando il kundalini si concentra su di un *chakra*, attiva energie caratteristiche di questi centri. Ogni *chakra* ha un insieme emblematico di attitudini, motivi e stati mentali che dominano la mente della persona quando il kundalini lo stimola. Il primo *chakra*, localizzato tra l'ano e i genitali, implica la lotta per la sopravvivenza. Territorialità, possessività, forza bruta, preoccupazione eccessiva per il corpo e la salute, paura per la propria salvezza, riflettono tutto lo stato mentale del primo *chakra*. Il secondo *chakra* incarna sessualità e sensualità; si trova nei genitali. Quando questo *chakra* è attivo, lussuria, avidità e brama di piaceri sensuali sono gli stati predominanti della mente. Lo stimolo a essere potente e a influenzare gli altri è legato al terzo *chakra*, localizzato vicino all'ombelico; in esso rientrano comportamenti come la persuasione o la manipolazione di altri ai propri fini.

La maggior parte della gente è quasi sempre motivata da stati mentali in cui sono attivi questi primi tre *chakra*. Lo yoga kundalini mira a innalzare questa energia ai *chakra* più alti, proprio come la cabala cerca di sollevare la coscienza a piani più alti. Il quarto *chakra*, al centro della cassa

toracica vicino al cuore, rappresenta l'amore altruistico e la sollecitudine per gli altri. L'amore puro di una madre per il suo bambino appartiene al quarto chakra. Ma l'amore del quarto chakra non è romantico; anzi, si combina con un distacco chiaroveggente per slanciarsi verso la compassione. Quando il kundalini attiva i tre chakra più elevati, lo yogin sperimenta stati trascendentali. Questi tre centri sono il quinto chakra, alla gola, il sesto, al centro della fronte, e il settimo in cima alla testa. Il meditatore cerca di liberare il kundalini dai suoi chakra più bassi, in cui è solitamente intrappolato, e di innalzarlo a quelli più alti. Quando esso raggiunge il settimo chakra e vi si stabilizza, egli prova uno stato di intensa estasi e di unione con Dio: è considerato affrancato, libero dalle sue catene.

L'essenza della pratica tantrica è l'uso dei sensi per trascendere la coscienza sensibile nel samadhi. Benché i sensi siano, naturalmente, lo strumento di trascendenza in tutte le tecniche per la concentrazione, il tantrismo è unico per la gamma di tecniche che offre. Tra queste, c'è l'uso del mantra; gli *yantra*, oggetti per esercizi di visualizzazione, come un mandala; la concentrazione su *shabd*, suoni interiori superrarefatti; pranayam e asana; la concentrazione sul gioco di forze nei chakra; e il *maithuna*, l'eccitazione dello *shakti* — energia kundalini — attraverso un rapporto sessuale rituale e controllato.

Il maithuna è la tecnica tantrica che più affascina gli occidentali, che quasi sempre lo interpretano erroneamente come un'indulgenza verso gli appetiti sessuali, invece che come uno strumento per dominarli. Il rapporto rituale è un mezzo potente per suscitare energia kundalini, permettendo allo yogin autodisciplinato di portare questa energia ai chakra più alti. Il maithuna è una delle cinque azioni generalmente proibite agli yogin induisti, ma impiegate dai tantrici del Bon Marg, o «cammino mancino». Le prime quattro sono assumere pesce, carne, liquori, e compiere certe mudra, tutte cose che il tantrico compie in una maniera strettamente codificata, come preludio al maithuna. Attraverso il rituale, egli fa un silenzioso japa del suo speciale mantra, datogli dal suo guru, e a cadenza recita certi altri mantra. Durante il maithuna stesso, lo yogin esegue attentamente le azioni rituali delineate — incluso come e dove toccare il corpo della sua partner.

Nel maithuna, il maschio è passivo, la femmina è attiva; poiché il suo obiettivo è l'eccitazione di energia, piuttosto che l'orgasmo, c'è poco movimento. Durante il rapporto, il tantrico recita mentalmente mantra come «Om, o tu risplendente dea nel fuoco del sé, che usi la mente come pala sacrificale, a te offro il mio impegno nello sfruttare gli organi dei sensi». Al momento della eiaculazione, egli deve ripetere un mantra che consacra il suo seme stesso come un'offerta sacrificale (Bharati 1970). La chiave per giungere al maithuna, così come lo scopo di tutte le pratiche tantriche, è il distacco generato dal samadhi: questo distacco converte l'energia dei desideri in forme più alte. I testi tantrici ripetono frequentemente (Eliade 1970, p. 263): «Con le stesse azioni che fanno bruciare alcuni uomini nell'inferno per migliaia di anni, lo yogin ottiene la sua salvezza eterna».

Il linguaggio tantrico è velato, e perciò aperto a molti livelli di interpretazione. Azioni che dall'esterno sembrano improprie possono avere all'interno del tantra un significato speciale, più profondo. Un esempio di questo doppio significato nel tantra è un *kapala* tibetano, una coppa fatta con un teschio umano montato su una base d'argento. La sua descrizione in un museo recita:

Il vaso contiene l'Amrit usato per compiere rituali esoterici. Coloro che hanno concetti dualistici come il puro e l'impuro non possono pensare di usare un teschio umano: ma i tantrici, che hanno raggiunto la Saggezza Trascendentale, non hanno superstizioni, e per essi coppe d'oro e teschi umani sono la stessa cosa. I teschi sono usati per simbolizzare questo atteggiamento mentale.

Una versione moderna dello yoga kundalini è il *siddha-yoga*, insegnato dallo scomparso Swami Muktananda (Amma 1969; Muktananda 1969). Questo sistema comincia con pratiche tradizionali come asana, pranayam, salmodie, e japa: Muktananda istruisce il principiante a meditare con il mantra «Guru Om», o con ogni respiro, «soham». Il rapporto guru-discepolo riceve particolare enfasi; il fulcro dell'esercizio di siddha-yoga è la tradizione in cui il guru garantisce un'esperienza trascendentale diretta e istantanea al devoto. Questo processo, chiamato *shaktipat diksha*, è

un'iniziazione tramite sguardo, contatto o parola, nella quale il devoto che si avvicina al guru con amore, devozione e fede fa risvegliare il suo shakti l'energia del kundalini.

Quando questo avviene, tutte le altre pratiche possono scomparire. L'azione interna del kundalini produce meditazione spontanea, pranayam, asana, e mudra senza un precedente esercizio o atto di volontà del devoto. Questo processo di purificazione attraverso lo shaktipat ha bisogno, dicono le fonti, di un tempo da tre a dodici anni. In questo periodo, esso trasforma l'intera personalità del devoto, poiché è stato abbandonato l'«Io limitato». Il devoto conquista un senso di «unione con l'Intelletto Cosmico che tutto pervade». L'immaginario e la terminologia con cui Muktananda descrive questo processo sono quelli del kundalini (1970, p. 54):

Il kundalini, che sta nel *muladhara* [primo chakra], gradualmente risale, penetrando i chakra, finché non raggiunge *sahasrara* [settimo chakra], il fiore dai mille petali sulla corona della testa, e finché lo sforzo spirituale di un aspirante non viene soddisfatto.

Durante lo shaktipat, il meditatore può fare esperienza di una incredibile varietà di reazioni involontarie. Tra queste, forti stati d'animo di gioia, tristezza, o agitazione; strane posture corporee, gesti, tremori, o pose di danza; sentimenti di meraviglia o di spavento; una fase di dolore in tutte le parti del corpo; varie eccitazioni interne, vibrazioni muscolari o fremiti; meditazione profonda spontanea; visioni di luci, divinità, o luoghi celestiali accompagnate da una grande gioia e beatitudine; e, infine, c'è una «luce divina di indescrivibile splendore», o un sottile suono interiore durante la meditazione (Muktananda 1970).

Questi fenomeni servono a purificare il meditatore in modo che possa mantenere il *turiya* — uno stato affine allo *jhana* — durante i tre stati normali di veglia, sogno e sonno. Egli raggiunge lo stato ulteriore di *turiyatita* quando il suo kundalini si è stabilizzato nel chakra più alto, il *sahasrara*. Una persona che si trovi in questo stato avanzato ha dimenticato la coscienza del corpo, partecipa a una beatitudine straordinaria e a una profonda tranquillità, e ha raggiunto «il frutto dello yoga», rimanendo «per sempre immerso nello Stato Supremo», qualunque cosa egli faccia. Egli compie tutte le sue azioni nella pace e nell'imperturbabilità. Un discepolo di Muktananda, Amma (1969, p. 11), a proposito di uno che si trovava in questo stato, dice: «Non ha niente da fare e niente da raggiungere; eppure egli compie le attività della vita mondana rimanendo conscio di tutte queste». Chi è nel *turiyatita* è diventato un *siddha*, un nome che denota i poteri psichici supernormali che si dice egli possedga, tra cui la capacità di far sorgere in altre persone il kundalini.

Lo yoga tantra è uno dei pochi sistemi di meditazione tradizionale che veda il raggiungimento da parte dello yogin di *siddhi*, o poteri psichici paranormali, come contrassegno finale del suo cammino, «perché ogni *sadhana* cessa» dice un testo sacro tantrico «quando ha generato il suo frutto nel *siddhi*». Certe pratiche tantriche sono concepite per produrre determinati *siddhi* come la lettura della mente. Il possesso dei poteri implica aver raggiunto i gradi più alti degli stati mentali, e perciò per qualcuno esso può significare liberazione. Ma la meditazione è centrale a tutte le pratiche tantriche; il sorgere del kundalini, è lo strumento; il *samadhi*, lo scopo ultimo.

11. Buddismo tibetano

Le tecniche del mahayana tibetano sono basate sulla tradizione classica buddhista espressa nel *Visuddhimagga*. Essa si mescola inoltre con elementi classici, puramente tibetani e con il tantrismo. In un profilo della teoria di meditazione e della pratica fatto dal Dalai Lama (1965), la teoria presentata è essenzialmente quella del *Visuddhimagga* theravada — o, come lo chiamano i buddhisti mahayana, la tradizione «hinayana» o «Piccolo Veicolo», in contrasto con il «Grande Veicolo». Una differenza critica tra queste due grandi tradizioni buddhiste è che il bodhisattva mahayana fa voto di ottenere l'illuminazione non solo per sé, ma per la salvezza di tutti gli esseri sensibili. Questa differenza nella motivazione, dice il Dalai Lama, è decisiva; si ripercuote sia sul cammino che sull'obiettivo. Egli vede il nirvana hinayana come uno stadio antecedente allo scopo mahayana di diventare bodhisattva. Eppure, la sua concezione dello stato nirvanico concorda con

quella del *Visuddhimagga*: è «liberazione da questa catena» di *samsara* tramite una cessazione in cui le «radici dell'illusione sono completamente sradicate», l'ego o «Io-pensiero» troncato. Ma per i buddhisti mahayana lo scopo è al di là del nirvana, nel ritorno al mondo e nell'aiuto degli altri verso la salvezza.

La motivazione determina l'esito della penetrazione nel nulla. Se si è sviluppata la penetrazione solamente per liberare se stessi, si avrà quello che, come abbiamo visto in precedenza, il *Visuddhimagga* chiama un *arahat*. Ma se si è motivati dal «bodhi-chitta di amore e compassione», si ottiene la «liberazione superiore» del bodhisattva, in cui il proprio stato di coscienza rende portatori più perfetti di compassione, così da guidare altri alla liberazione. In entrambi i casi, dice il Dalai Lama, un bodhisattva ha «purificato la sua mente da tutte le impurità e ha rimosso i motivi e le inclinazioni che guidano a esse»; ha troncato i legami con il mondo normale di nome e forma, luogo della coscienza ordinaria.

Il cammino mahayana comincia in maniera molto simile all'insegnamento del *Visuddhimagga*. Ci sono tre «precetti morali», modi per il meditante di comprendere il «Triplo rifugio» — Buddha, Dharma e Sangha — come sue realtà interiori. Il primo precetto del meditante buddhista tibetano è il *sfila*, la promessa di un comportamento retto. Il secondo è il samadhi (in tibetano: *shiney*), fissare la mente su un oggetto per sviluppare la propria concentrazione. Le condizioni raccomandate per praticare il samadhi sono le stesse del *Visuddhimagga*: il meditante deve ritirarsi in isolamento, troncando i legami con le attività mondane, e così via. I primi oggetti di meditazione includono quelli elencati nel *Visuddhimagga*, come la consapevolezza del respiro. Alcuni, specialmente negli stadi ulteriori, assomigliano alle divinità tantriche indiane. Questi soggetti più avanzati sono l'oggetto della visualizzazione, e hanno aspetti innumerevoli «così da adattarsi alle attitudini fisiche, mentali e sensuali di differenti individui», suscitando fede appassionata e devozione. Questi soggetti di visualizzazione incarnano differenti aspetti della mente: il meditante si identifica con questi stati o qualità mentali non appena visualizza la figura. Chogyam Trungpa (1975, p. 47) descrive una figura del genere:

Sul disco della luna autunnale, chiaro e puro, collochi una sillaba riproduttiva. I freddi raggi blu della sillaba emanano un'immensa compassione tranquilla che si irradia al di sopra dei limiti del cielo e dello spazio. Essa adempie ai bisogni e ai desideri degli esseri sensibili, portando calore essenziale così che le confusioni possano essere chiarite. Poi dalla sillaba riproduttiva crei un Buddha Mahavairocana, bianco, con le fattezze di un aristocratico — un bambino di otto anni con uno sguardo bello, innocente, puro, potente, da re. Egli indossa il costume di un re indiano medievale; porta una corona d'oro scintillante intarsiata di gioielli favolosi. Parte dei suoi lunghi capelli neri fluttua sulle sue spalle e sulla schiena; il resto è raccolto in un crocchio in cima alla testa, sormontato da un diamante blu splendente. Egli è seduto a gambe incrociate sul disco lunare con le sue mani nella mudra di meditazione, tenendo una vajra intagliata in puro cristallo bianco.

Il Dalai Lama elenca quattro gradi nell'ascesa al samadhi. All'inizio la mente del meditante si fissa sull'oggetto principale, cercando di prolungare questo periodo di concentrazione su di esso. Nello stadio successivo, la sua concentrazione è intermittente. Le distrazioni vanno e vengono nella sua mente, alternate con l'attenzione all'oggetto principale. In questa fase, egli può sperimentare gioia ed estasi che sorgono dalla sua concentrazione; questi sentimenti rafforzeranno i suoi sforzi. Questo stadio, come lo *jhana* di accesso, giunge al culmine quando la mente finalmente supera tutte le interferenze, rendendo il meditante in grado di concentrarsi sull'oggetto senza alcuna interruzione di alcun tipo, nella perfetta concentrazione degli *jhana*. Lo stadio finale è quello della «inerzia mentale», in cui la totale concentrazione perviene con il minimo sforzo — vale a dire, la padronanza dello *jhana*. Il meditante può ora concentrarsi su ogni oggetto con tranquillità e senza sforzo; i poteri psichici sono divenuti possibili.

Il dominio dello *jhana* ha valore nel mahayana non per questi poteri, ma per la sua utilità nella presa di coscienza del *sunyata*, lo svuotamento essenziale del mondo fenomenico, incluso il mondo interno alla mente del meditante. Lo strumento per aprire questo varco è il terzo precetto, la pratica del vipassana (in tibetano: *thagthong*). Il meditante usa il potere di samadhi come trampolino di

lancio per la meditazione sul sunyata. Il Dalai Lama (1965) non entra nei dettagli della tecnica vipassana nella pratica tibetana, ma menziona il fatto che il flusso della mente indisciplinata del meditatore può essere fermato «e la mente vagante o proiettata all'esterno può essere portata alla quiete tramite la concentrazione sulla composizione fisica del proprio corpo e sulla composizione psicologica della propria mente» — due tecniche di vipassana insegnata nel *Visuddhimagga*. Tramite il vipassana che ha come suo fulcro il sunyata, il meditatore abbandona le sue convinzioni individuali, raggiungendo infine «lo scopo che guida alla distruzione di tutte le corruzioni morali e mentali».

Questo scopo non rappresenta, tuttavia, il culmine dello sviluppo spirituale del meditatore nel buddhismo tibetano, ma uno stadio sulla via di un'ulteriore pratica evolutiva. Il controllo dei processi mentali che egli raggiunge attraverso la concentrazione e la penetrazione lo prepara per un ulteriore esercizio di tecniche come la visualizzazione e la coltivazione di qualità come la compassione. Le molte scuole all'interno del buddhismo tibetano hanno i loro punti nodali e il loro programma specifico per l'esercizio avanzato: in tutte, le doti basilari meditative di concentrazione e penetrazione sono prerequisiti per sforzi avanzati più complessi nel training mentale.

Trungpa Chogyam (1976), nel riassumere il cammino buddhista tibetano, consiglia al meditatore, prima di cominciare qualunque tecnica tibetana avanzata, di sviluppare «il senso comune trascendentale, di vedere le cose come esse sono». Per questa ragione, la meditazione vipassana forma la base del meditatore. Col vedere le cose chiaramente, il meditatore allenta le sue difese nella situazione di vita quotidiana. In questo modo si apre allo *shunyata*, «l'esperienza diretta senza alcun appoggio», che, a sua volta, ispira il meditatore a tendere verso l'ideale bodhisattva. Ma questa non è la fine del cammino; al di là dell'esperienza del bodhisattva c'è quella dello «yogin», al di là dello yogin il «siddha», e al di là del siddha sta il «Buddha». A ognuno di questi livelli, il meditatore ha un senso speciale di sé e del mondo — per esempio, il bodhisattva sperimenta lo *shunyata*. A un livello più alto ancora c'è lo spazio psicologico del *mahamundra*. Qui, dice Chogyam (Guenther — Chogyam 1975, p. 36), «i simboli non esistono come tali; il senso dell'esperienza cessa di esistere. Relazionandosi direttamente al gioco delle situazioni, l'energia si sviluppa attraverso un movimento spontaneo che non diviene mai futile». Questo porta a «distruggere qualunque cosa necessiti di essere distrutta, e a favorire qualunque cosa necessiti di essere favorita». Quando si è arrivati al mahamundra, non c'è più sforzo lungo il cammino.

Per qualcuno è difficile valutare la vera natura di ogni cammino spirituale senza parteciparvi in prima persona. Questo vale soprattutto per i sistemi come il buddhismo tibetano, nel quale il cuore delle istruzioni è esoterico. Vajrayana, il segmento tantrico del buddhismo tibetano, è velato dal segreto; il leggendario Milarepa tantrico ammonisce (Chang 1970): «Gli insegnamenti del tantra devono essere praticati segretamente; sarebbero perduti se mostrati in pubblico». Anche se raccontati apertamente, molti metodi tibetani sono intrinsecamente «ermetici», cosicché bisogna praticarli e sperimentare veramente i loro frutti per comprenderli. Traduzioni come quella di Evans-Wentz (1968, 1969) restituiscono al lettore tutto il sapore degli insegnamenti tibetani; ma per seguire questo cammino complesso, bisogna trovare un lama come guru, perché persino oggi i metodi specifici nel buddhismo tibetano sono trasmessi solo da maestro ad allievo, attraverso stirpi che risalgono indietro di secoli.

12. Zen

La parola «zen» è imparentata con la parola pali *jhana*, ed entrambe derivano dal sanscrito *dhyana* (meditazione). Il sincretismo culturale che culminò nello zen giapponese si riconnette alla tradizione del *Visuddhimagga* attraverso la scuola di meditazione cinese Ch'an. I cambiamenti intercorsi nel viaggio attraverso il tempo e lo spazio, dall'India del quinto secolo al Giappone contemporaneo, sono più evidenti nella dottrina che nello specifico della pratica. Le differenze dottrinali — molto simili a quelle tra buddhismo theravada e mahayana — hanno enfatizzato questi cambiamenti e oscurato le somiglianze. Alcune versioni della meditazione zen, o *zazen*, rimangono

identiche alla consapevolezza o alla penetrazione. Come nella consapevolezza, tutte le varietà di zazen ampliano il loro centro di interesse dalla meditazione in posizione seduta all'intera gamma di situazioni di vita del meditatore.

Lo zazen pratico è importante, ma sono scoraggiati studi scritture estesi. L'antico maestro Soto Dogen (1971, p. 62) affermava:

Non importa quanto bene dici di conoscere le dottrine esoteriche ed essoteriche, fintanto che possiedi una mente che resta attaccata al corpo, continuerai a contare invano i tesori degli altri, senza ottenere nemmeno la metà di un centesimo per te stesso.

Lo zazen, come il vipassana, comincia con un solido esercizio di concentrazione; viene impiegata un'ampia varietà di tecniche. Il samadhi o jhana è, nella terminologia zen, la «grande fissazione» o «uno stato di unità», in cui le differenze tra cose si dissolvono, così che esse appaiono al meditatore sotto l'aspetto della identità. Questo è uno stadio intermedio sul cammino verso la realizzazione finale dello zen. Suzuki avverte (1958, p. 135): «Quando questo stato di grande fissazione è considerato come finale, non ci sarà nessun mutamento in meglio, nessuna esplosione di satori, nessuna penetrazione, nessuna intuizione della Realtà, nessun troncamento dei vincoli di nascita e morte». Le immersioni profonde sono passi necessari, ma non sufficienti, verso l'illuminazione. La saggezza della penetrazione viene dopo e sorge dal samadhi.

Tra le tecniche zen ci sono metodi particolari per raggiungere lo jhana. Uno di questi, il *koan* (usato soprattutto dalla setta Rinzaï), è un enigma terribilmente difficile da risolvere tramite la ragione. La sua «soluzione» sta nel pensiero trascendente che libera la mente del meditatore dalla trappola del linguaggio (Miura-Sasaki 1965). Quando gli viene assegnato un koan come «Qual era la tua faccia prima che fossi nato?» o «Che cos'è il Mu?», l'aspirante tiene costantemente in mente il koan. Non importa cosa stia facendo, quando altri problemi si insinuano nella sua mente, egli immediatamente li lascia e ritorna al suo koan. Quando scopre che la sua mente razionale è incapace di risolvere l'insolubile, egli raggiunge un picco febbrile di concentrazione da cui sorge una suprema frustrazione: ciò che prima era un koan pienamente determinato si riduce a un frammento emblematico, per esempio semplicemente «Mu». Una volta che la sua facoltà dialettica si è finalmente esaurita, viene per il meditatore il momento della «presa di coscienza». Il suo pensiero cessa ed egli entra nello stato di *daigi*, o «fissazione». Il suo koan «rende tutti i suoi segreti», ed egli raggiunge il samadhi (Suzuki 1958).

Yasutani, un roshi moderno che venne a insegnare in America, utilizzava il koan per i suoi studenti più avanzati, e assegnava ai principianti la concentrazione sul respiro. Egli considerava obiettivo del zazen non rendere la mente inattiva nello jhana, ma «quietarla e unificarla nel mezzo dell'attività». Di conseguenza, i suoi studenti praticavano tecniche di concentrazione finché non svilupparono un minimo di *joriki*, forza mentale che sorge dalla concentrazione della mente. I frutti dello *joriki* sono imperturbabilità, determinazione, e la maturità, in potenza, dell'allievo per il *kensho-godo*, il risveglio satori del «vedere nella tua natura-Verità». Quando lo studente usa un koan, per esempio, il suo samadhi giunge a pienezza quando c'è «assoluta unità con il Mu, immersione senza pensiero nel Mu — questa è la maturità». A questo punto, «il dentro e il fuori si fondono in una singola unità». Con questa esperienza di samadhi, ha luogo il *kensho-godo*, dove «si vedrà ogni cosa proprio come essa è». Una determinata esperienza *kensho* può accadere in qualunque luogo con una vasta gamma di profondità, intensità e chiarezza.

Lo *joriki* rafforza il satori del meditatore. Questo lo aiuta a estendere il suo risveglio al di là della sessione stessa di zazen, e a rimodellare tutto il resto della sua vita quotidiana. Quando lo studente acquisisce un qualche controllo sulla sua mente attraverso esercizi di concentrazione come contare il respiro, o ha esaurito la sua mente razionale con il koan, il roshi Yasutani frequentemente lo porta a un metodo più avanzato chiamato *shikan-taza*, «stare semplicemente seduti». In questo tipo di meditazione zen, lo studente padroneggia uno stato elevato di consapevolezza concentrata senza nessun oggetto principale. Egli semplicemente siede, perfettamente conscio di tutto ciò che passa in lui e attorno a lui. Siede vigile e consapevole, libero da punti di vista o da pensieri discriminanti, semplicemente osservando. Questa tecnica è molto simile al vipassana. Una pratica collegata è il

«zazen mobile», in cui si entra pienamente in ogni azione con attenzione totale e chiara consapevolezza: ciò corrisponde alla «pura attenzione» come viene descritta nel *Visuddhimagga*. Kapleau (1967) ha notato questi stretti paralleli e cita un significativo sutra pali sulla consapevolezza come «prescrizione» per lo zazen:

In ciò che è visto ci deve essere solo il visto;
in ciò che è percepito ci deve essere solo il percepito;
in ciò che è pensato ci deve essere solo il pensato.

Ci sono molti tipi di «satori» nella pratica zazen, alcuni dei quali possono essere esperienze di jhana, altri stadi nel cammino della penetrazione. Yasutani ammonisce i suoi studenti, per esempio, a ignorare i *makyo*, visioni e sensazioni intense, dicendo che queste possono sorgere quando l'abilità dello studente nel concentrarsi si sviluppa fino ad arrivare nelle vicinanze del kensho, così come fenomeni affini possono sorgere quando il meditante si avvicina al livello di concentrazione di accesso. Kapleau descrive uno stadio di «falso satori», talvolta chiamato «la grotta di Satana», in cui il meditante sperimenta una profonda serenità e crede di aver raggiunto la sua realizzazione finale. Proprio come per lo pseudonirvana sul cammino vipassana, questa pseudo-emancipazione deve essere sfondata e oltrepassata. La spinta finale verso l'illuminazione come descritta da Kapleau (1967, p. 13) corrisponde quasi perfettamente agli stadi subito precedenti al nirvana sul cammino di vipassana: gli sforzi del meditante sono «rafforzati da un lato da un legame interiore dolorosamente sentito — una frustrazione della vita, la paura della morte, o entrambe — e dall'altro dalla convinzione che attraverso il satori si può ottenere la liberazione». Yasutani nota che il satori solitamente segue un periodo di samadhi. In un saggio sul suo apprendistato zen, D. T. Suzuki così dice della sua prima conquista del samadhi, con il koan Mu (1970, p. 10):

Ma questo samadhi non è sufficiente. Devi uscire da questo stato, essere risvegliato da esso e questo risveglio è il prajna. Il momento in cui esci dal samadhi e lo vedi per quello che è — questo è il satori.

Gli insegnanti zen sottolineano la necessità di far maturare un satori iniziale attraverso ulteriore meditazione, fino a che esso permea l'intera vita del meditante. Poterne godere pienamente significa raggiungere uno stato mentale quieto, che non ha più bisogno di pratica. Suzuki (1949) descrive questo stato finale della mente come quello in cui i fatti della propria esperienza quotidiana sono presi così come vengono; tutti gli eventi giungono alla coscienza del meditante e sono accolti con una non-reazione. Questa non-reazione, chiarisce Blofeld (1962), «non significa un'insensibilità simile alla *trance*, ma uno stato luminosamente chiaro della mente, in cui i dettagli di ogni fenomeno sono percepiti, senza però alcuna valutazione o attaccamento».

Hui Hai, un vecchio maestro zen, si esprimeva così:

«Quando le cose accadono, non reagite: trattenete le vostre menti dal soffermarsi su una qualunque cosa». Il maestro zen del quattordicesimo secolo Bassui avvisava che lo zazen è «nient'altro che guardare nella propria mente, senza disprezzare né prediligere i pensieri che sorgono». Nello zen questa posizione neutrale è sia strumento che fine, e deve estendersi al di là della seduta zazen, nel momento di riposo della giornata. Ruth Sasaki (Miura-Sasaki 1965, p. xi) lo elabora così:

L'esperienza nella pratica dello zazen non dipende dal sedere in quiete sul proprio cuscino. Stati di coscienza ottenuti inizialmente solo nella stanza di meditazione diventano gradualmente prolungabili, senza riguardo per le altre attività in cui si possa essere coinvolti.

Nello stadio finale zen della «non mente», la spontanea chiarezza del satori si manifesta in tutti i propri atti. Qui mezzi e fini si fondono; l'atteggiamento di consapevolezza è costruito nella coscienza del meditante come piena consapevolezza svuotata della coscienza di sé. Avendo sperimentato l'impermanenza di tutte le cose, e che «la vita è dolore, che tutte le forme sono *ku*,

vuote o vuoto», il meditatore cessa di essere attaccato al mondo fenomenico pur continuando ad agire.

Nel riconoscere la profondità di questa trasformazione di personalità, lo zen mette poca enfasi sui precetti morali. Piuttosto che imporre semplicemente precetti dall'esterno, la loro osservanza viene vista nascere dall'interno, come effetto collaterale del cambiamento nella coscienza che lo zazen può provocare. Thomas Merton (1965) sottolinea che gli insegnamenti zen ereditano lo spirito del taoista Chuang Tzu, che scrisse queste parole (p. 61):

Menti libere, prive di pensieri,
fronti chiare, volti sereni.
Tutto quello che venne fuori da loro
venne quieto, come le quattro stagioni.

13. La Quarta Via di Gurdjieff

Il sistema spirituale che George I. Gurdjieff (1877-1948) portò nell'Occidente dopo un lungo viaggio in Asia in cui incontrò «uomini notevoli», rappresenta, secondo le parole del suo allievo Orage, gli insegnamenti religiosi dell'Oriente travestiti «sotto una terminologia che non aliena le menti pragmatiche dei pensatori occidentali». Ouspensky (1971), un altro allievo di Gurdjieff, definisce questo sistema una «scuola esoterica», non adatta ai gusti delle masse, che dice *come* fare ciò che le religioni popolari insegnano che *deve* essere fatto, vale a dire trasformare la propria coscienza. Gurdjieff stesso la chiamava la «Quarta Via»: non il cammino tradizionale del fahiro, del monaco, o dello yogin, ma la via dell'«uomo astuto», che non si ritira dal mondo in meditazione solitaria ma lavora sulla propria coscienza rispecchiandosi nelle sue relazioni con persone, animali, beni, e idee. A uno stadio avanzato, l'allievo di Gurdjieff deve condividere con altri la conoscenza acquisita, allo scopo di avanzare ancora; così si sono sviluppati numerosi gruppi di Gurdjieff di seconda, terza e quarta generazione, ognuno con il proprio stile e le proprie idiosincrasie. Poiché la scuola originale di Gurdjieff faceva uso di una vasta gamma di tecniche, ogni determinato gruppo recente della sua Quarta Via può usare o no i metodi discussi qui, che sono principalmente quelli di Ouspensky.

Gurdjieff dice che la maggior parte delle persone sono «addormentate», e vivono una vita di reazione automatica agli stimoli. «L'uomo contemporaneo», scrive Gurdjieff (1971), «ha gradualmente deviato dal tipo naturale che avrebbe dovuto rappresentare; le percezioni e manifestazioni dell'uomo moderno rappresentano solo i risultati di riflessi automatici di una o di un'altra parte della sua interezza». Come il Buddha, Gurdjieff comprende che lo stato normale dell'uomo è sofferenza. Come esseri umani, poiché siamo incapaci di vedere la situazione quale essa realmente è, rimaniamo dominati dall'egoismo, da passioni animali come la paura, l'eccitazione, la rabbia, e l'inseguimento del piacere. La sofferenza, tuttavia, può darci uno stimolo verso la libertà. La via alla liberazione non passa attraverso le nozioni convenzionali di vita virtuosa, ma attraverso un programma deliberato di trasformazione di sé. Il rimedio che Gurdjieff offre ha inizio con l'auto-osservazione. Kenneth Walker (1969, p. 206), che studiò con Ouspensky e Gurdjieff, lo presenta in questi termini:

Siamo prigionieri all'interno delle nostre stesse menti, e per quanto cerchiamo di estenderle in larghezza e in altezza e per quanto splendidamente le adorniamo, rimaniamo ancora all'interno dei loro muri. Se un giorno mai volessimo davvero fuggire dalle nostre prigioni, il primo passo sarebbe necessariamente quello di comprendere la nostra reale situazione e allo stesso tempo vedere noi stessi come siamo realmente, e non come ci immaginiamo di essere. Questo può essere fatto mantenendoci in uno stato di consapevolezza passiva.

Walker qui descrive il «ricordo-di-sé», una tecnica con cui si scinde deliberatamente la propria attenzione in modo da dirigerne una porzione su di sé. All'interno di sé multipli, oscillanti, ognuno stabilisce una consapevolezza che semplicemente osserva tutto il resto: l'«io-che-osserva» o il

«testimone». All'inizio si fa molta fatica a giungere a un io-che-osserva stabile: il principiante dimentica ripetutamente di ricordarsi di sé, e l'osservazione di sé si confonde nella solita identificazione totale con qualunque «io» domini sulla sua mente in un momento dato. Ma con la perseveranza, il ricordo-di-sé del principiante si rafforza, poiché, secondo un'espressione di Ouspensky, «più apprezziamo il nostro stato psicologico presente di sonno, più apprezziamo l'urgente bisogno di cambiarlo». Il ricordo-di-sé è come la consapevolezza: l'atteggiamento psicologico richiesto in questo metodo è il distacco da sé, come se i propri pensieri e le proprie azioni fossero quelli di qualche altra persona, di cui si ha una conoscenza solo superficiale. Ouspensky (Walker 1969, p. 40) impartisce queste istruzioni:

Osserva te stesso molto attentamente e vedrai che non *tu* parli, ti muovi, senti, ridi e piangi ma, proprio come capita che piove, schiarisce, e piove ancora al di fuori di te, così parla, si muove, sente, ride, e piange in te⁴. Ogni cosa accade in te, e il tuo primo compito è di osservarla e guardarla accadere.

Quando lo studente comprende che c'è stata una lacuna nella sua osservazione di sé, egli riporta la sua mente vagante al suo compito. Benché diversi circoli di Gurdjieff usino una vasta gamma di tecniche, queste sono molto spesso sussidiarie al ricordo-di-sé. L'abilità critica che si ricerca è la capacità di dirigere l'attenzione all'osservazione di sé. Ouspensky (1971) nomina sia lo stato di *trance* nel samadhi che lo stato normale di identificazione che «imprigiona l'uomo in una piccola parte del sé» come antitetici al suo scopo. Proprio come nella meditazione penetrativa, nel ricordo-di-sé gli «occhiali distorti della personalità» sono abbandonati allo scopo di vedere se stessi chiaramente; come nella consapevolezza e nello zazen, ci si riconosce nella propria interezza senza commento e senza dare un nome a ciò che si vede.

Un altro esempio degli esercizi per il ricordo-di-sé di Gurdjieff è quello di focalizzare un aspetto del comportamento quotidiano — per esempio, i movimenti delle mani o le espressioni facciali — fissandolo tutto il giorno. E ancora: «Dovunque tu sia, qualunque cosa tu faccia, ricordati della tua presenza e nota sempre ciò che fai». Queste istruzioni sono parallele a quelle per la consapevolezza. La somiglianza tra sistemi non è forse un caso: sia Gurdjieff che Ouspensky viaggiarono in terre in cui il vipassana o tecniche simili venivano insegnate precisamente per imparare tali metodi, e Gurdjieff fu un grande discepolo, riformulatore, e propagatore degli insegnamenti orientali.

Nel corso del ricordo-di-sé, lo studente comprende (come nel cammino della penetrazione) che i suoi stati interiori sono in un flusso costante e che non c'è niente di simile all'«Io» permanente. Egli vede, invece, una somma interna di caratteri o «lineamenti principali». Ognuno, a turno, domina lo stadio e aggiunge le sue idiosincrasie alla foggia della sua personalità. Con l'auto-osservazione, la molteplicità di questi sé diviene evidente ma poi scompare: perdono il loro potere non appena lo studente cessa di identificarsi con essi. Man mano che rafforza l'io-che-osserva e rimane distaccato da tutti gli altri, lo studente si «sveglia», sacrificando i suoi sé quotidiani. Walker descrive questo stato di risveglio come «un senso di essere presente, di essere qui, di pensare, percepire, sentire e muoversi, con un certo grado di controllo e non solo automaticamente». In questo stato, l'io testimone si cristallizza come una funzione mentale costante. Il mediatore può vedere sé stesso con piena obiettività.

Questo grado di conoscenza di sé è preliminare allo stato più alto, «la coscienza oggettiva», in cui il mediatore vede non solo se stesso ma tutto il resto con piena obiettività. La coscienza oggettiva è il culmine del ricordo-di-sé: la coscienza ordinaria non è detronizzata, ma la piena obiettività si sovrappone a essa, aggiungendo un «silenzio interiore» e un senso liberatorio di distanza dai continui frastuoni della mente. La propria esperienza del mondo nella coscienza oggettiva è interamente alterata; si veda la descrizione di Walker (1969, pp. 47-48):

⁴ «Observe yourself very carefully and you will see that not you but it speaks within you, moves, feels, laughs, and cries in you, just as it rains, clears up and rains again outside you». La traduzione non rende pienamente il parallelismo dell'originale inglese, dove i verbi meteorologici, impersonali, hanno comunque il soggetto espresso «it». [N.d.T.]

Il piccolo, limitato «sé» della vita quotidiana, il sé che insiste sui suoi diritti personali e sulla sua separatezza, non è più lì per isolare la persona da qualunque altra cosa, e con la sua assenza essa è accolta in un ordine molto più vasto di esistenza; quando il rumore del pensiero muore e decade nel silenzio interiore, prende il suo posto uno straordinario senso di «essere». Concetti così limitati come «tuo», «mio» o «suo» sono senza significato, e persino quelle vecchie divisioni del tempo in «prima» e «dopo» sono state soffocate nella profondità incommensurabile di un «ora» sempre presente. Così anche è scomparsa la divisione tra il soggetto e l'oggetto, il conoscitore e la cosa conosciuta.

Bennett (1973) elenca sette tipi di essere umano nel sistema di Gurdjieff, gli ultimi tre dei quali sono «liberati», in quanto gradi crescenti della coscienza oggettiva. Come parte del suo trapasso nella coscienza oggettiva, il meditatore ottiene la liberazione dalle influenze arbitrarie e irrazionali, rispettivamente di origine interna ed esterna. La persona liberata al sesto livello, per esempio, corrisponde «al bodhisattva del buddhismo mahayana, o ai grandi santi e *wadi* del cristianesimo e dell'islamismo. Essa non è più interessata al suo benessere personale, ma si è impegnata per la salvezza di tutte le creature».

14. La consapevolezza senza scelta di Krishnamurti

J. Krishnamurti, nato nel sud dell'India alla fine del secolo scorso, fu educato in Inghilterra sotto la guida della teosofa Annie Besant. La visione di Krishnamurti della condizione umana è vicina a quella del buddhismo. La mente e il mondo, dice Krishnamurti, sono in un flusso eterno: «C'è un solo fatto, l'impermanenza». La mente umana si aggrappa a un «me» a fronte dell'insicurezza di questo flusso. Ma il «me» esiste solo attraverso l'identificazione con ciò che esso immagina di essere stato e che desidera essere. Il «me» è una «massa di contraddizioni, desideri, aspirazioni, appagamenti e frustrazioni, dove la tristezza pesa più della gioia». Una fonte di tristezza è il costante conflitto mentale tra «ciò che è» e «ciò che dovrebbe essere». La mente condizionata, nell'analisi di Krishnamurti, sfugge alla realtà concreta della sua impermanenza, della sua vacuità, e della sua tristezza: si costruisce muri di abitudine e di ripetitività, e insegue i suoi sogni del futuro o si aggrappa a ciò che è stato. Queste difese ci paralizzano, ci impediscono di vivere nel momento presente.

Krishnamurti obietta ai metodi di meditazione, alla soluzione che così tanti altri propagandano. La mente può sì tentare di sfuggire al condizionamento attraverso la meditazione, dice Krishnamurti, ma essa crea semplicemente, nel tentativo stesso, un'altra prigione di metodi da seguire e di scopi da raggiungere. Egli si oppone alle tecniche di ogni genere ed esorta ad accantonare tutta l'autorità della tradizione: da esse si può solo raccogliere ulteriore conoscenza, mentre c'è bisogno di comprensione. Secondo Krishnamurti, nessuna tecnica può liberare la mente, perché ogni sforzo da parte della mente intreccia soltanto un'altra rete. Per esempio, si oppone con enfasi ai metodi di concentrazione (citato in Coleman 1971, p. 114):

Col ripetere Amen o *Om* o Coca-Cola all'infinito fai ovviamente una certa esperienza, perché con la ripetizione la mente si calma. È una delle mosse favorite di alcuni maestri di meditazione quella di insistere perché i loro allievi imparino la concentrazione, vale a dire, perché fissino la mente su un solo pensiero e caccino fuori tutti gli altri pensieri. Questa è una cosa stupidissima, pericolosa, che ogni scolaro può fare perché vi è stato forzato.

La «meditazione» che Krishnamurti propugna non ha un sistema, e meno che mai «ripetizione e imitazione». Egli propone come mezzo e fine allo stesso tempo una «consapevolezza senza scelta», l'«esperienza di ciò che è senza nome». Questo stato è al di là del pensiero; tutto il pensiero, dice, appartiene al passato, e la meditazione è sempre nel presente. Per essere nel presente, la mente deve abbandonare le abitudini acquisite, tranne che il desiderio di essere salvo: «i suoi beni e le sue virtù devono essere restituite alla società che li ha prodotti». Si deve lasciar andare ogni pensiero e ogni immagine. Consigliava Krishnamurti (1962, pp. 8-10):

Fate che la mente sia vuota, e non piena con le cose della mente. Allora ci sarà solo meditazione, e non un meditatore che sta meditando. La mente irretita dalla fantasia può solo nutrire illusioni. La mente deve essere chiara, senza movimento, e nella luce di quello splendore l'eterno è rivelato.

Krishnamurti sembra sostenere solo uno stato finale, un metodo senza metodo. Ma a un'analisi più ravvicinata, egli dice esplicitamente a tutti quelli che potrebbero udirlo il «come», benché nello stesso tempo insista che «non c'è un come; non c'è metodo». Egli ci istruisce «solo a essere consci di tutto questo... delle vostre abitudini, delle vostre reazioni». Il suo mezzo è quello di osservare costantemente la propria consapevolezza. La «non-tecnica» di Krishnamurti può risultare più chiara da alcune istruzioni che egli diede a un gruppo di giovani scolari indiani. Prima disse loro di sedere in silenzio con gli occhi chiusi, e poi di osservare la progressione dei loro pensieri. Egli li sollecitò a continuare questo esercizio in altri momenti, incluso quando passeggiavano o a letto di notte:

Dovete osservare, come osservate una lucertola che passa, che sguscia attraverso il muro, vedendo tutte le sue quattro zampe, il modo in cui si infila nel muro; dovete osservarla, e mentre lo fate, ne vedete tutti i movimenti, la delicatezza dei suoi movimenti. Così, allo stesso modo, osservate il vostro pensare, non correggetelo, non sopprimetelo — non dite che è troppo difficile — solo osservatelo, ora, questa mattina.

Egli chiama questa attenzione accurata «conoscenza di sé». La sua essenza è «di percepire le modalità della propria mente» cosicché essa è «libera di essere immobile». Quando la mente è immobile, si arriva a comprendere. La chiave per capire è «attenzione senza la parola, il nome». L'istruzione di Krishnamurti è «guarda e sii semplice»: dove c'è attenzione senza pensiero reattivo, lì c'è realtà.

Il processo che Krishnamurti propone per la conoscenza di sé non fa che duplicare la pratica della consapevolezza. Ma lo stesso Krishnamurti, molto probabilmente, non perdonerebbe questa comparazione, a causa del pericolo che egli vede nel voler perseguire un qualunque obiettivo attraverso una tecnica. Il processo che suggerisce per calmare la mente sgorga spontaneamente dalla presa di coscienza della propria condizione, perché sapere «che sei stato addormentato è già uno stato di risveglio». Questa verità, insiste, agisce sulla mente rendendola libera. E ci assicura (1962, p. 60):

Quando la mente prende coscienza della totalità del proprio condizionamento, allora tutti i suoi movimenti giungono a una fine: è completamente immobile, senza alcun desiderio, senza alcuna coercizione, senza alcuna motivazione.

Questo risveglio è per Krishnamurti un processo automatico. La mente scopre la soluzione, anzi ne è come afferrata e inglobata, «attraverso l'intensità stessa della domanda». Questa presa di coscienza non può essere cercata, ma «viene senza invito». Se uno dovesse in qualche modo sperimentare la presa di coscienza di cui egli parla, Krishnamurti rassicura che, emergerebbe un nuovo stato, nel quale si è liberati dalle abitudini condizionate di percezione e cognizione, e svuotati di sé. Per essere in questo stato, dice Krishnamurti, bisogna amare: «Dove il sé è, non c'è amore». Questo stato procura un «isolamento al di là della solitudine» in cui non c'è alcun movimento all'interno della mente, anzi un puro sperimentare, una «attenzione senza motivazione». Si è liberi da invidia, ambizione, dal desiderio di potere, e si ama con compassione. Qui sentire è conoscere, in uno stato di totale attenzione senza alcun osservatore. Vivendo in un eterno presente, si cessa di raccogliere impressioni o esperienze; il passato muore in ogni momento. Con questa consapevolezza senza scelta, si è liberi di essere semplici; ancora secondo le parole di Krishnamurti (Coleman 1971, p. 95):

Sii lontano, lontano dal mondo del caos e della miseria, vivi in esso, senza esserne toccato. La mente meditativa non ha legami con il passato e con il futuro eppure è capace in maniera sana di vivere con chiarezza e ragione.

PARTE TERZA

I CAMMINI DI MEDITAZIONE E LA LORO UNITÀ ESSENZIALE

Ogni metodo di meditazione ha punti di contatto con tutti gli altri, con alcuni, e con nessun altro. Il primo livello è quello delle comunanze più generiche, che non tengono conto delle variazioni idiosincratice di tecnica, enfasi, o credo di ogni singolo sistema. A questo livello più universale, tutti i sistemi di meditazione sono variazioni su un singolo processo per trasformare la coscienza. Gli elementi basilari di questo processo si trovano in ogni sistema e rimuovono le differenze apparenti tra le varie scuole di meditazione.

15. Prepararsi alla meditazione

C'è una minima base comune tra i sistemi di meditazione sul bagaglio di preparazione che occorre al meditante. I sistemi qui passati in rassegna rappresentano l'intero spettro degli atteggiamenti possibili per come prepararsi attraverso un qualche tipo di purificazione: essi spaziano dall'insistenza enfatica sulla purificazione come preludio alla meditazione, espressa nelle tradizioni bhakti, cabalistica, cristiana e sufi, alle visioni di Gurdjieff e Krishnamurti secondo cui tali sforzi sono inutili se implicano l'eliminazione di situazioni di vita normale. Infine, a titolo d'esempio, c'è la nozione, presente nelle scuole MT e zen, che la purezza genuina sorge spontaneamente come effetto collaterale della meditazione stessa. I tantrici del Bon Marg segnano un atteggiamento estremo verso la purezza, nel propugnare la violazione di tabù sessuali e di altro genere come parte della pratica spirituale.

Le idee sul miglior contesto per la meditazione coprono similmente un ampio spettro di possibilità. I Padri del deserto si ritirarono nel deserto egiziano per evitare la piazza e la compagnia del mondo; la solitudine ermetica era essenziale al loro programma di severa autodisciplina. I moderni yogin indiani scovano montagne isolate e rifugi nella giungla per le stesse ragioni. Le versioni occidentalizzate dello yoga indiano come la MT, tuttavia, si oppongono a ogni cambiamento forzato nelle abitudini di vita del meditante; al contrario, la meditazione è semplicemente inserita in un'agenda quotidiana altrimenti normale. La pratica intensiva zen è fatta idealmente in un monastero, ma, come la MT, può essere parte della normale routine quotidiana. Sia Gurdjieff che Krishnamurti insistono con particolare calore nel dire che l'ambito della famiglia, del lavoro, e della società è il migliore contesto per la disciplina interiore, poiché fornisce il materiale grezzo per la meditazione.

Nella maggior parte dei sistemi di meditazione classici, tuttavia, un monastero o *ashram* è l'ambiente ottimale per la meditazione, i monaci o gli yogin i compagni ideali, la rinuncia la più alta vocazione, e i testi sacri la migliore lettura. I sistemi moderni come la MT indirizzano l'allievo a legami e attività organizzate mentre vive nel suo normale stile di vita, senza imporgli un cambiamento più profondo. Krishnamurti resta isolato, tra i predicatori spirituali, per la mancata esortazione all'aspirante a scovarsi la compagnia di altri che sono sul medesimo cammino, proprio come obietta alla ricerca della guida di un insegnante o maestro — elementi essenziali in ogni altro sistema.

Per il fatto di non propagandare alcuna dottrina esplicita, Krishnamurti è di nuovo unico. Benché altre scuole come lo zen riducano l'importanza dello studio intellettuale, tutte hanno insegnamenti

sia formali sia informali che gli studenti assimilano. In alcune tradizioni, lo studio formale ha una maggiore importanza: il monaco benedettino, per esempio, deve passare un terzo della sua giornata nello studio, gli altri due terzi nella preghiera (o meditazione) e nel lavoro manuale.

16. L'attenzione

Il più forte accordo tra le scuole di meditazione è sull'importanza di mantenere l'attenzione. Tutti questi sistemi possono essere classificati in senso ampio sulla base delle strategie principali per mantenere l'attenzione descritte nel *Visuddhimagga*: concentrazione o consapevolezza. Usando la mappa del *Visuddhimagga* come modello, possiamo vedere somiglianze nelle tecniche oscurate dal velo del gergo e dell'ideologia.

Non si contano i nomi differenti usati nei sistemi di meditazione per descrivere la stessa e unica via e destinazione. Talvolta il medesimo termine è usato con significati tecnici speciali, molto differenti tra loro in varie scuole. Ciò che traduciamo con il termine «vuoto», per esempio, è usato dagli yogin indiani per riferirsi a stati jhana e dai buddhisti mahayana per significare la presa di coscienza della vuotezza essenziale di ogni oggetto fenomenico.

Il primo impiego denota uno stato mentale vuoto di contenuti (vale a dire, gli jhana senza forma); il secondo si riferisce alla vuotezza dell'oggetto fenomenico. Un altro esempio: Phillip Kapleau (1967) distingue tra zazen e meditazione, dicendo che i due «non devono essere confusi»; Krishnamurti (1962) dice che solo la «consapevolezza senza scelta» è veramente meditazione. Se si riconosce che sia lo zazen sia la consapevolezza senza scelta sono tecniche di penetrazione, si può vedere che queste osservazioni apparentemente non correlate stanno in realtà mettendo in luce la stessa distinzione: quella tra concentrazione e penetrazione. Con «meditazione», Kapleau intende la concentrazione, mentre Krishnamurti nega che le pratiche di concentrazione appartengano al territorio della meditazione.

La tabella 2 classifica le tecniche di ogni sistema di meditazione secondo la tipologia del *Visuddhimagga*. Il criterio per la classificazione è la meccanica della tecnica: (a) *concentrazione*, in cui la mente si focalizza su un determinato oggetto mentale; (b) *consapevolezza*, in cui la mente osserva se stessa; o (c) entrambe le operazioni presenti in una combinazione *integrata*.

Un secondo requisito per la classificazione è la coerenza interna nelle descrizioni. Nel caso di una tecnica di concentrazione, vengono menzionate altre caratteristiche del cammino jhana — per esempio, una beatitudine crescente che accompagna una concentrazione approfondita o la perdita della coscienza di sé. Nel caso di una tecnica di penetrazione, devono essere presenti altre caratteristiche, come la presa di coscienza dell'impersonalità dei processi mentali. Se è una tecnica combinata, sia le tecniche di concentrazione che quelle di penetrazione devono essere miscelate e integrate, come nel vipassana theravada.

TABELLA 2
TIPOLOGIA DI ATTENZIONE IMPIEGATA
NELLE TECNICHE DI MEDITAZIONE

| <i>Sistema</i> | <i>Tecnica</i> | <i>Tipo</i> |
|----------------|---------------------|----------------|
| Bhakti | Japa | Concentrazione |
| Cabala | Kavvanah | Concentrazione |
| Esicasmò | Preghiera del cuore | Concentrazione |
| Sufi | Zikr | Concentrazione |
| Yoga raja | Samadhi | Concentrazione |
| Meditazione | Meditazione | Concentrazione |
| Trascendentale | Trascendentale | |
| Yoga kundalini | Yoga siddha | Concentrazione |

| | | |
|--------------------|------------------|----------------|
| Buddhismo tibetano | Vipassana | Integrata |
| Zen | Zazen | Integrata |
| Gurdjieff | Ricordo-di-sé | Consapevolezza |
| Krishnamurti | Conoscenza di sé | Consapevolezza |
| Theravada | Vipassana | Integrata |

Nella concentrazione, la strategia di attenzione del meditatore si fissa su un singolo oggetto di percezione, riportando costantemente la mente divagante su questo oggetto. Alcune istruzioni indicano come particolarmente importante che la volontà del meditatore si attivi attaccandosi all'oggetto di percezione scelto come bersaglio e resista a ogni divagazione; altre suggeriscono una modalità passiva per cui l'oggetto di percezione viene semplicemente rigenerato, quando si è perduto nel flusso di coscienza. Perciò un antico testo theravada esorta il meditatore a digrignare i denti, stringere i pugni, e a farsi una bella sudata, sforzandosi di mantenere la propria mente fissa sui movimenti della respirazione; a un meditatore MT, dall'altra parte, viene detto «comincia comodamente il mantra» ogni volta che nota che la sua mente ha vagato. Benché questi approcci siano agli estremi opposti della scala attività/passività, sono strumenti equivalenti per riorientarsi costantemente su un singolo oggetto, e così sviluppare la concentrazione. Con le tecniche di consapevolezza — sia il «ricordo-di-sé» di Gurdjieff, sia la «conoscenza di sé» di Krishnamurti, sia infine lo «shikan-taza» dello zazen — i fondamenti teorici dell'attenzione sono identici: osservazione continua, piena, in ogni istante successivo, vigilanza totale alla catena di coscienza del meditatore.

Ci sono forse pochi generi puri tra le scuole di meditazione, salvo quei sistemi centrati su una singola tecnica, per esempio MT e Krishnamurti. La maggior parte delle scuole sono eclettiche, poiché usano una varietà di tecniche di entrambi gli approcci. Fanno concessioni per bisogni individuali, adattando le tecniche ai progressi dell'allievo. I sufi, per esempio, fanno principalmente uso dello zikr, una pratica di concentrazione, ma ogni tanto impiegano anche tecniche di penetrazione come il *muragaba*, che è attenzione al flusso della propria coscienza. Per semplicità, nelle sezioni precedenti è stata enfatizzata una specifica tecnica, generalmente la più importante.

Differenti sistemi di meditazione possono, all'occorrenza, sposare visioni completamente contraddittorie tra di loro per ogni atto preparatorio, sia esso un contesto specifico, o il bisogno di un maestro, o una conoscenza precedente su quanto ci si aspetta dalla meditazione. Ma il bisogno del meditatore di mantenere la sua attenzione, o attraverso la concentrazione o attraverso la consapevolezza, è l'unico ingrediente invariabile nella ricetta per alterare la coscienza.

17. Si vede quello che si crede

Le convinzioni del meditatore determinano il suo modo di interpretare ed etichettare le sue esperienze di meditazione. Quando un sufi entra in uno stato in cui non è più conscio dei suoi sensi, e il suo solo pensiero è quello di Allah, egli riconosce questo come fana; quando uno yogin non è più conscio dei suoi sensi, e la sua mente è completamente focalizzata sulla sua divinità, allora egli dirà di essere entrato nel samadhi. Molti nomi differenti vengono usati per descrivere la stessa identica esperienza: jhana, samyana o samadhi, fana, Daat, turiya, la grande fissazione, la coscienza trascendentale. Tutti sembrano riferirsi a un unico stato con caratteristiche identiche, e derivano rispettivamente dal buddhismo theravada, dallo yoga raja, dal sufismo, dalla cabala, dallo yoga kundalini, dallo zen e dalla MT.

La storia della religione abbonda di casi di esperienza trascendentale interpretati sulla base di ipotesi legate espressamente al momento, al luogo e al tipo di fede. Il santo indiano Ramana Maharshi vide i suoi stati trascendentali in termini di filosofia advaita; egli congettura che san Paolo, durante la sua grande esperienza sulla via per Damasco, quando ritornò alla coscienza normale interpretò ciò che gli era accaduto in riferimento a Cristo e ai cristiani perché, a quel tempo, essi erano al centro delle sue preoccupazioni (Chadwick 1966). Il gruppo di riferimento di

una persona gli fornisce la parafrasi per le sue realtà interiori; Berger e Luckmann (1967) affermano che «Saulo può essere diventato Paolo nella solitudine dell'estasi religiosa, ma potè *rimanere* Paolo solo nel contesto della comunità cristiana, che lo riconobbe come tale e confermò il "nuovo essere" in cui egli ora stabiliva questa identità».

L'interazione tra le convinzioni del meditatore, il suo stato interiore, e la sua definizione di sé è chiarita da un esempio recente tratto dallo yoga kundalini. In questa tradizione, il guru è cruciale per il meditatore sia nell'aiutarlo a raggiungere i tanto sospirati stati meditativi, sia nell'interpretare e confermare il significato di queste stesse esperienze.

Swami Rudrananda, un maestro di yoga kundalini, descrive l'incidente che precedette il suo raggiungimento del rango di swami (Rudi 1973, p. 85). Mentre stava meditando, il suo maestro lo toccò sulla spalla, al che

immediatamente sentii dentro di me un impeto di grande forza spirituale che mi scagliò contro i muri di pietra e fece sì che un grande shock elettrico diffondesse uno spasmo di contrazioni lungo il mio corpo. Per quasi un'ora fui dominato da movimenti simili a quelli di un epilettico. Molte strane visioni apparvero, e io sentii spalancarsi in me cose che non erano mai state aperte prima.

Rudrananda prese questa esperienza a conferma della sua dignità di «swami», uno stato avanzato. Mentre un insieme di convinzioni su stati alterati in meditazione può renderli saldi, il meditatore non ha bisogno di una prenoscenza specifica di questi stati per sperimentarli. Nella sua autobiografia (1972), per esempio, Swami Muktananda racconta che il suo guru gli avrebbe assegnato una pratica di meditazione ma non gli avrebbe dato alcun indizio ulteriore su quello che doveva aspettarsi, al di fuori delle istruzioni minimali. Quando Muktananda successivamente entrò in stati straordinari, lo fece in maniera ingenua. Solo dopo aver provato questi stati egli si imbattè in libri che gli diedero un'ossatura interpretativa per comprendere quello che era accaduto. Il biografo di Sri Aurobindo, Satprem (1970, p. 256), parimenti descrive gli stati inusuali che Aurobindo sperimentò nel corso del suo sviluppo spirituale, ma annota:

Sri Aurobindo fu il primo a rimanere perplesso davanti alla sua stessa esperienza, e impiegò alcuni anni per comprendere esattamente ciò che era accaduto. Abbiamo descritto l'esperienza come se gli stadi fossero stati collegati molto attentamente, ognuno con la sua definizione chiarificatrice, ma le spiegazioni vennero in seguito; in quel momento egli non aveva alcun segno di riferimento che lo guidasse.

18. Stati alterati durante la meditazione

Nella meditazione, il metodo contiene in sé già l'obiettivo: i lineamenti dello stato che il meditatore raggiunge dipendono da come ci è arrivato. Il cammino di concentrazione lo porta a fondersi con il suo oggetto di meditazione nello jhana, e poi a trascenderlo. Man mano che raggiunge livelli più profondi, la beatitudine diviene più irresistibile, benché più raffinata. Nel cammino di consapevolezza, la mente del meditatore assiste alle sue stesse attività, ed egli giunge a percepire segmenti sempre più fini del suo flusso di pensiero. Quanto più le sue percezioni si affilano, tanto più egli si distacca da ciò a cui assiste, per allontanarsi definitivamente da ogni coscienza nello stato nirvanico. In questo stato non c'è alcuna esperienza di alcun genere.

Ogni sistema che usi la concentrazione descrive lo stesso viaggio dentro lo jhana, anche se ogni scuola impiega termini differenti. Gli attributi chiave di questo stato sono sempre gli stessi: perdita della coscienza sensitiva, attenzione concentrata su un oggetto fino all'esclusione di tutti gli altri pensieri, e sensazioni sublimi di estasi. I sistemi che usano la consapevolezza descrivono il cammino della penetrazione: percezione sempre più fine della mente del meditatore, distacco da tutti gli eventi, e una concentrazione forzata sul momento presente. Lo stato nirvanico, di per sé, non è necessariamente menzionato come punto finale di questa progressione.

Questi due sono i prototipi di stati alterati nella meditazione. Tuttavia non esauriscono ogni possibile metamorfosi che la meditazione provoca nella coscienza. L'attenzione è estremamente

flessibile e può modificare la coscienza in molti più modi dei due qui esposti, che sono i principali; essa può essere associata a esercizi in altri biosistemi, per esempio con il movimento nella danza sufi. Pratiche aggiuntive come la respirazione controllata, il digiuno, le visualizzazioni, o il fatto di avere una fede forte contribuiscono tutti alla fisionomia finale dello stato alterato.

L'attenzione è la chiave per gli stati meditativi alterati, ma l'aggiunta di altre pratiche va a complicare il computo finale dei cambiamenti risultanti nella coscienza. Un esempio di uno stato alterato più complesso è quello prodotto dalla tecnica di shaktipatdiksha nello yoga kundalini, la trasmissione diretta di uno stato meditativo alterato dal maestro all'allievo attraverso lo sguardo e il contatto. Questa sorta di impossessamento dell'altro può dipendere da esercizi di controllo del respiro così come dalle aspettative innescate dall'intensa relazione guru-allievo, e forse in parte dal desiderio di emulazione — tutto ciò aggiunto agli effetti basilari della concentrazione. Più numerosi sono gli strumenti usati per alterare la coscienza, più intricata è la topografia dello stato risultante.

La letteratura di ogni sistema di meditazione descrive uno stato alterato. Lo jhana è il prototipo di una tipologia, in cui lo stato alterato è un territorio nettamente delimitato di consapevolezza distaccato da altri stati. Gli stati jhanici e i principali stati normali (veglia, sonno, e sogno) si escludono reciprocamente. Un altro tipo di stato alterato, tuttavia, si mescola con questi stati principali: questa fusione aggiunge nuove funzioni agli stati normali, cambiandone il carattere. Ciò soddisfa il criterio di Tart (1971) per gli «stati superiori di coscienza»: (1) tutte le funzioni di stati «inferiori» sono accessibili, vale a dire veglia, sonno e sogno; (2) alcuni nuovi aspetti, derivati da uno stato alterato, sono presenti nella fusione. Questo tipo di mutazione della consapevolezza è un *tratto* alterato di coscienza, un cambiamento durevole che trasforma ogni istante del meditatore. Lo stato «risvegliato» è il modello ideale di tratto alterato di coscienza. Praticamente ogni sistema di meditazione riconosce lo stato risvegliato come lo scopo ultimo della meditazione (tabella 3).

Nella MT, per esempio, la «coscienza trascendentale» è lo stato alterato che viene infuso negli stati normali. L'ulteriore evoluzione è rappresentata da «coscienza cosmica», «coscienza di Dio», e, finalmente, «unità». Ognuno rappresenta un'infusione più profonda della consapevolezza meditativa in stati normali. La maggior parte dei sistemi concorda sul fatto che tali tratti alterati si verificano gradualmente e con intensità differenti; nel *Visuddhimagga*, per esempio, i quattro livelli di purificazione che scaturiscono dalla penetrazione sempre più profonda dello stato nirvanico hanno un'intensità simile.

TABELLA 3
DEFINIZIONI DELLO STATO RISVEGLIATO

| <i>Sistema</i> | <i>Definizione</i> |
|-------------------------------|---|
| Bhakti | Sahaj samadhi |
| Cabala | Devekut |
| Esicasmo | Purezza del cuore |
| Sufi | Baqa |
| Yoga raj a | Sahaj samadhi; jivamukti |
| Meditazione Trascendentale | Coscienza cosmica; coscienza di Dio; unità |
| Yoga kundalini | Turiyatita; siddha |
| Buddhismo tibetano | Bodhisattva |
| Zen | Mujodo no taigeu («non-mente») |
| Gurdjieff | Coscienza oggettiva |
| Krishnamurti | Consapevolezza senza scelta |
| Buddhismo theravada | Rango di arahat |

Lo scopo di tutti i cammini di meditazione, qualunque sia la loro ideologia, origine, o metodo, è di trasformare la coscienza del meditatore. In questo processo, il meditatore muore al suo sé passato

e risorge a un nuovo livello di esperienza. Attraverso la concentrazione nello jhana, o attraverso la penetrazione nel nirvana, gli stati alterati che il meditatore raggiunge hanno una drammatica discontinuità con i suoi stati normali. Ma la trasformazione ultima per il meditatore è uno stato ancora più nuovo: lo stato risvegliato, che si mescola e dunque ricrea la coscienza normale.

Ogni cammino etichetta questo stato finale in maniera differente, eppure tutti propongono la stessa formula di base per una sorta di alchimia del sé: il passaggio degli effetti della meditazione negli stati di veglia, sogno e sonno del meditatore. Al principio, questo passaggio richiede lo sforzo del meditatore; man mano che egli progredisce, diventa più facile per lui mantenere una consapevolezza meditativa prolungata nel mezzo delle altre attività. Non appena gli stati prodotti dalla sua meditazione si fondono con la sua attività da sveglio, lo stato risvegliato è maturo. Nella piena maturità, lo stato risvegliato cambia per sempre la coscienza, trasformando l'esperienza di sé e dell'universo.

Benché le fonti come il *Visuddhimagga* facciano distinzioni a seconda del punto di partenza da cui si giunge a questa trasformazione (concentrazione o penetrazione), è probabile che a questo punto tutti i cammini si fondano. O, per usare un'espressione più pertinente, dalla nostra prospettiva le somiglianze possono di gran lunga superare le differenze. Un essere risvegliato trascende le sue origini; le persone di ogni fede possono riconoscerlo come eccezionale o «perfetto», oppure — se è nella loro inclinazione — riverirlo come un santo.

PARTE QUARTA

LA PSICOLOGIA DELLA MEDITAZIONE

I sistemi di meditazione dell'Oriente sono applicazioni di psicologie spirituali. Come tali, hanno un enorme potenziale nascosto per un arricchimento incrociato con la psicologia occidentale — un potenziale che si è appena cominciato a esplorare.

19. L'abhidhamma: una psicologia orientale

Il tentativo di creare un sistema per interpretare la personalità umana e la salute mentale non ha avuto origine con la psicologia occidentale contemporanea. La nostra psicologia ufficiale, vecchia di circa cento anni, non è altro che una versione recente di uno sforzo antico probabilmente quanto la civiltà. I modelli occidentali di salute e normalità sono il prodotto della cultura europea e americana, e sono solo un esempio degli innumerevoli ideali normativi che le persone di molte epoche e di molti luoghi hanno formulato.

Alcune delle più ricche fonti alternative di psicologie articolate e di visioni delle possibilità umane sono le religioni orientali. Del tutto aliene dalle stravaganze della cosmologia e dal dogma delle fedi, la maggior parte delle grandi religioni asiatiche hanno come loro fulcro una psicologia poco conosciuta alle masse di adepti, ma assai familiare ai propri «professionisti», siano essi yogin, monaci, o sacerdoti. Questa è la psicologia pratica che la gente applica per disciplinare le proprie menti e i propri cuori allo scopo di raggiungere uno stato ideale dell'essere.

Proprio come c'è una moltitudine di teorie della personalità nella civiltà occidentale, ci sono numerose psicologie orientali. Ma mentre ci sono forti differenze di credo e di visione del mondo tra le religioni che contengono psicologie orientali, ci sono di gran lunga meno differenze tra le psicologie stesse. Caratteristiche comuni sono la critica dell'essere umano così come è, e il postulato di un modo ideale di essere che chiunque, con l'impegno, può raggiungere. Il cammino verso questa trasformazione passa sempre attraverso un cambiamento impressionante, tanto che le qualità ideali diventano tratti stabili. Le psicologie orientali concordano anche sul fatto che lo strumento principale verso questa trasformazione di sé è la meditazione.

Una delle psicologie più sistematiche e più intricate è quella del buddhismo classico. Chiamata abhidhamma nel linguaggio pali dell'epoca del Buddha (o *Abhidharma* in sanscrito), che significa «la dottrina finale», questa psicologia elabora le intuizioni originali di Gautama Buddha sulla natura umana, e perciò è il fulcro di tutte le varie correnti del buddhismo. Dal suo pieno sviluppo durante il primo millennio dopo la morte del Buddha, è stata conservata largamente immutata dai buddhisti theravada come parte dei loro testi sacri, il Canone Pali.

Benché l'abhidhamma si sia sviluppato in India più di quindici secoli fa, i buddhisti contemporanei continuano ad applicarlo in varie forme come guida alle attività della mente. Le intuizioni di Gautama Buddha nel quinto secolo a.C. — e la psicologia che sgorga da queste intuizioni — sono state raffinate e sviluppate in diverse stirpi, insegnamenti, e scuole di buddhismo, in un processo di evoluzione simile a quello con cui, per esempio, il pensiero di Freud si è sviluppato

in scuole diverse di psicoanalisi⁵.

Molti principi dell'abhidhamma incarnano gli insegnamenti psicologici comuni a tutte le fedi orientali, e non solo quelli limitati al buddhismo. Come prototipo della psicologia asiatica, esso contiene un ideale della perfetta personalità attorno al quale è orientata la sua analisi delle attività della mente, e un ideale di salute mentale che differisce marcatamente da quello della psicologia occidentale. Secondo le parole di Nyanaponika Thera (1962, p. 12), un monaco buddhista moderno: «Nella dottrina buddhista, la mente è il punto di partenza, il punto focale, e anche, in quanto mente liberata e purificata del santo, il punto di culmine».

LA PERSONALITÀ NELLA PSICOLOGIA BUDDHISTA

Esiste un'antica leggenda emblematica dell'atteggiamento estremamente analitico dell'abhidhamma nei confronti della persona. Una bella e giovane donna aveva litigato con il marito e stava scappandosene a casa dalla sua famiglia. Mentre correva, passò a fianco di un monaco che, vagabondando per la sua consueta elemosina, vide la donna «vestita come una ninfa celeste» (Buddha ghosa 1976, p. 22). A quel tempo stava riflettendo sulla natura dello scheletro umano, e alzando gli occhi notò il biancore dei suoi denti. Poco più tardi, arrivò suo marito, deciso a inseguirla, e chiese: «Venerando signore, avete per caso visto una donna?». Il monaco rispose:

Se fosse un uomo o una donna che mi passò accanto, non l'ho notato; ma soltanto che su questa strada maestra cammina un mucchio di ossa.

Poiché il monaco della storia stava meditando su una delle 32 parti del corpo — lo scheletro — per lui questo aspetto della bella signora oscurava tutti gli altri. Attraverso un'acuta osservazione nella meditazione, il monaco era in grado di distaccarsi a tal punto da tutte le parti componenti il corpo e la mente, che nessuna di esse aveva più valore di un'altra. Da questa prospettiva, le ossa di una persona sono degne di attenzione tanto quanto i suoi pensieri. Questo grado di distacco totale riflette lo spirito dell'abhidhamma, in quanto esso esamina e seziona la personalità umana.

Quello che noi indichiamo con la parola «personalità» ha il suo corrispondente più stretto, per l'abhidhamma, nel concetto di *atta*, o sé. Ma una premessa centrale di questa corrente psicologica è che non esiste alcun sé persistente, bensì solo un aggregato impersonale di processi che vanno e vengono, dalla cui miscela scaturisce il semblante della personalità. Ciò che appare come «sé» è la somma totale delle parti del corpo, dei pensieri, delle sensazioni, dei desideri, dei ricordi, e così via. L'unico filo conduttore nella mente è il *bhava*, la continuità della coscienza attraverso il tempo. Ogni istante successivo della nostra consapevolezza è forgiato dall'istante precedente, e a sua volta determinerà quello seguente. E il *bhava* che connette un momento della coscienza a quello successivo. Possiamo identificare il «sé» con attività psicologiche come i pensieri, i ricordi, o le percezioni, eppure tutti questi fenomeni sono parti di un flusso continuo. La personalità umana, dice l'abhidhamma, è come un fiume che mantiene una forma costante, tanto da apparire una singola identità, benché non una sola goccia sia la stessa di un momento prima. In questa visione «non c'è un attore fuori dall'azione, non c'è chi percepisce fuori dalla percezione, non c'è soggetto cosciente dietro la coscienza» (Van Aung 1972, p. 7). Detto con le parole del Buddha (Samyutta-Nikaya 1972, I, p. 35):

Come quando le parti sono poste assieme allora nasce la parola «carro», così è per la nozione di un essere quando sono presenti gli aggregati.

⁵ Un'eccellente descrizione dell'abhidhamma si trova in *The Psychological Attitude of Early Buddhist Philosophy* di Lama Govinda (1969). Per analisi più dettagliate dell' *Abhidhamma* si veda anche Guenther (1976), Narada (1968) e Nyanaponika (1971)

Lo studio della personalità nel buddhismo non si occupa di un complesso di entità postulate, come «ego» o «inconscio», ma di una serie di eventi. L'evento basilare è la relazione in corso tra gli stati mentali e gli oggetti dei sensi — per esempio, un sentimento di desiderio (stato mentale) nei confronti di una bella donna (l'oggetto dei sensi). Gli stati mentali di una persona sono in un flusso costante da momento a momento; l'intensità del cambiamento è calcolabile in microsecondi. Il metodo basilare che l'abhidhamma offre per studiarli è l'introspezione, un'osservazione serrata e sistematica della propria esperienza.

Senza un'attenta introspezione, si potrebbe pensare che uno stato come il desiderio possa persistere senza interruzione per un lungo periodo, ma l'abhidhamma dice che non è così. Per esempio, anche se si è alle prese con un appassionato incontro sessuale, dove il desiderio sembra irresistibile, l'abhidhamma asserisce che, se si potesse controllare attentamente ogni successivo stato mentale, quel desiderio risulterebbe in realtà frammisto di innumerevoli altri sentimenti che vanno e vengono. Non solo gli stati mentali di una persona, ma anche gli oggetti dei sensi variano da momento a momento. Mentre una persona potrebbe pensare, durante un rapporto sessuale, di prestare attenzione solo all'amante, un'analisi serrata del suo flusso di coscienza rivelerebbe che una moltitudine di altri oggetti occupano la sua mente e i suoi sensi, tra cui piacevoli sensazioni, diversi suoni vicini e lontani, odori, sapori, e visioni, ricordi casuali, progetti futuri, e altri pensieri ancora.

FATTORI MENTALI

Nell'abhidhamma, oltre agli oggetti dei cinque sensi, ci sono i pensieri; vale a dire, la mente pensante stessa è considerata come il «sesto» senso. Perciò, come un suono o un'immagine può essere l'oggetto di uno stato mentale, così anche un pensiero — per esempio, il pensiero «Dovrei portare fuori l'immondizia» — potrebbe essere l'oggetto di uno stato mentale di ripugnanza. Ogni stato mentale è composto da un insieme di proprietà, chiamate fattori mentali, che si combinano per caratterizzarlo e definirlo.

Il sistema dell'abhidhamma qui discusso enumera 53 categorie di tali fattori; in altre correnti del buddhismo il conto sale fino a 175. In ogni stato mentale è presente solo un sottoinsieme di fattori, la cui combinazione determina le qualità uniche dello stato stesso. Il sentimento di ripugnanza causato dal dover portare fuori l'immondizia, per esempio, avrebbe una combinazione più complessa che non la semplice avversione; una dozzina o più di altri fattori mentali, come una falsa percezione di cosa sia realmente portare fuori l'immondizia, si combinerebbero con l'avversione.

Gli stati mentali vanno e vengono secondo determinate leggi e un determinato ordine. Come nella psicologia occidentale, i teorizzatori dell'abhidhamma credono che ogni stato, mentale derivi in parte da influssi biologici e situazionali, in parte dal prolungamento del momento psicologico precedente. Ogni stato, a sua volta, determina la particolare combinazione di fattori presenti nello stato mentale successivo.

I fattori mentali sono la chiave per quello che nell'Ovest noi conosciamo come «karma», o, in lingua pali, *kamma*. Nell'abhidhamma, «kamma» è una parola tecnica per la regola secondo cui ogni atto è motivato da stati mentali che ne stanno alla base. Come in molte psicologie orientali, un determinato comportamento è nella sua essenza eticamente neutro: la sua natura morale non può essere determinata senza tenere conto delle motivazioni della persona. Le azioni di una persona che abbia una miscela negativa di fattori mentali — che agisca, per esempio, per malvagità o avidità — sono cattive, anche se a un osservatore l'atto in sé potrebbe sembrare né buono né cattivo. Il *Dhammapada*, una raccolta di versi pronunciati da Guatama Buddha, comincia con un'esposizione della dottrina del karma (Babbitt 1965, p. 3):

Tutto ciò che siamo è il risultato di ciò che abbiamo pensato; ha la sua base nei nostri pensieri, è formato dai nostri pensieri. Se un uomo parla o agisce con un pensiero malvagio, il dolore gli viene dietro, come la ruota va dietro al piede del bue che tira il carro. Se un uomo parla o agisce con un pensiero puro, la felicità lo segue, come un'ombra che mai lo abbandona.

L'abhidhamma distingue tra fattori mentali che sono o *kusula* — puri, sani, o salutari — o *akusula* — impuri, insani, o nocivi. La maggior parte dei fattori mentali percettivi, cognitivi e affettivi rientrano in una di queste due categorie. Al giudizio di «salutare» o «nocivo» si è arrivati in maniera empirica, sulla base dell'esperienza collettiva accumulata da generazioni di antichi meditatori buddhisti. Il loro criterio era quello di vedere se un particolare fattore mentale facilitava o interferiva con i tentativi di quietare le loro menti in meditazione. I fattori che interferivano con la meditazione erano designati come «nocivi», quello che la favorivano come «salutari».

In aggiunta ai fattori sani o insani, ci sono sette proprietà neutre presenti in ogni stato mentale. L'appercezione (*phassa*) è la mera consapevolezza di un oggetto; la percezione (*sanna*), la sua prima ricognizione come appartenente a uno o a un altro dei sensi; la volizione (*cetana*) la reazione condizionata che accompagna la prima percezione di un oggetto; il sentimento (*vedana*), le sensazioni suscitate dall'oggetto; la concentrazione (*ekaggata*), il focalizzarsi della consapevolezza; l'attenzione spontanea (*manasikara*), l'attenzione involontaria, dovuta all'attrazione per l'oggetto; e l'energia psichica (*jivitindriya*), che conferisce vitalità e unisce gli altri sei fattori. Essi costituiscono la trama di base della coscienza in cui i fattori salutari e nocivi sono incastonati, secondo una combinazione che varia da momento a momento.

FATTORI MENTALI NOCIVI

Il principale fattore nocivo, l'illusione, è di tipo percettivo: l'illusione (*moha*) è definita come un'opacità della mente che porta a una falsa percezione dell'oggetto di consapevolezza. L'illusione è considerata nell'abhidhamma come base dell'ignoranza, radice prima della sofferenza umana. Questa falsa percezione della vera natura delle cose — l'incapacità, semplicemente, di vedere con chiarezza, senza distorsioni o pregiudizi di alcun genere — è il nucleo di tutti gli stati mentali nocivi. L'illusione, per esempio, porta a una «falsa visione» o falso discernimento (*ditthi*). Avere una falsa visione implica porre qualcosa nella categoria sbagliata. Il funzionamento di questi fattori è chiaro nel caso del paranoico, che percepisce erroneamente come minaccioso qualcuno che non vuole affatto danneggiarlo, e così categorizza l'altro come parte di un'immaginaria cospirazione contro di lui. In proposito viene citato il Buddha, secondo il quale, finché la mente di una persona è dominata da una visione erronea, tutto ciò che essa potrebbe fare o a cui potrebbe aspirare potrebbe solo «condurlo a uno stato indesiderabile, spiacevole e sgradevole, alla pena e alla sofferenza» (*Anguttara nikaya*, 1975, I p. 23). Tra le false visioni pericolose che il Buddha criticò esplicitamente, c'è uno dei postulati più diffusi di molte teorie occidentali della personalità, e precisamente che c'è un «sé» o «ego» fisso. Nell'abhidhamma non c'è un sé in tal senso, ma «un processo distruttivo del sé formato da fenomeni fisici e mentali, che continuamente sorge e di nuovo immediatamente scompare» (Nyanatiloka 1972, p. 25).

L'incertezza (*vicikiccha*) denota l'incapacità a decidere o a formulare un giudizio corretto. Quando questo fattore domina la mente di una persona, essa è piena di dubbi e, nel caso estremo, può esserne paralizzata. Altri fattori cognitivi nocivi sono la spudoratezza (*ahirika*) e la spietatezza (*anottappa*); questi atteggiamenti fanno sì che una persona disprezzi le opinioni altrui e i propri stessi modelli interiorizzati. Quando questi fattori dominano, una persona giudica gli atti malvagi senza rimorso, e così è incline a comportarsi male. Certamente, questi sono i prerequisiti per gli stati mentali che sottostanno a ogni atto di cattiva volontà. Un altro fattore insano che potrebbe condurre ad agire scorrettamente è l'egoismo (*mana*). La tendenza a badare al proprio interesse fa sì che le persone giudichino gli oggetti solamente in termini di soddisfacimento dei propri desideri o bisogni. La concatenazione di questi tre fattori mentali in un momento singolo — spudoratezza, spietatezza, ed egoismo — è quasi sempre senza dubbio la base per il male che l'umanità compie.

I rimanenti fattori mentali nocivi sono affettivi. L'ansia (*uddhacca*) e la preoccupazione (*kukkucca*) sono stati di turbamento, rimorso, ed elucubrazione. Essi creano uno stato di ansietà, il tratto centrale di gran parte del disordine mentale. Un altro gruppo di fattori nocivi ha a che fare con l'attaccamento: avidità (*lobha*), avarizia (*macchhariya*), e invidia (*issa*) denotano differenti tipi di attaccamento tenace a un oggetto, mentre l'avversione (*dosa*) è il lato negativo dell'attaccamento.

Avidità e avversione si trovano in tutti gli stati mentali negativi, e sempre si combinano con l'illusione. Due ultimi fattori nocivi sono la contrazione (*thina*) che conferisce una rigida inflessibilità agli stati mentali, e il torpore (*middha*), che rende la mente e il corpo di una persona succubi dell'indolenza.

FATTORI MENTALI SALUTARI

A ognuno dei fattori nocivi si oppone un fattore salutare: non esistono gradi intermedi. Lo strumento per ottenere uno stato mentale salutare è quello di rimpiazzare i fattori nocivi con i loro opposti polari. Il principio che permette questo è simile alla «inibizione reciproca» usata nella desensibilizzazione sistematica, dove il rilassamento inibisce il suo opposto fisiologico, la tensione. Per ogni fattore mentale negativo c'è un corrispondente fattore positivo che lo domina: quando un determinato fattore salutare è presente in uno stato mentale, il fattore nocivo che esso sopprime non può ricomparire.

Il fattore salutare fondamentale è la penetrazione (*panna*), cioè la «chiara percezione dell'oggetto quale realmente è», che si oppone all'illusione, il fondamentale fattore nocivo. Questi due fattori non possono coesistere in uno stato mentale singolo: dove c'è chiarezza, non ci può essere illusione; né, dove c'è illusione in qualunque grado, ci può essere chiarezza. La consapevolezza (*sati*) è la chiara e prolungata comprensione di un oggetto; questa compagna essenziale della penetrazione rafforza e mantiene la chiarezza nella mente di una persona. Penetrazione e consapevolezza sono i fattori salutari primari; quando essi sono presenti in uno stato mentale, gli altri fattori igienici tendono a essere a loro volta presenti. La presenza di questi due fattori igienici è sufficiente a sopprimere tutti i fattori nocivi.

Alcuni fattori salutari richiedono determinate circostanze per presentarsi. La coppia di fattori cognitivi di modestia (*hin*), che inibisce la spudoratezza, e moderazione (*ottappa*), l'opposto della spietatezza, si presentano alla mente solo quando c'è un pensiero su un atto cattivo. La modestia e la moderazione sono sempre connesse con la precisione (*cittujjukata*), l'atteggiamento del corretto giudizio. Un altro fattore salutare è la sicurezza di sé (*saddha*), una sicurezza basata su una corretta percezione. Questo gruppo di fattori mentali — modestia, moderazione, precisione e sicurezza di sé — agiscono assieme per produrre un comportamento virtuoso, secondo il giudizio sia personale che dei parametri sociali.

L'insieme di fattori nocivi formato da avidità, avarizia, invidia e avversione viene bilanciato dai fattori mentali di non-attaccamento (*alobha*), non-avversione (*adosa*), imparzialità (*tatramajjhata*) e compostezza (*passadhz*), che riflettono la tranquillità fisica e mentale innescata dal diminuire dei sentimenti di attaccamento. Questi quattro fattori rimpiazzano l'atteggiamento di attaccamento o di avversione con quello di imparzialità nei confronti di qualunque oggetto possa sorgere nella consapevolezza di una persona.

I fattori nocivi di avidità, egoismo, invidia e avversione, per esempio, potrebbero portare una persona a desiderare un lavoro più prestigioso con uno stipendio e un'attrattiva più alti, o a invidiare qualcuno che avesse un tale lavoro, o a disprezzarlo se è in una posizione inferiore. I fattori salutari opposti di compostezza, non-attaccamento, non-avversione e imparzialità, dall'altra parte, guiderebbero la persona a pesare assieme ai vantaggi dello stipendio e del prestigio anche gli inconvenienti, come maggiore pressione e stress, a valutare onestamente le forze che hanno condotto un altro ad avere tale lavoro e la debolezza che fa agire lei stessa meno bene di quanto dovrebbe. Infine, questi quattro fattori salutari le farebbero soppesare tutti gli eventuali vantaggi del proprio lavoro, sotto quali rispetti potrebbe essere inadatto, quali siano le proprie vere capacità, e come usarle per ottenere una posizione migliore entro i limiti delle proprie qualità. Ancora più importante, l'imparzialità la guiderebbe a considerare l'intera situazione in maniera tranquilla, senza dolersi del fatto che non può avere un lavoro migliore, e senza disprezzare il proprio, o rassegnarsi ad accettare per disperazione un lavoro inadatto. Questi quattro fattori salutari permettono di accettare le cose come sono, ma anche di produrre qualunque cambiamento sembri appropriato.

Corpo e mente sono considerati tra loro connessi nell'abhidhamma. Mentre ogni fattore influenza sia il corpo che la mente, l'insieme finale di fattori salutari è l'unico descritto esplicitamente come in possesso di effetti sia fisici che psicologici. Si tratta dell'elasticità (*ahuta*), della flessibilità (*muduta*), dell'adattabilità (*kammannata*) e dell'efficienza (*pagunnata*). Quando questi fattori si manifestano, una persona pensa e agisce con scioltezza e disinvoltura naturale, esibendo al meglio le sue qualità. Essi sopprimono i fattori nocivi della contrazione e del torpore, che dominano la mente in stati come la depressione, e rendono capaci di adattarsi fisicamente e mentalmente al mutare delle condizioni, affrontando qualunque sfida possa presentarsi.

La tabella 4 elenca i fattori salutari e nocivi. Però non c'è sempre una corrispondenza biunivoca tra le coppie polari; in alcuni casi un singolo fattore salutare inibirà un gruppo di fattori nocivi — il non-attaccamento da solo, per esempio, inibisce avidità, avarizia, invidia e avversione. Certi fattori chiave inibiranno l'intero gruppo opposto; per esempio, quando è presente l'illusione, non un solo fattore positivo può sorgere assieme a essa.

TABELLA 4
FATTORI MENTALI SALUTARI E NOCIVI

| <i>Fattori nocivi</i> | <i>Fattori salutari</i> |
|------------------------------|-------------------------|
| <i>Percettivi/Cognitivi:</i> | |
| Illusione | Penetrazione |
| Falsa visione | Consapevolezza |
| Spudoratezza | Modestia |
| Avventatezza | Moderazione |
| Egoismo | Sicurezza di sé |
| <i>Affettivi:</i> | |
| Agitazione | Compostezza |
| Avidità | Non-attaccamento |
| Avversione | Non-avversione |
| Invidia | Imparzialità |
| Avarizia | Elasticità |
| Preoccupazione | Flessibilità |
| Contrazione | Adattabilità |
| Torpore | Efficienza |
| Incertezza | Precisione |

È il *kamma* di una persona che determina se una persona sperimenterà in maniera predominante stati sani o insani. I fattori solitamente si manifestano in gruppo, positivo o negativo. In ogni singolo stato mentale, i fattori che lo compongono sorgono con forze differenti; il più forte, qualunque esso sia, determina come una persona sperimenta e agisce.

Benché tutti i fattori negativi possano essere presenti, lo stato di cui si fa esperienza sarà molto diverso a seconda che, per esempio, sia l'avidità o il torpore a dominare la mente. La gerarchia di forza dei fattori, poi, determina se uno stato specifico sarà negativo o positivo. Quando un fattore o gruppo di fattori particolare si presenta frequentemente negli stati mentali di una persona, allora diviene un tratto della personalità. La somma totale dei fattori mentali abituali di una persona determina il suo tipo di personalità.

TIPI DI PERSONALITÀ

Il modello dell'abhidhamma per i tipi di personalità è il prodotto diretto del principio secondo cui i fattori mentali sorgono con forze differenti. Se la mente di una persona è abitualmente dominata da un fattore o gruppo di fattori preciso, questo ne determinerà la personalità, le motivazioni, e il

comportamento. L'unicità del patchwork di fattori mentali è causa di differenze individuali nella personalità, che si sommano a quelle determinate dalle categorizzazioni dei tipi principali. La persona in cui predomina l'illusione è uno dei tipi più comuni, così come la persona incline all'odio, in cui predomina l'avversione, e quella avida, in cui è forte l'avidità. Un tipo più positivo è la persona intelligente, in cui sono forti la consapevolezza e la penetrazione.

La visione dell'abhidhamma della motivazione umana deriva dalla sua analisi dei fattori mentali e della loro influenza sul comportamento. Sono gli stati mentali che spingono una persona a cercare una cosa e a evitarne un'altra. Se la mente è dominata dall'avidità, allora questo diventerà il motivo predominante, e uno si comporterà di conseguenza, cercando di conquistare l'oggetto della propria brama. Se l'egoismo è un fattore potente, allora la persona agirà in maniera da esaltare sé stessa. Ogni tipo di personalità è, in questo senso, anche un tipo motivazionale.

Il *Visuddhimagga* dedica una sezione al riconoscimento dei tipi di personalità principali, dato che ogni persona deve essere trattata in un modo che si adatti alla sua disposizione. Un metodo che esso raccomanda per valutare la personalità è l'osservazione attenta dell'atteggiamento fisico. La persona avida o sensuale, per esempio, si dice sia aggraziata nel passo; la persona incline all'odio trascina i piedi mentre cammina, la persona illusa cammina rapidamente. Una tipica regola empirica per questa analisi recita (Vajiranana 1962, p. 99):

L'orma dell'uomo avido è divisa nel mezzo,
quella dell'uomo ostile lascia una striscia dietro.
L'orma dell'illuso è un'impronta fatta rapidamente.

Il testo prosegue notando che un Buddha lascia un'impronta perfettamente uniforme, poiché la sua mente è calma e il suo corpo in equilibrio.

L'autore del *Visuddhimagga* riconosceva che ogni dettaglio della vita è un indizio del carattere; questo manuale del quinto secolo offre un profilo comportamentale di notevole completezza per ogni tipo di personalità. La persona avida, ci dice, è affascinante, educata, e replica cortesemente quando le si rivolge la parola. Quando una persona del genere dorme, prepara il letto con molta cura, si sdraia aggraziatamente, e si muove poco nel sonno. Essa compie i propri doveri in maniera artistica; spazza a colpi morbidi e regolari, e fa un lavoro perfetto. In generale è un lavoratore abile, raffinato, ordinato e ponderato. Si veste con eleganza e buon gusto. Quando mangia, preferisce cibi leggeri, dolci, ben cotti e serviti in maniera sontuosa; mangia lentamente, a piccoli morsi, e assaporando il gusto. Nel vedere un qualunque oggetto piacevole si ferma ad ammirarlo, ed è attratta dai suoi pregi, ma non ne nota i difetti; lo lascia con rimpianto. Ma, sul versante negativo, è spesso presuntuosa, menzognera, vanitosa, avida, insoddisfatta, lasciva e frivola.

La persona incline all'odio, per contrasto, ha un atteggiamento impacciato. Persone di questo tipo fanno i loro letti senza cura e in fretta, dormono con il corpo in tensione, e rispondono con rabbia se svegliati. Quando lavorano sono approssimativi e trascurati; quando spazzano, la scopa sfrega con un rumore stridente. I loro abiti sono probabilmente troppo stretti e incompleti. Quando mangiano, preferiscono cibo piccante che abbia un sapore aspro e agro; mangiano in fretta senza apprezzare il gusto, benché detestino cibi con un sapore dolce. Non sono interessati agli oggetti belli, e notano persino il più piccolo difetto trascurando i pregi. Sono spesso rabbiosi, pieni di cattiveria, ingrati, invidiosi e meschini.

Il terzo tipo è ancora differente: la persona illusa ha un atteggiamento trasandato, il suo letto è disordinato, dorme in maniera scomposta, e si alza pigramente, borbottando lamenti. Nel lavoro, è maldestra e impacciata; spazza senza grazia e a casaccio, lasciandosi dietro mucchi di sporco. I suoi abiti sono trasandati e disordinati. Non le importa cosa mangia, e mangia qualsiasi cosa le arrivi davanti; mangia come un maiale, ingoiando grossi pezzi di cibo lordandosi la faccia. Non ha alcuna idea se un oggetto sia bello o meno, ma crede a tutto quello che le dicono gli altri, e di conseguenza loda o disapprova. Spesso dimostra indolenza o torpore, si distrae facilmente, è portata al rimorso e all'indecisione, ma può anche essere ostinata e tenace.

Il *Visuddhimagga* prosegue specificando le condizioni ottimali che dovrebbero essere predisposte per le persone di ciascun tipo, quando esse cominciano a meditare. Il primo obiettivo nel loro esercizio è di ostacolare le tendenze psicologiche dominanti, e così portare a un equilibrio la mente. Per questa ragione, le condizioni prescritte per ogni tipo non sono quelle che esse per natura sceglierebbero. La capanna assegnata alla persona avida, per esempio, è un sudicio tugurio di paglia che dovrebbe essere «cosparso di sporcizia, pieno di pipistrelli, cadente, troppo alto o troppo basso, in una zona desolata, minacciato da leoni e tigri, con un sentiero infangato e irregolare, dove persino il letto e la sedia sono pieni di cimici. E dovrebbe essere ripugnante e sgradevole, tale da suscitare disgusto al primo sguardo» (p. 109). Il *Visuddhimagga* elenca le altre condizioni che si adattano alla persona avida (Buddhaghosa 1976, pp. 109-110):

Gli indumenti appropriati hanno orli stracciati con fili che pendono, ruvidi al tocco come la canapa, sudici, pesanti e scomodi da portare. E il tipo giusto di ciotola è una squallida ciotola di terracotta o una ciotola di metallo pesante e deformata, attraente quanto uno scheletro. Il tipo giusto di strada su cui vagare chiedendo la carità è disagiato, senza villaggi vicini, e irregolare. Il tipo giusto di villaggio è quello dove le persone gironzolano come se lo avessero dimenticato. Le persone adatte per servirlo sono sgradevoli, inclini al male, con abiti sporchi, che puzzano in maniera disgustosa, che gli servono pappa di farina e riso come se glielo gettassero rudemente addosso. Il tipo giusto di cibo è composto di riso guasto, burro rancido, pappa acida, salsa di verdure ammuffite, o qualunque cosa che serva semplicemente a riempire lo stomaco.

Le condizioni adatte per la persona incline all'odio, al contrario, sono le più piacevoli, confortevoli e facili che si possano attendere. Per la persona illusa, le cose devono essere semplici e chiare, e altrettanto piacevoli e confortevoli che per la persona incline all'odio. In ogni caso, il contesto è tagliato su misura per inibire il tipo di fattore mentale che solitamente domina ogni tipo di personalità: la persona avida trova poco di cui essere avido, la persona incline all'odio poco da disprezzare, e per la persona illusa le cose sono chiare. Questo programma di ambientazione destinato a incoraggiare la salute mentale è un antico precursore di ciò che i moderni sostenitori di progetti simili chiamano «terapia del *milieu*». Il Buddha vide inoltre che i tipi differenti di persone si affezionano più prontamente a tipi differenti di meditazione, e così concepì una ricca varietà di metodi tagliati su misura per adattarsi a differenti tipi di personalità.

SALUTE MENTALE

I fattori che creano gli stati mentali di una persona da momento a momento ne determinano la salute mentale. La definizione operativa del disordine mentale nell'abhidhamma è semplice: l'assenza di fattori sani, e la presenza di fattori insani. Ogni tipologia di disordine mentale deriva dal dominio di certi fattori insani sulla mente. Il carattere peculiare di ciascun fattore insano conduce a un particolare disordine — l'egoismo, per esempio, è alla base dell'azione volta al proprio esclusivo interesse che noi nella psicologia occidentale chiamiamo comportamento «sociopatico»; l'agitazione e la preoccupazione sono l'ansia che sta alla base delle nevrosi; l'avversione legata a un oggetto o situazione specifica è una fobia.

Il criterio per la salute mentale è altrettanto semplice: la presenza dei fattori sani e l'assenza di fattori insani, nell'economia psicologica di una persona. I fattori salutari, oltre a soppiantare quelli nocivi, forniscono anche il necessario ambito mentale per un gruppo di stati affettivi positivi che non possono sorgere in presenza dei fattori insani. Tra questi rientrano la bontà (*karuna*) e la «gioia altruistica» (*mudita*) — vale a dire il provare piacere per la felicità altrui.

La persona normale ha una miscela di fattori sani e insani nel flusso degli stati mentali. Ognuno di noi, in determinati momenti, sperimenta periodi di stati mentali interamente sani o interamente insani. Pochissime persone, tuttavia, sperimentano solo stati mentali sani, e pertanto tutti noi siamo «insani» in questo senso. Proprio il Buddha, secondo un testo sacro, avrebbe detto delle persone normali: «Tutto ciò che è mondano è disordine». L'obiettivo dello sviluppo psicologico, nell'abhidhamma, è quello di aumentare la quantità degli stati sani — e, corrispondentemente, di

diminuire quella degli insani nella mente di una persona. Al culmine della salute mentale, nessun fattore insano si manifesta nella mente di una persona. Benché questo sia l'ideale che ogni persona è sollecitata a cercare, esso è, naturalmente, di rado realizzato.

Una delle ragioni per cui poche persone raggiungono una salute mentale ideale è rappresentata dagli *anusaya*, le tendenze latenti della mente verso gli stati mentali insani. Gli *anusaya* restano inattivi nella mente finché non sorge un'occasione opportuna per farli tornare a galla. Sette dei fattori insani sono *anusaya* particolarmente forti: avidità, falsa visione, illusione, avversione, dubbio, orgoglio e agitazione. Mentre una persona sperimenta uno stato mentale sano, questi *anusaya* sono temporaneamente sospesi, ma non ci vuole molto perché prendano il sopravvento quando il momento è maturo. Il criterio finale per una piena salute mentale è di aver sradicato gli *anusaya* dalla propria mente, eliminando con ciò persino la tendenza verso stati insani della mente. Il principio degli *anusaya* è la massima approssimazione al concetto occidentale di inconscio.

Come catalogo delle proprietà mentali che sperimentiamo momento dopo momento, la lista formulata dall'*abhidhamma* non è in alcun modo esaustiva. Le possibilità di categorizzare stati mentali sono infinite; i teorizzatori dell'*abhidhamma* non pretendono di offrire un compendio totale, ma la loro è un'analisi significativa. Le loro categorie sono finalizzate ad aiutare una persona a riconoscere, e perciò a controllare, stati mentali chiave, così da poter essere alla fine libera da stati insani. Il buddhista praticante si affida a un programma coordinato di controllo ambientale, comportamentale e attenzionale per raggiungere il suo obiettivo finale, un livello di stati mentali puramente sani. Nel cammino buddhista classico, una persona che inseguisse questo livello di salute entrerebbe negli ambienti controllati di un monastero, regolerebbe le sue azioni prendendo i voti come monaco o monaca e, cosa massimamente importante, mediterebbe.

Meditazione: il cammino alla salute mentale. Una volta che le persone si siano familiarizzate con le categorie di fattori mentali sani e insani, così da poterli vedere all'opera nelle proprie menti, esse troveranno che il semplice sapere che uno stato è insano contribuisce poco o nulla alla sua estinzione. Per esempio, se una persona si lamenta della predominanza di fattori insani nella mente, o se desidera che essi scompaiano, sta semplicemente aggiungendo avversione e desiderio alla miscela psicologica. La strategia che l'*abhidhamma* offre per raggiungere stati sani non è né quella di cercarli direttamente, né quella di essere ostili agli stati insani. L'approccio raccomandato è la meditazione.

Come abbiamo già detto, nella psicodinamica dell'*abhidhamma*, i fattori mentali positivi e negativi si inibiscono reciprocamente; la presenza di uno sopprime il suo opposto, o un intero gruppo di fattori opposti.

Per ogni fattore insano esiste almeno un fattore sano che di fatto blocca l'ingresso della sua controparte negativa nella coscienza. In casi in cui specifici fattori insani siano particolarmente intensi, i loro opposti devono essere ripetutamente invocati allo scopo di sradicarli. Man mano che l'influenza dei fattori insani decresce, cresce la forza dei loro corrispondenti sani. Il progresso nella meditazione può essere descritto solamente come la coltivazione di qualità sane a spesa di quelle insane, un processo finalizzato allo sradicamento di tutti i fattori insani dalla propria mente.

Le dinamiche della dualità sano-insano chiariscono le modalità di perseguimento di una mente purificata dai fattori insani. L'*abhidhamma* ipotizza che i fattori sani non possano esistere nello stesso istante mentale con i fattori insani, a causa delle peculiari relazioni antagonistiche tra i due. La mente non può essere percepita a un tempo come pesante e leggera, chiara e oscura. L'esistenza di un elemento in un dato momento annulla l'altro. La normale coscienza sveglia comporta un'oscillazione tra le due influenze, ma una completa assenza di tutti i fattori insani per una grande durata di tempo è raramente rintracciabile nella consapevolezza normale.

L'*abhidhamma* decifra due distinti metodi di riorganizzazione della coscienza, tesi a diminuire e infine sradicare l'influsso dei fattori insani. Il primo metodo impiega una strategia meditativa di concentrazione; il secondo, una di consapevolezza. Il progresso in una o nell'altra forma di meditazione può essere compreso e spiegato solamente in termini di ristrutturazione dei ruoli giocati dai vari fattori mentali. Il punto di partenza assunto è una persona la cui mente sia impacciata da

fattori insani. Quando i fattori sani sono deboli, la salute psicologica di una persona è scarsa; visto attraverso la lente dell'abhidhamma, lo stato mentale di una persona normale è alquanto cupo (Nyanaponika 1949, p. 67):

Ne risulta una pesantezza e una goffaggine generale dei processi mentali: predomina la forza dell'abitudine; cambiamenti e adattamenti sono intrapresi lentamente e malvolentieri, e al minimo grado possibile; il pensiero è rigido, incline al dogmatismo. L'apprendimento, sia pratico che teorico, è ritardato; affetti e avversioni sono fissati e predeterminati; in generale, il carattere si rivela più o meno inaccessibile.

Poiché tanto la consapevolezza quanto la concentrazione di una persona sono considerate deboli, all'inizio ci si aspetta da essa un controllo davvero basso delle abilità percettive. I passi iniziali mirano a rendere la mente del mediatore flessibile e ricettiva all'influenza di qualità sane, spezzando nel contempo il controllo inveterato dei fattori insani. La pratica iniziale è spesso difficile e anche dolorosa, poiché la mente del mediatore non è abituata al tipo di disciplina richiesto.

La meditazione è, tecnicamente parlando, il tentativo costante di mantenere uno specifico assetto di attenzione. Per esempio, nello sforzo di mantenere la propria attenzione sulle sensazioni del respiro, il mediatore cerca di mantenere la sua mente concentrata. Essa non resterà però veramente concentrata, ma vagherà per altri pensieri e sentimenti. In pratica, egli spende la maggior parte del suo tempo nel cercare di *ricordarsi* di riportare la sua mente divagante sul suo respiro, l'oggetto della concentrazione. Ciò che importa è il suo tentativo di concentrarsi sul respiro.

In un tipo alternativo di meditazione, la consapevolezza, il mediatore adotta una posizione neutra nei confronti di tutto ciò che va e viene nel suo flusso di coscienza, dando un uguale valore a qualunque cosa scaturisca nella sua mente. Il suo sforzo non è diretto a generare fattori sani di per sé. Poiché i fattori sani sono le proprietà mentali che mantengono stabile la sua attenzione, essi giungeranno a dominare la sua mente come effetto collaterale del suo successo nella meditazione. Imparando a meditare con maggiore profitto, il mediatore allo stesso tempo aumenta la quota di fattori sani nei suoi stati mentali.

L'esito finale della meditazione — il nibbana o nirvana — è possibile solo quando il mediatore ha sviluppato i sette fattori di illuminazione fino a un grado elevato. Essi sono: consapevolezza, saggezza, energia, estasi, calma, concentrazione e imperturbabilità. Questi sette fattori sono abilmente bilanciati per accelerare la mente del mediatore verso il nibbana (Goldstein 1976, p. 147):

Queste sono le sette qualità dell'illuminazione che devono essere portate a maturità nella nostra pratica. Tre di esse sono fattori eccitanti, e tre sono tranquillizzanti. Saggezza, energia ed estasi eccitano tutta la mente; la rendono sveglia e vigile. Calma, concentrazione e imperturbabilità tranquillizzano la mente e la rendono immobile. Tutte devono essere in armonia: se c'è troppa eccitazione, la mente diviene inquieta; se c'è troppa tranquillità, si addormenta. Il fattore della consapevolezza è tanto potente perché non serve solo a destare e rafforzare tutti gli altri fattori, ma li mantiene anche nel loro corretto equilibrio.

Nell'abhidhamma, il nibbana è detto portare un'alterazione radicale e durevole degli stati mentali: la sua influenza sulla personalità deriva dal suo effetto secondario. A differenza dello jhana, che ha un effetto di breve durata sulla personalità del mediatore, il post-nibbana, si dice, la altera irrevocabilmente. La prima esperienza di nibbana innesca una progressione di cambiamenti che alla fine possono condurre alla cessazione totale dei fattori insani. Non solo non ci sono più fattori insani negli stati di una persona, ma essa ha anche sradicato, una per una, tutte le tendenze latenti che potevano potenzialmente farli risorgere.

Questa trasformazione della coscienza è graduale. Benché l'esperienza del nibbana sia sempre la stessa, man mano che la penetrazione del mediatore si rafforza egli può raggiungere il nibbana a profondità sempre maggiori. A ogni livello successivo, gruppi dei fattori insani vengono totalmente inibiti. Alla fine, non un solo fattore insano apparirà in alcuno degli stati mentali della persona. Un mediatore che raggiunga questo punto è chiamato *arahat*. Egli mantiene, tuttavia, le vestigia dei

suoi tratti peculiari di personalità, come è evidente dalla vasta gamma di stili personali nelle leggende di esseri illuminati.

Arahat: il tipo ideale della personalità sana. L'arahat incarna l'essenza della salute mentale nell'abhidhamma. I suoi tratti di personalità sono permanentemente alterati; tutte le sue motivazioni, la sua percezione e le azioni che ha compiuto in precedenza sotto l'influenza di fattori insani sono svanite. Rune Johansson, in *The Psychology of Nirvana* (1970), ha raccolto il materiale relativo agli attributi della personalità dell'arahat. La sua lista include:

- *assenza di:* avidità per i desideri dei sensi; ansietà, risentimento, o paure di sorta; dogmatismi come la convinzione che questo o quello sia «la Verità»; avversione alle condizioni come perdita, disgrazia, dolore o colpa; sentimenti di brama o rabbia; esperienze di sofferenza mentale; bisogno di approvazione, di piacere, o di gloria; desiderio di una qualunque cosa per se stesso al di là degli articoli essenziali e necessari; e
- *prevalenza di:* imparzialità verso gli altri e imperturbabilità in tutte le circostanze; vigilanza crescente e gioia calma nell'esperienza, non importa quanto ordinaria o persino noiosa; forti sentimenti di compassione e di bontà; percezione rapida e accurata; compostezza e abilità nell'agire; apertura agli altri e ricettività ai loro bisogni.

Una delle poche menzioni di sogni nell'abhidhamma suggerisce un altro attributo insolito dell'arahat. I sogni delle persone sono considerati di quattro tipi: il primo è dovuto a qualche disturbo organico o muscolare, e implica tipicamente una forte sensazione fisica come cadere, volare, o essere inseguito. Gli incubi appartengono a questa categoria. Il secondo tipo di sogni dipende dalle proprie attività durante il giorno, e riecheggia queste esperienze passate, materiali. Il terzo tipo è sognare un evento reale mentre accade, e assomiglia al principio di sincronicità di Jung. L'ultimo tipo è chiaroveggente, una profezia precisa di eventi che devono ancora accadere. Quando un arahat sogna, è sempre un sogno di chiaroveggenza (Van Aung 1972). Il Buddha era abile nell'interpretare i simboli dei suoi sogni, benché non ci sia nessun sistema formale per l'analisi simbolica nell'abhidhamma. Proprio prima della sua illuminazione, il Buddha ebbe una serie di sogni vividi che predicevano la sua illuminazione, l'insegnamento che avrebbe diffuso in seguito, il raccogliersi di allievi intorno a lui, e lo sviluppo del buddhismo dopo la sua morte.

L'arahat può sembrare incredibilmente virtuoso dalla prospettiva della psicologia occidentale, eppure incarna caratteristiche comuni al tipo ideale nella maggior parte della psicologia orientale. E l'essere illuminato, un prototipo che, nel complesso, brilla per la sua assenza nella teoria della personalità occidentale. Ma l'arahat è anche un tipo ideale, il punto finale di una graduale trasformazione che chiunque può intraprendere, e in cui chiunque può avere successo in misura per quanto piccola. Perciò il meditatore può non diventare un santo in una notte, ma può ugualmente sperimentare il proprio cambiamento così da avere un maggior numero di stati mentali sani.

20. *Psicologia a Oriente e a Occidente*

L'arahat è facilmente riconoscibile in quasi tutte le grandi religioni mondiali come il prototipo del santo. Benché la religione occidentale contempra ancora questa possibilità, la psicologia occidentale non lo ha mai fatto.

LE IDEE SULLA COSCIENZA

L'arahat rappresenta una sfida ai paradigmi della psicologia occidentale. Dal nostro punto di vista, egli è un virtuoso inverosimile. Nella nostra cultura e nella nostra psicologia, non esiste un simile modello per una tale trasformazione radicale della coscienza: questo livello di sviluppo umano oltrepassa la visione e gli obiettivi della psicologia occidentale. L'arahat manca di molte caratteristi-

che che la psicologia occidentale considera innate della natura umana; egli sembra troppo buono per esistere.

Dove e quando le visioni religiose e psicologiche occidentali sulle potenzialità umane cominciarono a divergere? Praticamente dall'inizio della psicologia moderna. Per un certo grado, la psicologia è autobiografia: la storia personale dei teorizzatori influenzò direttamente la loro articolazione della teoria e il suo tono. Freud, per esempio, nella sua introduzione a *Il disagio della civiltà*, racconta di aver ricevuto una lettera dal poeta Romain Rolland, che era divenuto studente del grande santo indiano Sri Ramakrishna. Rolland descriveva la sensazione di qualcosa «senza limiti e legami», che egli vide come «la base fisiologica di molta della saggezza del misticismo».

Freud catalogò il sentimento come «oceanico» e, ammettendo la sua confusione e la sua incapacità di scoprire in sé stesso questo sentimento oceanico, proseguì reinterpretando questo fatto esperienziale in una maniera consonante con la sua personale visione del mondo, ponendovi alla radice un sentimento di impotenza infantile che egli vide come fonte del sentimento religioso.

Nel fare ciò, Freud applicò esplicitamente un modello interpretativo che aveva formulato per esperienze di ordine diverso da quella descritta da Rolland, ma che presumibilmente aveva reso i dati più comodi per Freud, che annotava: «L'idea che gli uomini ricevano un indizio della loro connessione con il mondo che li circonda attraverso un sentimento che è fin dall'inizio diretto a quello scopo, suona così strano e si adatta così male alla struttura della nostra psicologia, che si è giustificati se si tenta di scoprire una spiegazione psicoanalitica di tale sentimento».

Nelle parole finali di questa stessa introduzione, Freud esprimeva un atteggiamento nei confronti di questo e altri aspetti di stati alterati di coscienza che è divenuto, da allora, un assunto implicito di molti, se non quasi tutti, di coloro che si sono susseguiti nella tradizione psicoanalitica da lui fondata: «Non sarebbe difficile trovare qui connessioni con svariate modificazioni inspiegabili della vita mentale, come stati di *trance* o di estasi. Ma mi sento portato a esclamare, con le parole del tuffatore di Schiller: "Possa gioire colui che respira qui nella rosea luce"» (cioè, la normale coscienza desta).

William James replicò duramente alla destituzione, da parte di Freud, degli stati spirituali incontrollabili. Benché James non avesse in mente Freud, egli si riferiva alla stessa inclinazione intellettuale quando scrisse (1961, p. 29):

A tutti noi è sicuramente familiare, a grandi linee, questo metodo di screditare stati della mente per i quali abbiamo avversione. «Materialismo medico» sembra, davvero, un buon soprannome per lo stolto sistema di pensiero che stiamo considerando. Il materialismo medico liquida sbrigativamente san Paolo chiamando la sua visione sulla via per Damasco una lesione della corteccia occipitale, dunque come epilettico; liquida santa Teresa come un'isterica, san Francesco d'Assisi come un degenerato ereditario. Tratta lo scontento di George Fox, il fondatore dei quaccheri, per le mistificazioni della sua epoca, e il suo struggersi per una spiritualità vera come sintomi di un colon disordinato. Per esso, quando si giunge al fondo del problema, le tensioni mentali di tal genere sono dovute all'azione deviata di diverse ghiandole che la fisiologia prima o poi scoprirà.

Considerate come la psicologia, o l'Occidente per la sua gran parte, giudica la vita spirituale. Viviamo in una cultura che si basa sulla visione scientifica del mondo: nel tentativo di essere una scienza, la psicologia si è adattata a questa visione, con grandi benefici ma anche gravi costi. Diventare uno psicologo significa venire socialmente influenzato ad avere un atteggiamento negativo nei confronti dello sviluppo spirituale, o a non tenere conto di questa possibilità.

Il risultato è che, sul piano culturale, uno dei temi tabù che non entrano facilmente nella nostra coscienza collettiva è quello dell'esperienza religiosa. In un'indagine sulla «qualità di vita» degli americani a metà degli anni Settanta, una domanda era: «Avete mai avuto la sensazione di essere molto vicini a una potente forza spirituale che sembrava sollevarvi al di fuori di voi stessi?». Il 40% rispose che era accaduto almeno una volta; il 20% disse che era accaduto parecchie volte; e il 5% riferì che era accaduto spesso. Quasi tutte queste persone confessarono che non avevano mai parlato con nessuno — terapeuta, pastore, sacerdote o rabbino — delle loro esperienze. «Penserebbero che sono pazzo», era la ragione addotta.

Tali esperienze non si adattano alla visione del mondo occidentale o alla sua visione religiosa, per non parlare di quella psicologica. Come un esercito di «cripto-mistiche», le nostre teorie delle possibilità umane sono, nel complesso, molto limitate. Si tratta di una preclusione comune a tutta la cultura occidentale.

PROSPETTIVE SULLA REALTÀ

Individui di ogni cultura codificano l'esperienza sulla base delle categorie del proprio sistema linguistico, afferrando la realtà solo per come si presenta nel loro codice. L'antropologo riconosce che lo studio di un codice differente dal nostro può condurci a concetti e aspetti della realtà dai quali il nostro modo di guardare il mondo ci esclude.

Ogni cultura ha un vocabolario specializzato in quelle aree dell'esistenza che sono più importanti per il proprio modo di sperimentare il mondo. Sotto questa luce, è interessante che la nostra cultura abbia come suo vocabolario tecnico principale, per descrivere l'esperienza interiore, una nosologia altamente specializzata di psicopatologia, mentre le culture asiatiche come l'indiana hanno vocabolari altrettanto complessi per stati alterati della coscienza e gradi di sviluppo spirituale.

La cultura modella la consapevolezza perché si conformi a certe norme, limita le tipologie di esperienza o le categorie per l'esperienza disponibili all'individuo, e determina l'appropriatezza o accettabilità di un determinato stato di coscienza o il suo rapporto con la situazione sociale. Come ha dimostrato Goffman (1962), questi principi valgono per la psicopatologia nella nostra cultura, e gli stati alterati della coscienza possono allo stesso modo essere soggetti alle medesime influenze. La cultura occidentale è stata storicamente repressiva di alcuni stati alterati della coscienza, come le eresie gnostiche del Medioevo che portarono all'istituzione dell'Inquisizione. In altri contesti, certi stati alterati sono stati incoraggiati, per esempio gli esercizi spirituali di Ignazio di Loyola nel monachesimo cattolico.

La nostra realtà culturale normativa è connessa con una sola tipologia di stato mentale. Nella misura in cui la «realtà» è una convenzione convalidata dal consenso, ma arbitraria, uno stato alterato di coscienza può rappresentare un modo di essere antisociale e irregolare. Secondo la visione di Ramanujan (1973), una consapevolezza così alterata costituisce un comportamento contrario a un ordine culturale implicito, e così «ne smaschera, vanifica l'artificialità. È un atto di violazione di comportamenti normalmente attesi, un'interruzione di ciò che è prevedibile e sicuro». Questo stesso elemento di imprevedibilità era uno dei fattori pregi in considerazione nel redigere la politica pubblica di ospedalizzazione forzata per gli psicotici. Poiché anche gli stati alterati possono sovvertire l'ordine sociale, questa stessa paura dell'imprevedibile può essere stata un'importante forza che ha motivato la repressione, nella nostra cultura, dei mezzi per indurre stati alterati — gli psichedelici, per esempio — o un più generico sospetto nei confronti di tecniche come la meditazione.

Mentre il sistema di valori culturali che ha condotto alla preminenza dello stato di veglia e alla preclusione di stati alterati (a parte l'intossicazione alcolica) dalla norma culturale si è dimostrato funzionale in termini di, diciamo, prodotto interno lordo e crescita economica, ha anche prodotto una cultura relativamente poco sofisticata in termini di stati alterati di coscienza. Altre culture «primitive» e tradizionali, benché meno produttive materialmente della nostra, sono di gran lunga più preparate di noi sui meandri della coscienza. Alcune culture educano esplicitamente alcuni o tutti i membri ad alterare la coscienza, e molte hanno sviluppato «tecnologie» a questo scopo. I boscimani australiani sono addestrati a entrare in *trance* attraverso la danza, e a usare lo stato di *trance* per guarire (Katz 1973); un «guerriero» indiano yaqui riaddestra i suoi schemi percettivi in modo da apprendere messaggi e forze naturali ordinariamente fuori dalla portata dei sensi; i senoi malesi utilizzano sistematicamente il contenuto dei loro sogni per mantenere relazioni interpersonali armoniche nella vita comunitaria (Stewart 1969).

Le culture asiatiche hanno sviluppato ad alti livelli vocabolari per descrivere e delimitare gradi, livelli e tipi di stati alterati specifici della meditazione, a cui il nostro linguaggio può cominciare ad avvicinarsi solo in maniera vaga e rozza. La psicologia buddhista enumera otto distinti livelli di

jhana, mentre le parole «concentrazione», «immersione» e «trance» — tra loro combinate, la nostra approssimazione più vicina — mancano il bersaglio; i diciotto stadi di consapevolezza che portano al nirvana descritti nello stesso sistema non hanno alcun tipo di equivalente nelle nostre lingue. Anche se abbiamo preso in prestito la parola «nirvana», il suo uso comune è solo una distorsione di ciò che essa in origine indicava; abbiamo fatto nostro il concetto, ma abbiamo completamente messo da parte l'esperienza a cui esso si riferisce. La base esperienziale di questi insegnamenti orientali, tuttavia, può dimostrarsi di gran lunga più consequenziale, sia per la nostra psicologia che per la nostra cultura, dei concetti che essi offrono.

Nonostante la psicologia orientale e quella occidentale possano sovrapporsi parzialmente tra loro — nel comune interesse per i processi di attenzione, o nella comprensione della natura della sofferenza umana — ognuna esplora anche in lungo e in largo territori e tecniche che l'altra ignora o semplicemente sfiora. Il pensiero psicoanalitico, per esempio, ha tracciato la mappa di aspetti di ciò che in Oriente si potrebbe chiamare «karma» con un dettaglio e una complessità di gran lunga superiore a quella di qualunque scuola orientale di psicologia, proprio come le scuole orientali hanno sviluppato un complesso di tecniche per l'alterazione volontaria della coscienza, e stabilendo così una tecnologia per occuparsi di realtà che superano la mente così come è concettualizzata nella psicologia contemporanea, o sperimentata nel nostro normale stato di coscienza.

PSICOLOGIE A EST E A OVEST

Avendo descritto visione, obiettivo e strumenti della psicologia buddhista, guardiamola ora da un punto di vista occidentale. Chi tra gli psicologi occidentali potrebbe apprezzare questo tipo di trasformazione radicale? Un possibile candidato era William James. Nei suoi *Principles of Psychology*, egli scrive (1950, p. 424):

La facoltà di riportare indietro volontariamente un'attenzione vagante è ancora una volta la vera radice del giudizio, del carattere e della volontà. Nessuno è padrone di sé se non la possiede. Un'educazione che dovesse accrescere questa facoltà sarebbe l'educazione per eccellenza.

James considerò la virtù del riqualificare l'attenzione l'essenza della meditazione — ma aggiunse: «È più facile definire questo ideale che dare indicazioni pratiche per realizzarlo».

Nonostante «riportare indietro volontariamente un'attenzione vagante» sia il passo basilare nella meditazione, James era evidentemente inconsapevole del fatto che l'esercizio che egli raccomandava esisteva nelle psicologie orientali. Anche se James aveva dimestichezza con alcuni aspetti della filosofia orientale, non sorprende che fosse ignaro delle loro psicologie: lo è stata la maggioranza degli psicologi americani. Ciò è comprensibile alla luce della loro inaccessibilità, fino a tempi recenti, per chi non legga il pali, il sanscrito o le altre lingue in cui sono tramandate. Inoltre, una volta tradotte in inglese, queste psicologie sono raramente identificate come tali, venendo più spesso trattate come dottrina religiosa. Quando furono richiamate all'attenzione dei primi teorici della personalità, come Freud, esse vennero sbrigativamente scartate.

La maggior parte dei teorici occidentali della personalità, tuttavia, ignora persino il fatto che esistano psicologie orientali come l'abhidhamma. Anche se queste psicologie fossero portate alla loro attenzione, è molto probabile che quasi tutti metterebbero in dubbio la loro validità su un gran numero di fattori. Per lo psicologo comportamentale, per esempio, una psicologia come quelle orientali sarebbe rigettata in virtù della sua natura introspettiva e fenomenologica. La posizione del comportamentista è quella secondo cui l'esperienza interiore non può essere studiata scientificamente, e perciò non può esistere alcuna psicologia basata sull'introspezione.

Il comportamentismo, agli esordi, ha combattuto le sue prime battaglie contro gli introspezionisti di Titchener, che sostenevano principi del tutto simili a quelli dell'abhidhamma: la coscienza è direttamente osservabile, è composta di unità descrivibili, e il compito dello psicologo è analizzarla nelle sue componenti. Nell'esprimere la posizione comportamentista, Watson (1913) criticava aspramente gli introspezionisti, ai quali egli contestava di aver sostituito la «coscienza» a quello che in precedenza si era chiamato anima: «Sembra essere venuto il tempo in cui la psicologia deve

rinunciare a tutti i riferimenti alla coscienza; in cui non ha più bisogno di illudersi nel pensare che sta facendo degli stati mentali l'oggetto dell'osservazione».

Per la maggior parte, gli psicologi occidentali hanno reagito negativamente alle psicologie orientali: non hanno percepito che queste *sono* psicologie. Invece, hanno considerato le tradizioni orientali come poco più che sistemi religiosi pasticciati e sfilacciati, totalmente vuoti di problematiche che uno psicologo pragmatico abbia il dovere di prendere in considerazione.

Comunanze tra i sistemi. Uno sguardo ai modelli correnti di sanità nella psicologia occidentale rivela una vasta gamma di notevoli somiglianze con la psicologia orientale. Per esempio, la descrizione della maturità o salute mentale in Gordon Allport (1968) rivela caratteristiche quali la percezione realistica, l'accettazione o contentamento di sé, la compassione e il calore. Non c'è alcun dubbio: i due sistemi possono essere facilmente riconciliati. Ma il sistema buddhista diverge radicalmente dal pensiero di Allport per l'accento che quest'ultimo pone sulla forte identità dell'Io. Un principio del buddhismo sostiene che non c'è alcun sé persistente, che l'Io stesso è un'illusione. Questa visione demarca la divergenza maggiore tra i due.

Si consideri, inoltre, lo stadio finale di maturità nel ciclo vitale secondo Erik Erikson (1963). Tra gli attributi di questo stadio ci sono l'accettazione delle circostanze della propria vita, la mancanza di risentimento, e l'assenza di paura (specialmente della morte). Ancora, non ci sono attriti con il buddhismo — fino a che Erikson non aggiunge l'integrità dell'Io, la difesa dello stile di vita individuale, la difesa del proprio senso di sé. Se non si ha alcun sé durevole e immutabile, che cosa c'è da difendere?

Una delle corrispondenze più calzanti, nella psicologia occidentale, alle caratteristiche dell'arahat è la persona auto-realizzata di Abraham Maslow (1971). Questa persona è dotata di una chiara percezione della realtà, e inoltre di spontaneità, distacco (relazioni che non sono di dipendenza, invadenti o possessive), indipendenza dall'adulazione, capacità critica e compassione.

Un parallelo si ritrova nella descrizione di Ernest Becker della «corazza del carattere» (1969, pp. 83-84):

Questo rende le persone considerevolmente rigide, come vide Reich, come se esse indossassero effettivamente una corazza. Le rende decisamente conflittuali verso punti di vista che esse hanno deciso non essere degni di venire presi in considerazione, o troppo minacciosi. Preclude loro completamente il contatto con altri che rischiano di invadere il loro mondo e sconvolgerlo, anche se lo sconvolgono con la bontà e l'amore. L'amore ci trascina fuori, spezza le barriere, pone le relazioni umane in termini di reciprocità. In una parola, l'amore porta le relazioni fuori del controllo della persona corazzata. Ci vuole forza per vivere, semplicemente perché ci vuole forza a stare in piedi e fare opposizione senza corazza, aperti ai bisogni degli altri.

Questa, naturalmente, è la posizione dell'arahat: indifeso e aperto ai bisogni degli altri. Nei termini di un tipo ideale di «sanità», qui c'è una sovrapposizione con il buddhismo.

Una comunanza davvero notevole si trova in un saggio scritto quaranta anni fa da Franz Alexander (1941). Ha un titolo infelice: «Pratica buddhista come catatonia artificiale». Alexander, che esercitò all'Istituto di Psicoanalisi di Berlino negli anni Trenta prima di andare in America, ebbe accesso alle traduzioni di testi buddhisti dal pali al tedesco. A differenza di Freud, egli studiò effettivamente questi testi e, a differenza anche della maggior parte degli psicologi occidentali, fu affascinato da ciò che vi trovò. Notando che i primi stadi della meditazione implicavano una rinuncia ascetica o un allontanamento dal mondo, egli concluse in termini psicoanalitici: «Questa soppressione sintomatica della vita emozionale è davvero il ritiro della *libido* dal mondo, e la sua direzione verso il corpo in una "frenesia sadica" che noi tutti riconosciamo clinicamente come malinconia».

Perciò egli vide il primo stadio di avanzamento della penetrazione come malinconia. A proposito dell'immersione meditativa, egli osservò: «Il corpo della persona e, a dire il vero, il suo intero essere, diviene il solo oggetto. Questo sentimento di piacere, una voluttà perfetta di tutti gli organi, tessuti e

cellule, un piacere completamente liberato dai genitali, un orgasmo diffuso attraverso l'intero corpo, è una condizione che abbiamo descritto quella dello schizofrenico nella sua estasi catatonica».

Secondo Alexander, nella meditazione ci si muove dalla malinconia alla catatonìa. Un passo ulteriore, secondo la sua proposta, consiste in una costante diminuzione del sentimento di piacere assieme a una graduale transizione nell'apatia — lo stadio dell'indifferenza. Egli vide lo stadio finale come una condizione di completa vacuità e uniformità mentale. Riferendosi al nirvana, egli conclude: «Non è difficile per noi riconoscere in questa condizione l'ultimo stadio della schizofrenia — la demenza schizofrenica».

A dispetto del suo tono analitico, lo studio di Alexander non è ostile. Egli vide una forte somiglianza tra il progresso nella penetrazione e una buona psicoanalisi, e considerò l'obiettivo finale dell'immersione buddhista come un tentativo di regressione psicologica fino alla condizione della vita intrauterina. La via al nirvana, scrive, può essere paragonata a un film che gira alla rovescia. Egli vede che gli stadi della penetrazione in realtà ripercorrono all'indietro, strato dopo strato, gli stadi dello sviluppo cognitivo fino all'infanzia, un'idea sviluppata più sistematicamente da Daniel Brown (1977). Alexander poi sottolinea l'evidente similarità tra il metodo psicoanalitico e la dottrina del Buddha, cioè il superamento di ogni resistenza e del narcisismo, tanto che si è in grado di recuperare il passato invece che di ripeterlo in una regressione.

Alexander vide che stava accadendo qualcosa di molto simile negli approcci freudiani e buddhisti. Nei suoi scritti, Freud descrive la posizione di attenzione dell'analista in termini di «attenzione uniformemente sospesa», che suona piuttosto simile alla meditazione allo stadio della consapevolezza, o della penetrazione. Freud scrive che questo semplicemente «consiste nel non fare alcuno sforzo per concentrare l'attenzione su nulla in particolare, e nel mantenere nei confronti di tutto quello che si sente lo stesso grado di attenzione calma e quieta». In questo senso, la psicoanalisi è una meditazione penetrativa interpersonale: il cliente offre il flusso di coscienza e l'analista offre l'attenzione penetrante, uniformemente sospesa.

Qui, però, la similarità nella tecnica finisce. Nell'analisi, la persona non entra nei gradi di penetrazione descritti nell'abhidhamma: questa sarebbe considerata una digressione. Benché ci sia qualche comunanza, la psicoanalisi e la psicoterapia in generale stazionano al livello più basso di penetrazione nel modello buddhista. Non si spingono mai avanti nella progressione richiesta dalla tradizione buddhista per trasformare la coscienza in maniera permanente.

L'Ovest incontra l'Est: un po' di storia. La psicologia asiatica si è dimostrata straordinariamente longeva, sopravvivendo più di duemila anni; le teorie della personalità occidentali sono piuttosto giovani al confronto. Praticamente ogni sistema di meditazione orientale trapiantato all'Ovest — la Meditazione Trascendentale, lo zen e simili — discende da questa psicologia o da un'altra simile. Ma questi recenti arrivi non sono affatto la prima diffusione della teoria psicologica orientale in Occidente.

I pensatori occidentali sono stati influenzati dalle filosofie orientali fin dall'epoca dei greci e dei romani. Dopo tutto, Alessandro Magno (356-323 a. C.) con il suo esercito fondò regni che si diffusero fino all'India del Nord, e sia le tecnologie che le idee viaggiarono attraverso l'Eurasia sulle vie della seta, antiche di secoli già al tempo di Alessandro. Plotino (205-270 d. C.) fu uno dei primi filosofi il cui pensiero si sviluppò in stretto parallelismo con le visioni psicologiche dei pensatori orientali dei suoi giorni. Nato in Egitto ma di origine romana, Plotino andò in Persia e in India nel 242 d. C. per studiare le loro filosofie. Le sue idee contrassegnarono la mistica cristiana per i secoli successivi. Plotino tracciò la mappa di un mondo di esperienza al di là dei confini della realtà sensibile, al cui confronto il mondo normale era illusorio. Nella sua teoria, una persona poteva svilupparsi fino alla perfezione distaccando l'«anima» — vale a dire, la consapevolezza che percepisce attraverso i sensi, ma senza includere i sensi stessi — dal corpo. Nel fare ciò, una persona trascende la consapevolezza di sé, del tempo e dello spazio, per sperimentare l'Uno ineffabile in uno stato di estasi. La versione plotiniana dell'estasi concorda con molti testi classici indiani come gli *Yoga Sutra* di Patanjali, secondo i quali la persona che può trascendere i limiti ordinari del corpo, dei sensi e della mente entrerà in uno stato alterato di unione estatica con Dio. Questa stessa dottrina

divenne parte della psicologia cristiana, emergendo in una forma o in un'altra all'interno degli scritti autorevoli dell'egiziano sant'Antonio (Waddell 1957), di san Giovanni della Croce e di Meister Eckhardt, per nominarne solo alcuni.

Con la nascita delle scienze naturali, l'approccio positivistico arrivò a dominare la scienza e la filosofia occidentale. Agli occhi dei pensatori progressisti, gli aspetti mistici della religione — se non la religione stessa — persero fascino. La psicologia occidentale ha le sue radici nella tradizione positivista, e nel complesso i primi psicologi si volsero a interessi diversi da quelli della mistica religiosa. Con il diciannovesimo secolo, il pensiero orientale ebbe meno impatto sulle psicologie dell'epoca, ancora alle prime armi, che su filosofi e poeti. Gli scritti dei trascendentalisti, come Emerson e Thoreau, e la poesia di Walt Whitman, sono permeati dalle parole e dai concetti dell'Oriente. William James, lo psicologo americano più importante del diciannovesimo secolo, era profondamente interessato alla religione, sia orientale che occidentale. Egli assistette Vivekananda, uno swami indiano che faceva un giro dell'America dopo aver parlato al Primo Congresso Mondiale delle Religioni nel 1893. La religione e l'occulto affascinavano James; il suo libro *Varieties of Religious Experience* (1961) rimane un classico sulla psicologia della religione. Ma poiché il pensiero orientale è largamente religioso, la tendenza scientifica della psicologia moderna ha portato la grande maggioranza degli psicologi occidentali a ignorare gli insegnamenti dei loro corrispondenti orientali.

Una ragione del fatto che alcuni psicologi occidentali hanno cominciato a interessarsi alle teorie orientali è che esse trattano in parte di una gamma di esperienza che i nostri teorici hanno largamente ignorato. Un esempio molto noto è il caso dello psichiatra canadese R. M. Bucke. La sua esperienza ebbe luogo durante una visita in Inghilterra nel 1872; così dice il resoconto (Bucke 1969, p. iii):

Aveva passato la serata con due amici leggendo Wordsworth, Shelley, Keats, Browning, e specialmente Whitman. Si separarono a mezzanotte, ed egli fece un lungo viaggio in carrozza. La sua mente, sotto la profonda influenza delle idee, immagini ed emozioni richiamate dalla lettura e dalla conversazione della serata, era calma e in pace. Era in uno stato di godimento quieto, quasi passivo.

A un tratto, senza alcun preavviso, si scoprì avvolto, per così dire, da una nuvola color fiamma. Per un istante pensò al fuoco — un qualche improvviso incendio nella grande città. L'istante successivo seppe che la luce era dentro di lui.

Subito dopo di ciò, scese su di lui un senso di esultanza, di immensa gioia, accompagnato o immediatamente seguito da un'illuminazione intellettuale del tutto impossibile da descrivere.

In seguito, Bucke avrebbe parlato della sua esperienza come di un bagliore di «coscienza cosmica», una frase del poeta americano del diciannovesimo secolo Walt Whitman, presa a prestito dalla filosofia vedantica indiana, e di cui Bucke a sua volta si appropriò. Nell'usare questo concetto orientale per interpretare il suo insolito stato psicologico, Bucke fu uno dei primi a volgersi a Est per comprendere aspetti della mente sui quali le psicologie occidentali avevano poco da dire. La psicologia dell'epoca di Bucke non offriva categorie, salvo quelle della psicopatologia, per stati come quello in cui egli era entrato in quella notte. L'interesse moderno per le psicologie orientali può essere dovuto, in parte, alla crescente frequenza di esperienze di stati alterati, come quello di Bucke, che le nostre teorie psicologiche non trattano. Le nostre psicologie attuali hanno poco da dire su tali stati — che siano indotti da droghe, dalla meditazione, o da altri mezzi — che sia in sintonia con l'esperienza della persona che li prova. Molte psicologie orientali, viceversa, offrono modalità di comprensione che possono dare senso a queste esperienze spesso confuse.

Tra i teorici moderni della personalità, Carl Jung fu probabilmente il più documentato sulle psicologie orientali: fu amico intimo dell'indologo Heinrich Zimmer e fu egli stesso un autorità sul mandala, un motivo centrale nell'arte sacra orientale. Jung scrisse le introduzioni a libri dello scolaro Zen D. T. Suzuki (1974), e di Richard Wilhelm, traduttore *dell'I-ching* e di altri testi taoisti cinesi; redasse inoltre commenti alle traduzioni di EvansWentz del *Libro tibetano della Grande Liberazione* (1969) e del *Libro tibetano dei morti* (1969), due opere importanti nel compendio psicologico del buddhismo tibetano. L'amico intimo di Jung, Herman Hesse, diffuse il pensiero orientale attraverso i suoi romanzi *Siddhartha* (1970) e *Pellegrinaggio in Oriente* (1971). Jung arrivò a toccare pro-

blematiche aliene alla scienza positivista grazie alla sua analisi estesa delle religioni orientali. Benché anch'egli mettesse in guardia dai pericoli, per un occidentale, di essere inghiottito dalle tradizioni orientali, i suoi scritti formano un ponte fondamentale tra le psicologie dell'Est e dell'Ovest.

L'opera di Carl Jung mostra che egli è di gran lunga più informato sulle psicologie orientali di quanto fosse Freud. A dispetto di questa sua familiarità, tuttavia, Jung fu aspramente critico nei confronti degli europei che cercarono di applicare gli insegnamenti orientali a se stessi. Egli sentiva che era troppo facile lasciarsi affascinare dalle forme esotiche che venivano dall'Oriente come espediente per evitare i propri problemi (1968, pp. 99-101):

La gente farà qualunque cosa, non importa quanto assurda, allo scopo di evitare di affrontare le proprie anime. Praticeranno lo yoga e tutti i suoi esercizi, osserveranno uno stretto regime di dieta, impareranno a memoria la teosofia, o ripeteranno meccanicamente testi mistici dalla letteratura del mondo intero — tutto perché non possono andare d'accordo con se stessi e non hanno la minima fiducia che alcunché di utile possa mai venire fuori dalle loro anime.

Jung studiò diligentemente le psicologie orientali, castigando coloro che indulgevano in esse con un interesse più che accademico. È possibile che egli abbia anche voluto eliminare il criticismo dalle sue stesse teorie e metodi. L'esplorazione di Jung nella psiche umana e l'uso di mandala, *dell'I-ching* e di altri strumenti lo fecero apparire ad alcuni dei suoi contemporanei come un matto, al pari di qualunque mistico orientale. Jung ribatté, con tono piuttosto stizzoso (1968, pp. 101-102):

Non ho alcun desiderio di disturbare gente del genere nei loro passatempi preferiti, ma quando qualcuno che si aspetta di essere preso sul serio è illuso abbastanza da pensare che uso i metodi yoga e le dottrine yoga o che induca i miei pazienti, quando è possibile, a disegnare mandala allo scopo di portarli al «giusto punto» — allora devo davvero protestare e tacciare queste persone di aver letto i miei scritti con la più spaventosa disattenzione.

Un'altra fonte delle resistenze di Jung erano le sue idee sulla funzione della religione. Per Jung, le religioni si sviluppano come strumento di conoscenza degli archetipi quelle potenzialità di azione e di pensiero che ineriscono alla struttura profonda della psiche umana. Le religioni orientali, egli pensava, rappresentavano un livello più alto di sviluppo e riflettevano la maturità delle antiche civiltà asiatiche. L'Europa e le sue fedi indigene erano più giovani e perciò meno sofisticate. Come una persona deve passare attraverso ogni stadio di sviluppo per raggiungere la piena maturità, così deve farlo ogni razza. Era innaturale per gli europei volgersi a discipline come lo yoga, perché questi metodi rispecchiavano una storia e un'esperienza squisitamente orientali.

Tuttavia, Jung non rifiutò l'obiettivo delle psicologie orientali; semplicemente obiettò al loro metodo perché inadatto alla mente occidentale. Egli identificò lo stato alterato che uno yogin cerca nella *trance* (o *samadhi*) come un'immersione nell'inconscio collettivo, lo strato più profondo della psiche e il regno degli archetipi. Jung credeva che il suo metodo di individuazione portasse allo stesso obiettivo: uno spostamento dall'ego verso il sé. Nel suo saggio su «Lo yoga e l'Ovest», Jung mostra il suo rispetto per questa psicologia orientale; allo stesso tempo, non la sottoscrive come metodo per l'Occidente: «Dico a tutti quelli che posso: studia yoga — imparerai una quantità infinita di cose da esso — ma non provare ad applicarlo, perché noi europei non siamo costituiti in modo da applicare correttamente metodi come questo» (1958, p. 534). Piuttosto che prendere a prestito un metodo orientale inadatto, diceva Jung, dovremmo trovare il nostro cammino (1958, p. 483):

Invece di imparare a memoria le tecniche spirituali dell'Est e imitarle secondo un modo cristiano — *imitatio Christi!* — con un atteggiamento di conseguenza forzato, sarebbe di gran lunga più pertinente scoprire se esista nell'inconscio una tendenza all'introversione simile a quella che è divenuta il principio spirituale guida dell'Oriente. Dovremmo allora essere in una posizione tale da costruire sulla nostra base con i nostri metodi.

A parte Jung, le psicologie orientali hanno fatto le loro più grandi scorrerie nell'Occidente attraverso la loro influenza sulle concezioni olistiche di teorici come Anghyal e Maslow, su umanisti come Buber e Fromm, sull'esistenzialista Boss, e sulla corrente degli «psicologi transpersonali» (Tart 1976). Maslow, per esempio, lesse in maniera approfondita la letteratura orientale, e Buber, Fromm e Boss hanno avuto ciascuno una storia personale di contatti con maestri orientali. Buber conobbe le opere dei maestri chassidici, la mistica del giudaismo. Fromm ha avuto un dialogo di lunga durata con maestri buddhisti; il suo *Psicanalisi e buddhismo zen* fu scritto in collaborazione con D. T. Suzuki, uno studioso specialista di zen, e con Richard DeMartino, un professore di religione.

Medard Boss, l'influente esistenzialista svizzero, fu invitato a una lezione sulla psichiatria in India, dove ebbe l'opportunità di incontrare santoni indiani. Sentendo che le terapie occidentali mancavano della capacità di portare una penetrazione illuminante di potenza paragonabile a quella dei metodi orientali, egli si rivolse alle tradizioni dell'India come guida. Boss fu poco impressionato da quegli occidentali che incontrò che avevano indossato l'abito di santoni indiani; scoprì che avevano gonfiato il loro Io con formule indiane di saggezza, ma per il resto non erano cambiati, non avendo veramente incorporato queste formule nella loro esistenza. I saggi indiani che incontrò, invece, lo impressionarono profondamente (1965, pp. 187-188):

Eppure c'erano le figure eminenti dei saggi e dei santoni stessi, ognuno di loro un esempio vivente della possibilità della crescita umana e della maturità e del raggiungimento di una pace interiore imperturbabile, una gioiosa libertà dalla colpa, una bontà e calma purificate, altruistiche. Non importa quanto attentamente io osservi le vite da svegli dei santoni, non importa quanto siano disponibili a raccontarmi dei loro sogni, non potrei scorgere nella maggior parte di loro una sola traccia di azione egoistica o alcun tipo di ombra, repressa o consciamente celata, nella loro vita.

Boss partì da questi incontri con la convinzione che, alla luce degli insegnamenti e del comportamento dei maestri orientali, i metodi e gli scopi della psicoterapia occidentale erano inadeguati. Paragonato con il grado di purificazione di sé che la disciplina orientale richiede, «persino il miglior esercizio di analisi occidentale non è molto più che un corso introduttivo». Nonostante tutto, nell'ottica di Boss, gli «yogin» occidentali di cui era rimasto così deluso avrebbero potuto tutti beneficiare di una psicoanalisi come preparazione per il loro ulteriore tirocinio nelle discipline orientali. Lo psichiatra italiano Roberto Assagioli sottoscriverebbe l'affermazione di Boss sulla relazione tra terapie occidentali e discipline orientali. La «psicosintesi» di Assagioli (1971) offre un ampio sistema di classificazione di metodi terapeutici che cominciano col trattare i problemi psicologici di una persona — specialmente i disordini psicosomatici —, procedono attraverso i suoi disturbi psicologici, e infine culminano in esercizi spirituali.

Alan Watts, benché non fosse lui stesso un teorico di psicologia, fece molto per portare gli insegnamenti orientali alla consapevolezza degli psicologi occidentali come lettore ospite in numerose scuole mediche, ospedali, e istituti psichiatrici, e con una serie di libri, di cui il più importante è *Psychotherapy East and West* (1961). Watts riconobbe che quella che noi chiamavamo «via di liberazione» orientale assomiglia alla psicoterapia occidentale nel fatto che entrambe si interessano delle variazioni del sentimento di sé e della relazione con altri e con il mondo della natura. Le terapie occidentali, per la maggior parte, trattano le persone disturbate; le discipline orientali le persone normali, socialmente integrate. Anche così, Watts vide che gli scopi dei metodi di liberazione erano compatibili con gli obiettivi terapeutici di parecchi teorici, soprattutto con l'individuazione di Jung, la realizzazione di sé di Maslow, l'autonomia funzionale di Allport e l'individualità creativa di Adler.

Circa dieci anni dopo l'apparizione del libro di Watts, che confrontava discipline orientali e terapie occidentali, fu pubblicato postumo un libro di Abraham Maslow (1971) che indirettamente faceva un passo oltre il lavoro di Watts. Maslow, circa un anno prima della morte, aveva sofferto di un attacco cardiaco quasi fatale. Dopo aver sfiorato la morte, egli si accinse a organizzare e ripensare i suoi più importanti contributi alla teoria della personalità. Un prodotto del suo sforzo fu un saggio chiamato «Teoria Z», in cui egli postulava un grado di salute più «pienamente umano» di tutti quelli

che aveva descritto fino ad allora. Questi «trascendenti pienamente realizzati» sono persone che, in base alla sua descrizione, assomigliano ai tipi ideali pienamente sani nelle psicologie orientali. Benché Maslow non citi neppure un solo psicologo orientale come fonte delle sue idee, egli sparge liberamente concetti orientali nella sua discussione, chiamando per esempio un terapeuta del livello di «Teoria Z», tra gli altri termini, «guida taoista», «guru», «bodhisattva», e «tsaddik», tutti nomi delle tradizioni orientali per un saggio o un santo. È quasi certo che Maslow sviluppò il suo nuovo concetto di salute indipendentemente, assimilando frammenti delle psicologie orientali quando si adattavano al suo pensiero: sembra improbabile che abbia studiato tutte le scuole orientali con l'intenzione di prendere a prestito i loro concetti.

Lo stesso volume postumo contiene un saggio in cui Maslow presenta una nuova prospettiva su un libro precedente, *Religions, Values, and Peak-experiences* (1964). In questo saggio, egli ammoniva coloro che esaltavano l'«esperienza culmine» come fine a sé stessa o volevano allontanarsi dal mondo in una ricerca romantica: «La grande lezione che ci offre la vera mistica, che il sacro è nell'ordinario, che deve essere trovato nella vita quotidiana, nei nostri vicini, amici, e familiari, nel nostro cortile, e che viaggiare può essere una *fuga* dal confronto col sacro — questa lezione può essere facilmente perduta». Ancora una volta, egli riecheggia le psicologie orientali, riconoscendo sia il valore sia la fatica richiesti per quello che egli chiama «l'esperienza altopiano» (1971, pp. 348- 349):

L'esperienza altopiano può essere raggiunta, imparata, meritata con una lunga fatica. Un bagliore fugace è certamente possibile nelle esperienze culmine che possono, dopo tutto, capitare talvolta a chiunque. Ma, per così dire, prendere residenza su un elevato altopiano è tutto un altro problema. Mira a essere lo sforzo di una vita.

Uno stretto collaboratore di Maslow, Anthony Sutich, nel 1969 fondò una rivista di psicologia dedicata allo studio del tipo di concetti che Maslow descriveva. Il *Journal of Transpersonal Psychology* di Sutich è diventato il forum per gli psicologi con interessi simili a quelli di Maslow; la «Teoria Z» fu pubblicata per la prima volta qui, e lo stesso Maslow fu un membro fondatore del comitato di redazione. Benché non ci sia tra loro un solo rappresentante della prospettiva transpersonale, nel suo insieme questo gruppo di psicologi è apertissimo allo studio e alla mutuazione dalle psicologie orientali. La dichiarazione d'intenti di Sutich (1969) nel primo numero del *Journal* esprime gli interessi vastissimi della psicologia transpersonale (p. 1):

La psicologia transpersonale è il titolo dato a una forza emergente nel campo della psicologia da parte di un gruppo che è interessato a quelle capacità e potenzialità umane estreme che non hanno uno spazio sistematico nella teoria comportamentista («forza prima»), nella teoria psicoanalitica classica («forza seconda») o nella psicologia umanistica («forza terza»). La psicologia transpersonale emergente («forza quarta») si interessa particolarmente di valori ultimi, coscienza unitaria, esperienza culmine, estasi, esperienza mistica, timore, essere, realizzazione di sé, essenza, beatitudine, meraviglia, significato ultimo, trascendenza del sé, spirito, unità, coscienza cosmica e concetti, esperienze e attività correlate.

Poiché gli psicologi con un orientamento transpersonale si occupano di fenomeni come «timore» e «coscienza unitaria», spesso si rivolgono alle psicologie orientali come guida, come fece un secolo fa R.M. Bucke. Un'area dove alcuni vedono le psicologie occidentali come deficitarie a confronto di quelle dell'Est è nel trattare le aspirazioni spirituali umane o la vita religiosa. Charles Tart, un importante investigatore degli stati alterati di coscienza (1969), pubblicò una collezione pionieristica di queste teorie orientali in *Transpersonal Psychologies* (1976). Tart osserva che le psicologie orientali non condividono i postulati delle teorie occidentali, e così non soffrono delle stesse limitazioni (1976, p. 5):

La psicologia ortodossa, occidentale, ha trattato molto poveramente il lato spirituale della natura umana, scegliendo o di ignorare la sua esistenza o di catalogarlo come patologico. Eppure molta dell'agonia del nostro tempo deriva da un vuoto spirituale. La nostra cultura, la nostra psicologia, hanno escluso la natura

spirituale dell'uomo, ma il costo di questa tentata soppressione è enorme. Se vogliamo trovare noi stessi, il nostro lato spirituale, è imperativo per noi guardare alle psicologie che se ne occupano.

Tart suggerisce che il regno dell'esperienza spirituale sia connesso con il regno degli stati alterati di coscienza. Nella misura in cui le psicologie orientali ci aiutano a predire o a controllare tali stati alterati, le psicologie sono esse stesse scienze teoriche che derivano da e si applicano a specifici stati di coscienza. Lo scopo di Tart nell'esaminare le psicologie transpersonali orientali non è quello di farle adottare *in toto* dalla psicologia occidentale, ma di considerarle come guida per i nostri sforzi. Egli propone di usare il pensiero orientale per costruire, alla maniera della scienza contemporanea, un'interpretazione più pienamente informata di questi regni spirituali e della coscienza alterata che essi provocano. Tart mette in guardia: «Non ho dubbi che molti testi sacri contengano un gran numero di informazioni preziose e di saggezza, e sono certo che molti maestri spirituali ne hanno un gran numero da insegnarci che sono di immenso valore, ma persino le più grandi specie di insegnamenti spirituali devono essere adattate alla cultura delle persone a cui sono presentate, se devono veramente entrare in connessione con la loro intera psiche» (1976, p. 58). Questa la sua previsione: «Lo sviluppo della tradizione scientifica applicato al vasto e inesplorato mare delle potenzialità umane, che possiamo chiamare le potenzialità spirituali dell'uomo»

Forse l'integrazione più sofisticata di psicologie dell'Est e dell'Ovest è finora emersa dal lavoro degli studiosi occidentali che si sono immersi nelle discipline orientali e hanno combinato queste indagini con quelle della psicologia corrente. Uno sforzo pionieristico in questa tradizione è *Le trasformazioni della coscienza*, con contributi di Ken Wilber, Jack Engler, Daniel P. Brown, e Mark Epstein. Il loro lavoro mette assieme la principale interpretazione, clinica, occidentale dello sviluppo psicologico con le teorie dell'Est, mostrando come esse combacino in una visione complementare delle possibilità umane. Questo lavoro segna una nuova era per il dialogo tra queste psicologie, in cui le due correnti di pensiero si incontrano con rispetto e comprensione reciproci.

21. Ricerca sulla meditazione e sue applicazioni pratiche

MEDITAZIONE E STRESS

Mentre ero in India nel 1971, incontrai un certo numero di yogin indiani, lama tibetani, e monaci buddhisti. Fui colpito dal calore rilassato, dall'apertura, e dalla prontezza di questi uomini e donne, a prescindere dalla loro situazione. Ognuno era il tipo di persona con cui amavo stare, e mi sentii arricchito quando li lasciai.

Erano molto diversi per credo e origini: l'unica cosa che dividevano era la meditazione. Poi incontrai S.N. Goenka, un maestro che non era un monaco, ma un industriale che era stato uno degli uomini più ricchi in Birmania. Benché fosse stato una persona di grande successo, Goenka scoprì che il suo ritmo febbrile gli costava emicranie quotidiane. I trattamenti medici nelle cliniche europee e americane non ebbero effetto sui suoi mal di testa, ed egli si dedicò alla meditazione come ultima risorsa. In tre giorni le sue emicranie scomparvero.

Negli anni Sessanta in Birmania ci fu un colpo di stato militare, e il nuovo governo socialista sequestrò tutti i possedimenti di Goenka, lasciandolo quasi senza un centesimo. Egli emigrò in India, dove mise a frutto le precedenti doti affaristiche e i rapporti parentali per cominciare un nuovo business. Mentre la sua impresa si stava avviando, Goenka viaggiava attraverso l'India tenendo corsi di 10 giorni di meditazione. Una certa riserva di energia gli permetteva di essere sia maestro a tempo pieno di meditazione che uomo d'affari. Il suo esempio mi aiutò a vedere che non c'è bisogno di essere un monaco per meditare: si possono separare gli effetti fisici della meditazione dal suo contesto monastico.

Quando ritornai a Harvard dal mio viaggio in India, scoprii che lo psicologo Gary Schwartz aveva cominciato a fare ricerca sulla meditazione. Aveva scoperto che i meditatori riportavano livelli di

ansietà giornaliera molto inferiori a quelli dei non meditatori; avevano molto meno problemi psicologici o psicosomatici come raffreddori, mal di testa e insonnia.

La mia esperienza personale, e queste scoperte scientifiche, mi suggerirono che i meditatori erano in grado di parare i colpi della vita, maneggiando bene lo stress quotidiano e subendone meno le conseguenze. Con Schwartz come mio relatore di tesi, progettai uno studio per vedere come la pratica della meditazione aiuta a tener testa allo stress.

Avevo due gruppi di volontari venuti al nostro laboratorio di fisiologia. Un gruppo consisteva di maestri di meditazione, i quali tutti avevano meditato per almeno due anni. L'altro gruppo di persone era interessato alla meditazione ma non aveva ancora cominciato a meditare. Una volta nel laboratorio, a ogni volontario fu detto di sedere quietamente e di rilassarsi o di meditare. Ai non meditatori cui venne assegnata la meditazione insegnai come concentrarsi direttamente lì in laboratorio. Dopo venti minuti di rilassamento o meditazione, i volontari videro un cortometraggio illustrante una serie di incidenti sanguinosi tra lavoratori di un negozio di falegnameria. Il film è un modo standard di indurre stress durante gli studi di laboratorio, perché tutti quelli che lo vedono sono sconvolti dagli incidenti mostrati.

I meditatori ebbero un identico schema di reazione al film. Non appena un incidente stava per accadere, il loro ritmo cardiaco aumentava e cominciavano a sudare più dei non meditatori. Per essere pronti ad affrontare la visione stressante, i loro battiti cardiaci aumentavano e i loro corpi si mobilitavano in quella che i fisiologi chiamano reazione di «lotta o fuga». Ma non appena l'incidente era passato, i meditatori si riprendevano meglio, i loro segnali di eccitamento corporeo calavano più rapidamente di quelli dei non meditatori. Dopo il film, erano più rilassati dei non meditatori, che mostravano ancora segni di tensione.

Nei meditatori esperti questo schema di maggiore eccitamento iniziale e più rapida ripresa rivelava chiaramente se avevano meditato o meno prima che il film cominciasse. Di fatto, i meditatori si sentivano più rilassati per tutto il tempo che erano in laboratorio. Persino i Principianti, che quel giorno nel laboratorio meditavano per la prima volta, erano meno ansiosi dopo il film e si ripresero più rapidamente dei non meditatori.

La causa più probabile della rapida ripresa dallo stress sembra essere la meditazione stessa. Se la rapida ripresa tra i meditatori esperti fosse stato il risultato di qualche tratto di personalità in comune al tipo di persone che si impegnano maggiormente nella meditazione, i principianti sarebbero stati lenti a riprendersi come le persone che avevano fatto solo rilassamento.

Il mio studio può spiegare la minore incidenza di ansietà e di disordini psicosomatici tra i meditatori. Le persone che sono cronicamente ansiose o che hanno un disordine psicosomatico condividono uno specifico schema di reazione allo stress; i loro corpi si mobilitano per affrontare la sfida, ma poi non sono in grado di interrompere la reazione quando il problema è finito. La tensione iniziale è essenziale, perché permette loro di governare la propria energia e consapevolezza per affrontare una minaccia potenziale: ma il loro corpo resta all'erta per il pericolo quando dovrebbe essere rilassato, per recuperare le energie spese e raccogliere risorse per il prossimo scontro con lo stress.

La persona ansiosa affronta i normali eventi della vita come se fossero crisi. Ogni minimo avvenimento aumenta la sua tensione, ed essa a sua volta ingigantisce un banale evento successivo — una scadenza, un colloquio importante, l'appuntamento con il medico — fino a farlo sembrare un pericolo. Poiché il corpo della persona ansiosa resta mobilitato dopo che ogni evento è passato, essa ha una soglia di pericolo più bassa per il successivo. Se fosse stata in una condizione rilassata, avrebbe affrontato senza fatica il secondo evento.

Un mediatore maneggia lo stress in modo da spezzare la spirale minaccia-eccitamento-minaccia; dopo che una sfida è passata si rilassa più spesso che il non mediatore. Questo rende improbabile che egli veda eventi innocenti come dannosi. Percepisce la minaccia con più precisione, e reagisce con l'eccitamento solo quando è necessario. Una volta eccitato, la sua rapida ripresa rende meno probabile che egli veda la scadenza successiva come una minaccia, come fa invece la persona ansiosa.

Effetti della meditazione sul cervello. Ciò che attrae le masse, nella meditazione, è la promessa di farli rilassare di più e per più tempo. Ma alcuni membri della società, che solitamente vivono sotto pressione, non sono sicuri che il rilassamento sia una buona cosa. Quando Herbert Benson, della Scuola medica di Harvard, scrisse un articolo sulla *Harvard Business Review* sollecitando le aziende a concedere agli impiegati il tempo per una pausa di meditazione, ci fu una montagna di lettere di protesta in cui si scriveva che lo stress e la tensione erano essenziali per un buon rendimento professionale. Un mio amico, quando gli fu detto di meditare per abbassare la pressione sanguigna, rispose: «Ho bisogno di prenderla con calma, ma non voglio diventare uno zombie».

Fortunatamente, la meditazione non trasforma in zombie. Gli esperti di meditazione che ho conosciuto in India e in America erano tra le persone più vitali che abbia mai incontrato. La ricerca sugli effetti della meditazione sul cervello può spiegarne il motivo.

La meditazione allena la capacità di attenzione, mettendo al riparo da altri modi di rilassamento, la maggior parte dei quali fanno vagare la mente come vuole. L'affinamento dell'attenzione dura al di là della sessione di meditazione stessa: si mostra in una varietà di modi nel resto della giornata del meditante. Si è scoperto che la meditazione, per esempio, aumenta la capacità di raccogliere sottili segnali percettivi nell'ambiente, e di prestare attenzione a ciò che succede piuttosto che lasciare la mente vagare altrove. Ciò significa che nella conversazione con un'altra persona, il meditante sarà più empatico, poiché egli può prestare un'attenzione più intensa a ciò che l'altra persona sta facendo e dicendo, e può raccogliere meglio i messaggi nascosti che l'altro sta inviando.

Tecniche MT e di Gurdjieff. Tutte le tecniche di meditazione sembrano avere la stessa efficacia nell'abbassare il livello di ansia ed aiutare a governare lo stress, ma varia il modo di «riaddestrare» l'attenzione.

Alcuni dei miei colleghi a Harvard — Gary Schwartz, Richard Davidson, e Richard Margolin — confrontarono le persone addestrate nella Meditazione Trascendentale (MT) con un gruppo addestrato in una delle tecniche che si rifanno a Gurdjieff, il pensatore russo vissuto a cavallo del secolo, che portò in Occidente un amalgama di tecniche meditative esoteriche raccolte nei suoi viaggi in Asia.

Nella MT, il meditante ascolta nella sua mente un suono sanscrito, dandogli ripetutamente il via ogni volta che la sua mente vaga. Il training di Gurdjieff, come quello della MT, include tecniche che aumentano la capacità di mantenere un singolo, sottile pensiero nella mente. Ma gli allievi di Gurdjieff applicano questo potere aumentato di attenzione anche all'apprendimento di una serie intricata di movimenti simili alla danza, e alla percezione di specifiche aree lungo il corpo.

Il gruppo di Harvard testò i meditatori MT e di Gurdjieff uno a uno. Essi ne osservarono i tracciati di onde cerebrali mentre il meditante si concentrava sulla sensazione della sua mano destra, e poi sull'immagine di qualcuno seduto su una sedia di laboratorio. Gli psicologi registrarono segnali dalla parte del cervello che controlla la visione e dalla parte che controlla il movimento muscolare. Scoprirono che quando un meditante di Gurdjieff si concentrava sulla sua mano, il centro dei movimenti muscolari nel suo cervello diventava attivo, come se stesse preparandosi a ordinare un movimento. Allo stesso tempo, l'area visuale del cervello diventava meno attiva. Quando un allievo di Gurdjieff guardava il quadro, accadeva l'opposto; l'area visuale diventava più attiva, quella motoria era quieta. Nessuna differenza del genere si verificò nel gruppo di MT, né in un gruppo di persone che non avevano mai fatto esercizio di meditazione di alcun tipo.

I cervelli dei meditatori di Gurdjieff mostravano una specificità della corteccia, la capacità di attivare solo le aree del cervello necessarie al compito del momento, lasciando invece inattive le aree irrilevanti. Questo è il modo in cui lavora il cervello quando siamo nel massimo dell'efficienza e della vigilanza. Se sono attivate troppe aree, diventiamo sovraeccitati e la nostra prestazione è scarsa; se sono attive troppe poche aree, siamo deboli. L'apparato del cervello e del corpo lavora al meglio quando sono attivate solo le aree che sono essenziali al lavoro del momento. Il training di Gurdjieff sviluppava questa abilità, quello della MT no.

Sia l'esercizio MT che quello di Gurdjieff innescano il potere dell'attenzione rilassando allo stesso tempo il corpo; ma solo l'esercizio di Gurdjieff impiega questa vigilanza rilassata per aumentare le capacità di rilevamento sensorio e di controllo muscolare. Questa stessa combinazione di esercizi si ritrova in molte arti marziali orientali: se la sua mente vagasse, il maestro di karate si romperebbe la mano, non il mattone. Una concentrazione potente amplifica l'efficacia di ogni tipo di attività.

I risultati della ricerca mostrano che una tecnica di meditazione è quasi altrettanto buona di un'altra per migliorare il nostro modo di governare lo stress. I meditatori diventano più rilassati quanto più vi si dedicano. Allo stesso tempo, diventano più attenti, cosa che altri modi di rilassarsi mancano di procurare perché non esercitano la capacità di prestare attenzione.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE DELLA MEDITAZIONE

Nel 1984 l'Istituto Nazionale della Salute statunitense (NIH) rilasciò un rapporto unanime che raccomandava la meditazione (assieme alle restrizioni di sale e dietetiche), piuttosto che la prescrizione di farmaci, come primo trattamento per l'ipertensione leggera. Questo riconoscimento ufficiale fece da catalizzatore per la diffusione della meditazione e di altre tecniche di rilassamento come trattamenti in medicina e in psicoterapia.

Nei primi anni Settanta, quando scrissi la mia dissertazione di ricerca sulla meditazione e il rilassamento come antidoti alla reattività allo stress (Goleman-Schwartz 1976), questa idea era nuova. Scoprii che la meditazione abbassava i livelli di ansia e accelerava la ripresa del meditatore da un eccitamento da stress. Le applicazioni cliniche per i disordini da stress sembravano ovvie.

Non ero solo nelle mie scoperte. La metà degli anni Settanta vide un'ondata di ricerche sulla meditazione, particolarmente sui suoi benefici terapeutici (per la rassegna più completa si veda Shapiro-Walsh 1984). Il rigore metodologico di questi studi era, francamente, diseguale. Ma i risultati delle scoperte parlavano chiaro: la meditazione aiutava in molti modi. Per esempio, la pratica regolare della meditazione diminuiva la frequenza di raffreddori e mal di testa e riduceva la gravità dell'ipertensione. Benché queste applicazioni mediche ricevessero qualche attenzione, l'accoglienza iniziale più forte della meditazione venne dagli psicoterapeuti, che la videro come un modo per i pazienti di governare l'ansia senza farmaci, di ottenere l'accesso a ricordi e sentimenti altrimenti bloccati, e come prescrizione generale per trattare stress di vario genere. La meditazione era uno strumento per eccellenza di controllo dello stress, e fu vigorosamente propagandata in scuole, ospedali e aziende, insieme a una varietà di altre tecniche di rilassamento.

Meditazione e rilassamento non sono la stessa identica cosa; la meditazione è, nell'essenza, lo sforzo di riaddestrare l'attenzione: da qui derivano i suoi peculiari effetti cognitivi, come aumentare la concentrazione e l'empatia del meditatore. L'uso più comune della meditazione, tuttavia, è una tecnica di rilassamento facile e rapida.

Benché le radici orientali della meditazione siano esotiche, divenne evidente agli investigatori che, in termini di effetti metabolici, la meditazione aveva molti punti in comune con le tecniche indigene di rilassamento come il rilassamento progressivo di Edmund Jacobsen e il *biofeedback* della tensione muscolare, e con le importazioni europee come il training autogeno. La meditazione differiva da altre tecniche di rilassamento nella sua componente di attenzione, come sottolineò Herbert Benson nel suo best-seller *La risposta rilassante*, ma gran parte della sua qualità terapeutica risiedeva nella capacità di portare il meditatore a uno stato di profondo rilassamento.

Con l'avanzare della ricerca sulle tecniche di rilassamento per il controllo dei disordini da stress, le prove della loro efficacia sono diventate più evidenti. I cambiamenti neuroendocrini causati dal rilassamento profondo si sono rivelati essere più profondi di quanto fosse stato in precedenza creduto dai primi investigatori, che osservarono le tecniche di rilassamento soprattutto in termini di sollievo dalla tensione muscolare e dalla preoccupazione mentale. Ricerche biologiche più sofisticate hanno rivelato effetti profondi sulla funzione immunitaria, così come una vasta gamma di altri cambiamenti con specifiche applicazioni cliniche.

Per esempio, Janice Kiecolt-Glaser (1984, 1985) scoprì che gli anziani residenti di una casa di riposo che usavano un esercizio di rilassamento mostravano un aumento significativo delle loro difese immunitarie contro tumori e virus. Gli studenti di medicina che usarono queste tecniche durante lo stress degli esami mostrarono livelli superiori di anticorpi del tipo T-helper contro le malattie infettive. La scoperta di questi cambiamenti spiega i primi resoconti che parlavano, per esempio, di una maggiore resistenza a raffreddori e a influenze grazie alla meditazione.

Forse il primo e più intenso interesse medico per il rilassamento è stato il suo contributo per combattere le malattie cardiache. I ricercatori che lavoravano con il dottor Benson riferirono che la meditazione diminuiva la risposta del corpo alla norepinefrina, un ormone rilasciato in reazione allo stress. Benché la norepinefrina ordinariamente stimoli il sistema cardiovascolare, aumentando la pressione sanguigna, non aveva il suo effetto usuale nei meditatori; al contrario, i meditatori mostravano una diminuzione della pressione sanguigna, lo stesso effetto che si ottiene con i betabloccanti.

L'uso clinico del rilassamento per controllare l'alta pressione sanguigna, specialmente nei casi leggeri, è divenuto un trattamento molto diffuso, come riflette il rapporto del NIH; se praticato fedelmente, in molti casi può sostituire il trattamento farmaceutico, o diminuire la dipendenza da farmaci. In uno studio inglese, nei pazienti allenati in questi metodi è stata riscontrata una pressione sanguigna più bassa ancora quattro anni dopo che l'allenamento era terminato (Patel et al. 1985).

I benefici per i pazienti affetti da malattie cardiache vanno molto al di là del controllo della pressione sanguigna: si è trovato che il rilassamento aiuta ad alleviare la sofferenza da angina e aritmia e ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue. Dean Ornish (1983) ha dimostrato che l'esercizio di rilassamento accresce il flusso del sangue al cuore, diminuendo il pericolo di ischemia asintomatica.

Anche i diabetici possono trarre beneficio dal rilassamento. Richard Surwit (1983) scoprì che il training di rilassamento migliorava la regolazione del glucosio in pazienti con diabete in età adulta. Usando il rilassamento progressivo di Jacobsen con gli asmatici, Paul Lehrer (1986) trovò che la sua pratica diminuiva le reazioni emotive che spesso precedevano gli attacchi, e migliorava il flusso nelle vie respiratorie ristrette.

Per pazienti sofferenti, alcune forme di rilassamento offrono speranze particolari. Jon Kabat-Zinn (1985) trovò che la meditazione della consapevolezza, accoppiata allo yoga, abbassava la dipendenza dagli antidolorifici e diminuiva il livello di dolore nei sofferenti cronici. Le cause del dolore variavano dal mal di schiena e dal mal di testa (emicrania e tensione) ai diversi casi visti nelle cliniche del dolore. Quattro anni dopo che il training era finito, i benefici ancora rimanevano.

Le tecniche di rilassamento di tutti i generi sono state usate da pazienti medici di diverse tipologie, particolarmente quando lo stress gioca un ruolo fondamentale o aggrava il problema — e ci sono pochi casi in cui non lo faccia. Alcune delle applicazioni più promettenti vengono individuate negli effetti collaterali della dialisi renale e della chemioterapia del cancro, dei disordini gastrointestinali, dell'insonnia, dell'enfisema e delle malattie della pelle.

Il rilassamento è anche ampiamente usato come terapia aggiuntiva nella psicoterapia, dove è stato accolto con favore molto prima che in medicina. Anche così, ci sono alcuni problemi nell'applicare queste tecniche. Alcune persone reagiscono al rilassamento con una tensione crescente e persino col panico (Cohen 1985); in questi casi, il rilassamento può aver bisogno di essere introdotto dopo una speciale preparazione cognitiva, o semplicemente non essere utilizzato affatto.

Ci sono altre situazioni in cui la meditazione può non essere appropriata per i pazienti. Uno schizoide può forse peggiorare con i test di realtà, divenendo eccessivamente immerso nelle realtà interiori; chi si trova in uno stato emozionale acuto potrebbe essere troppo agitato per iniziare la meditazione; gli ossessivi-compulsivi potrebbero, da un lato, essere troppo chiusi alle nuove esperienze per provare la meditazione o, dall'altro, troppo zelanti nei loro sforzi.

Un compito per l'avvenire è quello di classificare le differenze significative, se ce ne sono, tra il rilassamento e le tecniche di meditazione in termini di persone e di problemi per i quali saranno più efficaci. Ma, come rende chiaro la documentazione della ricerca, questi metodi offrono un mezzo potente per far emergere la capacità interiore dei pazienti di partecipare alla propria guarigione.

MEDITAZIONE E PSICOTERAPIA

Hans Selye (1978) sottolinea il bisogno di una «terapia dello stress» che funzionerebbe non contro ogni singolo fattore di malattia, né migliorerebbe ogni specifico sintomo, ma piuttosto sarebbe preventiva, lavorando in maniera favorevole all'organismo nel suo complesso. Lo schema della reattività da stress che ho rintracciato nei meditatori è uno nel quale essi sono più vigili ma calmi nel reagire ai segnali di pericolo, e si ristabiliscono più efficacemente. Nella misura in cui la fase di ristabilimento dallo stress è la chiave dei sintomi di ansia cronica e di disordini psicosomatici, la meditazione può funzionare come una terapia dello stress, sul piano psicologico come su quello puramente somatico, facilitando un recupero più rapido dalle situazioni di stress. Come tale, la meditazione può dimostrarsi un'aggiunta utile a ogni psicoterapia.

Altri processi di meditazione possono coincidere con aspetti della terapia. Per esempio, non appena il meditatore rivolge la sua attenzione all'interno, egli diviene acutamente consapevole dei pensieri, sentimenti e stati tratti dall'intero bagaglio della sua esperienza che fuoriesce spontaneamente. Dato che il meditatore è allo stesso tempo profondamente rilassato, l'intero contenuto della sua mente può comporre una «gerarchia di desensibilizzazione». Questa gerarchia non è limitata a quegli aspetti che il terapeuta e i pazienti hanno identificato come problematici, benché questi siano certamente inclusi, ma si estende a tutte le preoccupazioni della propria vita, a tutto ciò che è «nella propria mente». In questo senso, la meditazione può essere una desensibilizzazione di sé naturale e globale.

Questo può portare a una diminuzione della tensione solitamente associata con materiale represso quando la meditazione è stata usata come un aggiuntivo alla terapia, permettendo perciò al materiale doloroso precedente di salire in superficie con maggiore consapevolezza. Dopo aver meditato, la libera associazione del paziente si è dimostrata particolarmente ricca nel contenuto, mentre allo stesso tempo il paziente è più capace di tollerare questo materiale. In questo modo, la meditazione sembra migliorare l'accesso all'inconscio.

Molte terapie contemporanee cominciano da una comprensione della condizione umana simile per certi aspetti a quella dell'abhidhamma. Freud, per esempio, vide «la nevrosi universale nell'uomo», il Buddha vide che «tutto ciò che è mondano è disordine». Mentre l'intuizione era simile, la risposta differiva. Attraverso l'analisi Freud cercò di aiutare i suoi pazienti ad affrontare, comprendere e riconciliarsi con questa «tragica» condizione della vita. Il Buddha, attraverso la meditazione, cercò di sradicare le fonti della sofferenza in un riorientamento radicale della coscienza.

La terapia psicodinamica, dai tempi di Freud, ha lavorato all'interno dei limiti della coscienza, per alterare l'impatto dei contenuti del proprio passato in quanto esso influenza il presente. Le psicologie asiatiche hanno largamente ignorato i *contenuti* della coscienza, cercando invece di alterare il *contesto* in cui essi sono registrati nella coscienza.

Le psicoterapie convenzionali postulano come già dati i meccanismi che sottendono ai processi mentali, cercando nel contempo di alterarli a livello degli schemi socialmente condizionati. I sistemi asiatici trascurano questi stessi schemi socialmente condizionati, mirando piuttosto al controllo e all'autoregolazione degli stessi meccanismi sottesi.

Le terapie rompono il controllo condizionante che il passato ha sul comportamento presente; la meditazione mira ad alterare il processo di condizionamento in sé, cosicché non sarà più un fattore determinante fondamentale delle future azioni. Nell'approccio asiatico, il cambiamento comportamentale e della personalità è secondario, un epifenomeno di cambiamenti che si verificano invece attraverso la volontaria autoregolazione di stati mentali, nei processi basilari che definiscono la nostra realtà.

La coscienza è il medium che porta i messaggi che compongono l'esperienza. Le psicoterapie si occupano di questi messaggi e dei loro significati; la meditazione, invece, si dirige alla natura del medium, della coscienza. Questi due approcci non sono affatto tali da escludersi reciprocamente;

anzi, sono complementari. La terapia del futuro potrà integrare tecniche da entrambi gli approcci, producendo forse un cambiamento in tutta la persona più radicale e più potente di quanto ognuna delle due possa fare isolatamente.

RICERCA SULLA MEDITAZIONE E LA COSCIENZA: ALCUNE PROPOSTE

Come si è discusso sopra, ci sono due strategie di attenzione fondamentali nella meditazione: la concentrazione e la consapevolezza. Lo stato raggiunto dal meditatore dipende dal metodo usato. La concentrazione porta il meditatore a fissarsi unicamente sul suo oggetto, e finalmente a fondere la sua attenzione con esso. La consapevolezza guida il meditatore a seguire le attività della sua mente, giungendo a percepire con distacco i più fini segmenti del suo flusso di pensiero. Gli stati alterati prodotti da ciascun approccio sono radicalmente differenti.

Queste due strade di attenzione agli stati alterati rappresentano dei prototipi, ma non esauriscono tutti i possibili cambiamenti nella coscienza che la meditazione può produrre. La manipolazione dell'attenzione può essere connessa con altre pratiche come il movimento, il respiro controllato o il digiuno. L'aggiunta di altre pratiche aumenta la complessità del calcolo dei cambiamenti nella coscienza.

La letteratura classica sulla fenomenologia della meditazione fa una distinzione tra *stati* alterati e *tratti* alterati della coscienza. Gli stati alterati sono temporanei e avvengono tipicamente all'interno della gamma dell'attività del meditatore — le condizioni di *trance* chiamate *samadhi* in sanscrito e *jhana* in pali. I tratti alterati sono trasformazioni costanti nella natura della coscienza del meditatore, e persistono a prescindere dall'attività in cui egli può essere coinvolto. Gli stati alterati meditativi durano solo per il periodo in cui una particolare tecnica di attenzione (come la concentrazione) è portata avanti, e diminuiscono rapidamente quando lo sforzo cessa. I tratti alterati sono cambiamenti nella coscienza che sono divenuti abituali e spontanei; perciò, sono un aspetto automatizzato degli stati fondamentali della coscienza della persona. Persistono anche dopo che lo sforzo iniziale è cessato.

Ricerca sulla meditazione e sulla coscienza. Benché fino a oggi la ricerca sulla meditazione sia stata largamente frammentaria, essa tende a confermare le ampie fasce di cambiamenti di stato e di tratto nella coscienza descritti nelle fonti classiche. Ma nessuna ricerca sostiene in maniera conclusiva queste affermazioni, in parte a causa della tendenza sperimentale e di altri problemi metodologici (si veda J. M. Davidson 1976; Shapiro 1980; Schuman 1980), in parte perché non sono mai state fatte misurazioni decisive.

I cambiamenti di stato durante la meditazione sono stati un importante fulcro di ricerca. La letteratura classica dice a chiare lettere che lo stato prodotto dalla meditazione dipende dagli elementi specifici della tecnica di attenzione utilizzata. Le tecniche di concentrazione, per esempio, produrrebbero un restringimento della consapevolezza, raggiungendo alla sua massima focalizzazione uno stato alterato in cui il meditatore si dimentica di tutti gli stimoli esterni. Le tecniche di consapevolezza produrrebbero uno stato di consapevolezza crescente agli stimoli, senza alcuna assuefazione della risposta orientante.

Due dei primi studi sulla meditazione sembrano aver confermato queste ipotesi classiche. Anand e i suoi colleghi (Anand et al. 1961) vennero in India con un elettroencefalografo portatile e misurarono uno yogin che affermava di poter entrare nello stato di *samadhi*. Durante la meditazione, il suo elettroencefalogramma mostrava un forte e continuo ritmo alfa. Quando i ricercatori fecero forti rumori e persino toccarono il braccio dello yogin con una provetta calda, non ci fu, a quanto risulta, alcuna interruzione del ritmo alfa. Il fatto che lo yogin non mostrasse il blocco di alfa a un forte stimolo suggerisce che era davvero in uno stato di *samadhi*, dimentico degli stimoli esterni.

In Giappone, Kamatsu e Hirai (1969) sottoposero dei meditatori zen a un test simile. Rilevarono il tracciato elettroencefalografico di uno *tendo* e di alcuni monaci impegnati in una meditazione intensa. L'ipotesi che gli investigatori cercavano di provare era che i monaci zen stavano cercando di coltivare un atteggiamento di consapevolezza. Ai meditatori zen fu presentato uno stimolo ripetuto, una serie di 40 suoni intermittenti. Se la loro meditazione avesse prodotto la capacità di essere consci, allora sarebbero stati pienamente ricettivi all'intera sequenza di suoni. Se erano semplicemente in un normale stato di veglia, allora i loro ritmi alfa sarebbero stati interrotti da ogni colpo (una normale risposta orientante) fino a circa il decimo colpo; al di là di questo punto, non avrebbero mostrato alcun blocco del ritmo alfa, un segno che si erano abituati allo stimolo.

Kasamatsu e Hirai riferiscono che la maggior parte dei meditatori zen si abituò ai colpi, indicando che non erano in uno stato alterato. Tuttavia, i tre monaci che erano stati giudicati dal loro maestro come i più avanzati risposero tanto fortemente all'ultimo colpo come al primo — uno schema che indica uno stato di attenzione conscia e costante al di là della gamma normale degli stati di veglia.

Riproduzione. I due studi qui descritti sono spesso citati, ma non sono mai stati ripetuti con successo. Entrambi furono compiuti durante i primi tempi della ricerca tramite elettroencefalogramma, senza l'aiuto dell'analisi al computer o di altre tecniche attuali. Ogni studio dovrebbe essere replicato per stabilire se queste tecniche di esercizio dell'attenzione possano equivalere agli stati alterati descritti nella letteratura classica. Una tale ripetizione richiederebbe una scelta molto accurata dei soggetti e delle misure: il livello di successo richiesto nei soggetti è piuttosto alto — e raro. Sarebbe facile ottenere un falso esito negativo perché sono stati osservati i soggetti sbagliati. I soggetti devono effettivamente praticare una tecnica di attenzione che dovrebbe risolversi nel cambiamento ipotizzato. Molti meditatori zen, per esempio, praticano tecniche diverse dalla consapevolezza. I candidati più interessanti per replicare lo studio sulla consapevolezza si potrebbero trovare tra i praticanti avanzati della meditazione intuitiva di stile theravada (Brown 1984). La misura più appropriata dell'attività cerebrale per questi studi sarebbe il potenziale evocato, forse in coppia con le misure basate su alfa usate negli studi precedenti. Il potenziale evocato rappresenta una misura potente dei processi centrali del cervello, e potrebbe fornire una replica più decisiva.

Inoltre, un'analisi elettroencefalografica a pieno spettro sarebbe un'utile misura aggiuntiva, particolarmente per tracciare la cartografia di stati alterati sottilmente differenti nella meditazione. Ancora, bisogna essere cauti nello scegliere i soggetti. Poiché gli stati da valutare sono essi stessi fragili, e pochi praticanti sono abbastanza abili per evocarli a richiesta, un raffronto tra soggetti può produrre scoperte fruttuose solo se meditatori sono sufficientemente esperti.

Tratti e stati alterati meditativi. Gli obiettivi dei vari cammini meditativi, benché espressi in termini molto differenti, condividono un fine comune: la riorganizzazione della coscienza. Benché ogni tradizione descriva «quelli che sono arrivati» nel suo proprio linguaggio e in accordo con la sua cosmologia e il suo sistema di credenze, ci sono notevoli sovrapposizioni. I tratti della personalità descritti per l'arahat nel buddhismo classico servono altrettanto bene per rappresentare il tipo ideale dell'essere «completo».

Uno studio esemplare sui meditatori a vari livelli di abilità fu compiuto da Brown e Engler (1980), che fecero eseguire un gran numero di test di personalità ad abili meditatori penetrativi buddhisti in America e in Asia. Una scoperta di questo studio è particolarmente produttiva: ai meditatori che si sottoposero a tre mesi di training intensivo nella meditazione penetrativa furono forniti i test di Rorschach prima e dopo il loro training. Indipendentemente, il loro maestro valutò la qualità dello sviluppo della concentrazione o della consapevolezza di ciascuno. I responsi Rorschach dei soggetti che erano stati classificati più in alto in ciascuna delle due furono messi a confronto. Quelli esperti nella concentrazione diedero risposte scarse, senza immaginazione; quelli esperti nella consapevolezza diedero risposte abbondanti, con ricche associazioni. Lo schema delle risposte Rorschach sembra riflettere le conseguenze del training meditativo. Una potente concentrazione significa che il meditante trascura la sequela delle associazioni mentali, mentre una forte

consapevolezza significa che il meditatore nota ogni elemento nel suo flusso di coscienza. Non è chiaro da questo studio quanto a lungo questi tratti di consapevolezza persisterebbero una volta che i meditatori siano ritornati alla propria vita normale.

Altri studi hanno documentato una gamma di effetti durevoli causati dalla meditazione, nonostante non dicano espressamente se gli effetti a lungo termine siano prodotti collaterali della meditazione in generale o specifici di una strategia d'attenzione. Questi effetti sui tratti includono l'affinamento percettivo e la diminuzione della distraibilità (Pelletier 1974; Van Nuys 1971), la stabilità automatica e il recupero accelerato dall'eccitamento da stress (Orme-Johnson 1973; Goleman-Schwartz 1976), e l'abbassamento generale del livello di ansia (Davidson-Goleman — Schwartz 1976).

L'abhidhamma sostiene che la meditazione possa produrre alcuni cambiamenti durevoli nella personalità. Recenti studi empirici sulla personalità dei meditatori insistono sull'importante cambiamento previsto di una diminuzione del negativo e di un aumento del positivo degli stati psicologici. Per esempio, i meditatori, raffrontati ai non meditatori, si sono rivelati significativamente meno ansiosi (Ferguson-Gowan 1976; Goleman-Schwartz 1976; Nidich e al. 1973), registrano minori disordini psicosomatici, più stati d'animo positivi, e sono meno nevrotici sulla scala di Eysenck (Schwartz 1973). I meditatori mostrano inoltre un'indipendenza crescente dai segnali situazionali, vale a dire che possiedono una zona interiore di controllo (Pelletier 1974); sono più spontanei, hanno una maggiore capacità di manifestare contatto, si accettano di più, e hanno una più alta considerazione di sé (Seeman e al. 1972); sono più abili a entrare in sintonia con un'altra persona (Lesh 1970; Leung 1973), e mostrano meno paura della morte (Garfield 1974). Benché questi studi non fossero specificamente destinati a confermare le formulazioni dell'abhidhamma relativamente all'impatto della meditazione sulla personalità, le loro scoperte tendono a confermare la sua premessa principale: che la meditazione riduce gli stati negativi mentre aumenta quelli positivi.

La letteratura scientifica suggerisce, in maniera approssimativa, che ci sono effetti sia temporanei che duraturi nel training meditativo. Come per gli effetti temporanei, anche quelli duraturi scoperti fino a oggi necessitano di una prova che li replichi e li estenda. Due progetti generali potrebbero dimostrarsi i più utili per rivelare questi effetti a lungo termine: i profili di base e gli indici di rendimento in risposta alla sfida.

Finora non esiste alcuno studio metodologicamente fondato sugli effetti a lungo termine della meditazione (Shapiro 1980). Idealmente, uno studio del genere dovrebbe controllare le differenze iniziali dei soggetti (come quella nella motivazione), assegnarli casualmente ai trattamenti, e stabilire misure sia pre- che post-trattamento. Uno studio definitivo dovrebbe conto di questi fattori e poi valutare i suoi soggetti secondo unità di misura pertinenti ai cambiamenti indotti dalla meditazione. Serie di personalità standard, misure comportamentali e, in particolare, misure dell'attenzione basate sul cervello sono i candidati principali. I racconti dei meditatori stessi e la letteratura classica, così come le scoperte della ricerca contemporanea, dovrebbero essere consultati per formulare ipotesi specifiche.

Molti tratti si manifestano solo sotto condizioni specifiche. Per esempio, studi sugli ipertesi mostrano che il tracciato della pressione sanguigna preso a una persona in riposo può oscillare all'interno della fascia normale, mentre un tracciato preso sotto stress indicherà l'ipertensione. A riposo, alcuni attributi speciali dei meditatori possono essere latenti, mentre lo stress o altre condizioni possono evocare questi attributi. Una gamma di test di rendimento potrebbe accertare tali capacità latenti.

Quali che siano gli elementi specifici del progetto e della misurazione, la ricerca più fruttuosa sarà guidata dalla saggezza delle psicologie orientali. Queste psicologie possono offrire una prospettiva teorica sul corso dei cambiamenti nella meditazione che può dare forma alla ricerca. Finora sono stati fatti pochi studi sulla meditazione all'interno del contesto da un punto di vista teorico onnicomprensivo. La maggior parte degli studi sono stati frammentari: alcuni misuravano le onde cerebrali, altri osservavano i cambiamenti metabolici, altri ancora accertavano effetti psicologici. I rapporti dei laboratori scientifici hanno un po' l'aria della favola dei sei uomini ciechi e dell'elefante.

Le psicologie orientali, tuttavia, offrono molte teorie e ipotesi testabili su cosa sia e faccia la meditazione. Affinare queste ipotesi porterebbe a un'interpretazione occidentale della meditazione saldamente fondata sia sul piano teorico che su quello sperimentale. Un esempio eccellente di come questo lavoro possa essere portato avanti è la ricerca di Daniel Brown (1984) sui cambiamenti percettivi nei meditatori vipassana.

C'è un ricchissimo patrimonio di ipotesi lavorative ancora da scoprire nelle psicologie orientali. Con un simile albero portante, la ricerca sulla meditazione può crescere fino a essere un contributo di grande valore alla nostra comprensione della coscienza umana.

MEDITAZIONE E FLUSSO: VIVERE NEL TAO

L'arahat, si è detto, in ogni momento e in ogni circostanza sperimenta uno stato interiore di gioia calma, è acutamente attento a tutti gli aspetti importanti della situazione, ed esibisce «mezzi abili» in risposta alle esigenze del momento. Uno stato simile è stato descritto nella psicologia contemporanea da Csikszentmihalyi (1978), che ha studiato una vasta gamma di attività intrinsecamente appaganti, tutte segnate da un'esperienza simile, che egli chiama «flusso».

Gli elementi chiave del flusso sono: (a) la fusione di azione e consapevolezza nella concentrazione prolungata sul compito del momento, (b) la focalizzazione dell'attenzione in un coinvolgimento puro senza interesse per l'esito, (c) la dimenticanza di sé con elevata consapevolezza dell'attività, (d) doti adeguate a soddisfare la domanda dell'ambiente, (e) chiarezza riguardo gli stimoli situazionali e risposta appropriata. Il flusso si attiva quando c'è un adattamento ottimale tra la propria capacità e le richieste del momento. La gamma del flusso è delimitata da un lato dalle situazioni che inducono ansia, dove la domanda supera la capacità, e dall'altro da quelle che inducono noia, dove la capacità supera di gran lunga la domanda.

In un lavoro connesso, Hartmann (1973) propone uno schema di «acutizzazione inibitoria» nel sistema di eccitamento corticale, che rappresenta la specificità ottimale della risposta cerebrale alla domanda ambientale. L'attenzione focalizzata implica piccole aree chiaramente demarcate di eccitamento corticale, circondate da aree di inibizione.

Quando si verifica una sbavatura nella demarcazione del cervello di eccitazione e inibizione, c'è un passaggio di eccitazione alle aree cerebrali irrilevanti per il compito del momento. Questo, suggerisce Hartmann, caratterizza un funzionamento corticale meno bilanciato, meno delicatamente adattato, come si ritrova durante la stanchezza. Una tale eccitazione «riversata» può anche verificarsi nell'ansia acuta, e può pesare sulla diminuita abilità di percepire e di rispondere a stati d'ansia. La specificità corticale ben regolata, dall'altra parte, caratterizza un funzionamento da svegli ben riposato, che permette la flessibilità nell'affrontare domande ambientali con risposte abili. Questo dovrebbe essere un aspetto del sostrato neurofisiologico del flusso.

Se si interpreta il modello di flusso in termini di neurofisiologia, la formulazione di Hartmann mette in rilievo una caratteristica significativa del flusso: esso richiede sia precisione che fluidità nel sistema neurologico, cosicché l'attivazione possa cambiare in base alle richieste situazionali fluttuanti. Lo stato del flusso non è uno schema dato di eccitazione costante; richiede una flessibilità di condizione. La persona che è cronicamente ansiosa, o abitualmente bloccata in qualunque configurazione o eccitazione data, è probabile che affronti più situazioni con uno stato interiore inappropriato per una connessione ottimale con le richieste ambientali — vale a dire, un non-flusso. Circostanze che variano richiedono stati interiori che variano.

Ci sono due modi di aumentare la probabilità di un'esperienza di flusso: regolare la sfida ambientale perché si adatti alle proprie doti, come nei giochi, o autoregolare le capacità interiori di affrontare una maggiore variazione nelle richieste esterne. Propongo che la meditazione possa essere un equivalente funzionale della seconda strategia, producendo un cambiamento nello stato interno che potrebbe massimizzare le possibilità per il flusso.

«Alcune persone», nota Csikzentmihakyi, «entrano nel flusso semplicemente dirigendo la loro consapevolezza e limitando il campo degli stimoli, in maniera da permettere di fondere l'azione con la consapevolezza» cioè, il fuoco attenzionale con l'esclusione degli stimoli distraenti. Ciò equivale alle doti basilari praticate nella meditazione: è il fulcro essenziale di ogni disciplina meditativa (benché le tecniche possano variare a seconda del grado di sforzo di attenzione impiegato).

Una costellazione di scoperte sugli effetti permanenti della meditazione suggerisce uno spettro di cambiamenti, che include l'acutizzazione percettiva e la capacità crescente di dedicarsi a uno stimolo-bersaglio, ignorando nel contempo gli stimoli irrilevanti; una specificità corticale aumentata — vale a dire, un eccitamento dell'area corticale appropriato a un certo compito, con relativa inibizione delle zone corticali irrilevanti, uno schema sotteso alla risposta competente; eccitabilità corticale accresciuta e specifica alla situazione con inibizione limbica; stabilità autonoma e diminuzione del livello di ansia; imperturbabilità e saldezza nel rispondere agli stimoli caricati emozionalmente e minacciosi.

Nella misura in cui queste scoperte disparate sono vere per ogni singolo meditatore, questi tratti dovrebbero operare in modo da abbassare il limite di ingresso nel flusso: portando sotto il suo potere quelle istanze in cui il flusso sarebbe stato altrimenti escluso da falsa percezione, distraibilità, stati di eccitamento inadatti a richieste specifiche, o malfunzionanti a causa dell'ansia. Man mano che la gamma di flusso e la sua capacità di compensazione interna dell'attività si espande, ci sarebbe un concomitante restringimento sia delle situazioni inducenti ansia che di quelle inducenti noia nella vita quotidiana. L'adattamento del proprio stato interiore alle richieste di una specifica azione, come nel flusso, è stato in effetti un ideale di molti sistemi asiatici per lo sviluppo di sé. Secondo le parole del maestro zen Unmon: «Se cammini, cammina e basta. Se siedi, siedti e basta. Ma qualunque cosa tu faccia, non oscillare».

La fenomenologia del flusso condivide molti attributi dello stato mentale dell'esperto di meditazione come descritto nell'abhidhamma: chiarezza di percezione, attenzione, imperturbabilità; elasticità, efficacia e abilità nell'azione. Nella misura in cui gli effetti duraturi della meditazione si avvicinano a questo ideale, lo stato di flusso può essere visto come un beneficio della meditazione.

In questo senso l'obiettivo del training meditativo coincide in parte con le qualità del comportamento abile e, più generalmente, con il flusso: azione non impedita dall'ansia, chiarezza di percezione, accuratezza della risposta, piacere nell'azione per sé stessa. La natura di questa esperienza è felicemente incastonata nella traduzione di Merton di un poema del maestro taoista Chuang Tzu:

Ch'ui l'architetto
poteva disegnare a mano libera cerchi più perfetti
che con un compasso.

Le sue dita producevano spontanee forme
dal nulla. La sua mente
era nel contempo libera e senza interesse.

Nessuna spinta, nessun impulso,
nessun bisogno, nessuna attrazione:
allora le tue faccende sono sotto controllo.
Tu sei un uomo libero.

COME MEDITARE

Per il lettore che volesse provare a meditare, ecco alcune semplici regole pratiche. Si possono provare tutte, ma se avete intenzione di continuare a meditare, la cosa migliore è fermarsi su quella che trovate più adatta a voi.

Trovate una sedia confortevole, con lo schienale diritto, in una stanza tranquilla dove non sarete disturbati. Sedetevi dritti ma rilassati. Mantenete in linea testa, collo e spina dorsale, come se un grande pallone gonfio d'elio fosse appeso sulla vostra testa. Mantenere la testa eretta aiuterà la vostra mente a stare più vigile — e l'attenzione è essenziale nella meditazione.

Chiudete gli occhi e teneteli chiusi fino a che la sessione non è conclusa. È meglio sedere per almeno 15 minuti alla volta, preferibilmente di più — 20 o 30 minuti, o anche un'ora se è possibile. Dovete decidere quanto progettate di stare seduti prima di cominciare. In questo modo non cederete tanto facilmente alla tentazione di alzarvi e di fare qualcosa di «urgente» o «più utile». A più riprese si presenteranno stimoli a interrompere la meditazione, e dovrete resistere. Disponete un timer o sbirciate l'orologio di tanto in tanto per vedere se la sessione è conclusa.

Meditazione sul respiro. Una delle pratiche più semplici è la meditazione sul respiro. Questa pratica alimenta sia la concentrazione che la consapevolezza. Benché fosse il metodo che secondo la leggenda condusse il Buddha all'illuminazione, ha anche trovato un uso più mondano nella psicoterapia e nella medicina comportamentale come tecnica per rilassarsi profondamente.

Per cominciare, portate la vostra consapevolezza sul vostro respiro, notando ogni inalazione ed esalazione. Potete osservare il respiro sia sentendo le sensazioni alle narici sia notando l'alzarsi e l'abbassarsi del vostro ventre mentre respirate.

Cercate di essere consapevoli di ogni respiro per la sua intera durata: l'intera inspirazione, l'intera espirazione. Non cercate di controllare il respiro — osservatelo soltanto. Se il vostro respiro diviene più leggero, lasciatelo essere leggero. Se diviene più veloce o più lento, assecondatelo. Il respiro si regola da sé. Mentre meditate, il vostro lavoro è semplicemente di esserne consci.

Ogni volta che notate che la vostra mente si è distratta, riportatela gentilmente sul vostro respiro. Durante la meditazione, il vostro patto con voi stessi è che ogni altra cosa al di là del vostro respiro — pensieri, progetti, ricordi, suoni, sensazioni — è distrazione.

Se avete problemi a trattenere la mente sul respiro, potete aiutarvi a mantenere la concentrazione ripetendo una parola a ogni inalazione ed esalazione. Se state osservando il vostro respiro a livello delle narici, pensate «dentro» con ogni inalazione, e «fuori» con ogni esalazione. Se state osservando l'innalzarsi e l'abbassarsi del vostro ventre, pensate «salire» con ogni inalazione, «scendere» con ogni esalazione. Assicuratevi di restare in contatto con l'esperienza reale della respirazione, non semplicemente con la ripetizione di parole.

Mantra. Alcune delle meditazioni concentrative più universalmente usate impiegano i mantra come oggetti della concentrazione. Queste tecniche, come abbiamo visto, si ritrovano praticamente in ogni grande tradizione spirituale, dal cristianesimo al giudaismo, dall'islamismo al buddhismo e all'induismo. In età moderna, la tecnica è stata adattata alla «risposta di rilassamento» per aiutare la gente a entrare in uno stato rilassato.

Scegliete una semplice parola o suono che abbia un significato positivo per voi. Molte persone scelgono una frase che abbia un simbolismo spirituale, come «Adonai», «Kyrie eleison», o «Uno». Nell'induismo, nomi di Dio come «Ram» sono comuni; nel buddhismo tibetano, è spesso usato il mantra «Om Mane Padme Hum».

Una volta deciso quale mantra volete usare, le indicazioni sono simili a quelle per la meditazione sul respiro. Sedete quietamente e ripetetevi mentalmente il vostro mantra senza emettere alcun suono. Ogni volta che la vostra mente vaga, riportatela sul mantra. Lasciate andare tutti gli altri pensieri, lasciate che il mantra riempi la vostra coscienza.

Respirazione cosciente. Per coltivare la consapevolezza, cominciate con la meditazione semplice sul respiro descritta sopra. Una volta ottenuto un dominio abbastanza solido nella meditazione sul respiro, potete espandere la pratica in una consapevolezza più generale — una meditazione sulla mente stessa. Nella meditazione consapevole, ogni cosa che viene nella vostra mente diviene l'oggetto della meditazione.

Usate ancora il respiro come oggetto base della meditazione. Ma ora, ogni volta che la vostra mente vaga, siate consci della natura del suo vagare. In altre parole, usate le vostre distrazioni come oggetti di meditazione.

Per esempio, se la vostra mente vaga verso un suono che udite, catalogate questa distrazione come «udire». Se la vostra mente vaga verso un pensiero, chiamatela «pensare»; se verso un ricordo, catalogatela «ricordarsi»; se verso una sensazione del corpo, chiamatela «sentire». Ogni volta che avete catalogato la distrazione, riportate ancora una volta la mente al respiro.

Mangiare consapevolmente. Con la consapevolezza, ogni attività può essere meditativa se prestate piena e accurata attenzione a ciò che state facendo. Prendete per esempio il mangiare. Il metodo del mangiare consapevole è di prestare piena e accurata attenzione a ogni aspetto dell'esperienza.

Cominciate sedendovi in silenzio e portando la vostra attenzione al vostro respiro, osservandone l'andamento. Quando vi sentite raccolti e silenziosi, cominciate a mangiare.

È d'aiuto mangiare molto lentamente, frazionando ogni movimento in modo da potersi dedicare a ogni sfumatura di sensazione, suono, gusto e movimento. Per esempio, quando allungate la mano per un pezzo di cibo, fatelo a una velocità tale da poter notare l'allungamento e la tensione dei muscoli del vostro braccio e della mano e la sensazione del cibo o della forchetta contro la vostra pelle. Evitate la tendenza a continuare «automaticamente», ad allungarvi verso il boccone successivo prima di aver finito con quello che avete in bocca.

Diciamo che volete mangiare mandorle. Afferratene una e tenetela tra le dita. Sentite la struttura della sua superficie contro i vostri polpastrelli, la forma e la pressione. Guardatela: notate il suo colore e la sua sagoma, e le scanalature ai suoi lati.

Sollevate lentamente la mandorla alla vostra bocca. Notate il momento in cui potete per la prima volta odorarla. Se siete attenti, potrete notare che avete cominciato a salivare prima che la mandorla raggiungesse la vostra bocca. Siate consci del primo momento in cui la mandorla sfiora le vostre labbra.

Poi, mettetela in bocca e cominciate a masticarla lentamente e deliberatamente. Notate la sensazione dei vostri denti che trituran la mandorla e il lavoro della lingua che muove i frammenti di mandorla all'interno della bocca. Notatene il gusto. Ascoltate i suoni del masticamento. Entrate in sintonia con le sensazioni create da ogni morso.

Notate come i pezzi di mandorla masticata si mischino con la saliva mentre la ingoiate. Assicuratevi di masticare tutti i pezzi completamente e di ingoiarli prima di prendere un'altra mandorla. Continuate a mangiare tutte le mandorle con la stessa attenta cura. Mantenetevi calmi e completamente concentrati.

Camminare consapevolmente. Toglietevi le scarpe. State in piedi in un luogo e sentite le sensazioni dei vostri piedi che toccano il terreno. Trattenete ogni sensazione che vi si presenti. Quando state per fare un passo in avanti, notate la vostra intenzione mentale di farlo. Sollevate lentamente un piede, notando ogni sensazione — leggerezza, sospensione, tensione, movimento — qualunque essa sia.

La cosa migliore è cominciare con un'andatura lenta, così da poter prestare attenzione alle sensazioni. Alla fine, sarete in grado di andare più veloci e di mantenere però la consapevolezza. Muovete il piede in avanti, ponetelo di nuovo sul terreno, e spostateci sopra il vostro peso. Per tutto il tempo, siate consci delle sensazioni di questo movimento. Quando sorgono pensieri, non interessatevi al loro contenuto. Riportate la mente alle sensazioni dei piedi, e restate con questa semplice esperienza di camminare. Continuate a farlo per quanto potete — da cinque minuti a mezz'ora o più.

Per prima cosa, per mantenere la mente concentrata, aiuta catalogare l'azione. Per esempio, potete dire in silenzio, «Su-avanti-giù», notando la sensazione di peso che si sposta da un piede all'altro. In seguito potete semplificare il processo eliminando le parole. Concentratevi solo sulla sensazione.

Per osservare il processo mentale in maggiore dettaglio, notate l'intenzione che precede ogni movimento, così come le sensazioni stesse. Perciò: *l'intenzione* di alzare, l'alzare; *l'intenzione* di muovere avanti, il muovere avanti; *l'intenzione* di porre, il porre; *l'intenzione* di spostare, lo spostare.

Infine, potete sviluppare una percezione diretta dell'intera procedura — intenzione, movimento, sensazioni — senza catalogarla.

POSTFAZIONE

di Ram Dass

Rapida sorse in me, e per me si diffuse la pace e la scienza,
che superano ogni terrestre argomento,
E so che la mano di Dio è la promessa della mia,
E so che lo spirito di Dio è fratello del mio.

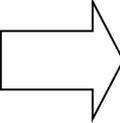
WALT WHITMAN, *Il canto di me stesso*, in *Foglie d'erba**

Nel ciel che più de la sua luce prende
fu' io, e vidi cose che ridire
né sa né può chi di là sù discende;
perché appressando sé al suo disire,
nostro intelletto si profonda tanto,
che dietro la memoria non può ire.
Veramente quant'io del regno santo
ne la mia mente potei far tesoro,
sarà ora materia del mio canto.

DANTE, *Paradiso*, I 4-12

* Trad. it. di E. Giachino, Einaudi, Torino 1973.

Pochi di noi possono dire di aver avuto un'esperienza tanto intensa e coinvolgente come l'ebbero Dante o Whitman, eppure sia voi che io ci siamo di certo trovati in situazioni di disorientamento nello spazio e/o nel tempo; situazioni in cui ci sembrava di essere sulla soglia d'ingresso di un altro stato dell'essere; in cui il nostro punto di vista individuale perdeva significato, e percepiamo intuitivamente un'armonia più grande che pervadeva l'universo. Può darsi che siate arrivati a certe esperienze dopo esservi «persi» dentro un film (o libro, oggetto d'arte o brano musicale) coinvolgente, o durante una cerimonia religiosa; forse in un momento di fantasticheria nei pressi di un ruscello, di una montagna, o dell'oceano; oppure a causa di una febbre alta, a seguito di un evento traumatico, sotto effetto di droghe, o durante il parto; nel guardare le stelle, o innamorandovi. L'elemento provocatorio di questi momenti è che ci fanno perdere il controllo di noi stessi, eppure tutto sembra in regola e in armonia.



In questo genere di esperienze percepiamo, anche se generalmente non siamo in grado di formalizzarlo, che le nostre vite hanno un significato più profondo. La condizione essenziale per provarle è però che esse non siano mediate dal nostro intelletto. Spesso, tuttavia, immediatamente dopo il loro passaggio, le nostre menti analitiche riprendono il sopravvento e noi tentiamo di classificare quanto è accaduto: ed è qui che cominciano le difficoltà. Le dispute sorte sulle definizioni da dare a tali avvenimenti hanno condotto a incredibili incomprensioni tra gli uomini, culminate persino in guerre religiose. Una volta che abbiamo classificato le nostre esperienze, le etichette che abbiamo loro applicato assumono un valore autonomo perché si ricollegano a momenti «forti», e inoltre gratificano il nostro ego con la sicurezza di sapere tutto quanto è necessario, di poter controllare noi stessi. Alcune etichette considerano le esperienze come una manifestazione di carattere psicologico: «essere fuori di sé», «allucinazione», «stato dissociato», «affiorare dell'inconscio», «isteria», «mania». Altre etichette, concentrandosi sul contenuto, implicano un evento mistico o spirituale: «Dio è venuto da me»; «Lo spirito si è impossessato di me»; «Ho sentito la presenza di Cristo» o di «uno spirito guida»; «ho compreso appieno il Tao», o «il Dharma», o «la Legge Divina».

Nel 1961 fui coinvolto in una polemica. In seguito all'ingestione di psilocibina, feci la più profonda esperienza che mi fosse mai capitata fino ad allora. Il contesto era mistico-religioso, e sembrava appropriato assegnarle un'etichetta spirituale. Ma a quel tempo io ero un professore di sociologia a Harvard, e perciò del tutto in sintonia con un altro genere di etichetta, secondo la quale la sostanza chimica in questione era uno psicotomimetico — vale a dire, qualcosa che rendeva pazzi. Se la sostanza non mi rese pazzo, avevo il sospetto che alla fine lo avrebbe fatto il conflitto (spesso interno a me stesso) sulla definizione giusta. Carl Jung descrive la pazzia di Richard Wilhelm, traduttore del classico cinese *I-ching*, come il risultato del suo sforzo di incorporare dentro di sé, simultaneamente, due culture disparate.

Esternamente, la battaglia si svolgeva attorno al piccolo fungo della psilocibina. I Curanderos messicani lo avevano chiamato *Teonanactyl*— «carne degli Dei» — e l'usavano per esperienze divinatorie e mistiche. Humphry Osmond trovò un'etichetta un po' più digeribile per la mentalità occidentale, inventando la parola *psichedelico*, che significa «rivelatore della psiche». La definizione della comunità psichiatrica per lo stesso fungo era «derivato psicotomimetico della triptomina», degno di interesse solo per l'induzione sperimentale di stati pseudoschizofrenici. Secondo il primo sistema di classificazione, ci stavamo avventurando nei regni mistici già battuti da Mosè, Maometto, Cristo e Buddha, sulla base del secondo, eravamo gente senza cervello, che stava trascinandosi se stessa alla pazzia.

L'uso di metafore spirituali aveva una sua validità intuitiva, avvalorata da alcuni ovvi paralleli tra le esperienze dirette con gli psichedelici e la letteratura mistica. Risolsi la dissonanza quasi insopportabile che vivevo deviando decisamente in direzione dell'interpretazione spirituale. Per cinque anni cercammo di trovare etichette che potessero esprimere al meglio il valore di queste esperienze, perché ci sembrava che la questione avesse implicazioni significative per i fondamenti della coscienza umana. Usando un certo tipo di metafore, ogni stato mentale non continuo con la coscienza razionale, normale, desta, era da considerarsi come deviante — il riflesso di un mancato adattamento; l'altro gruppo di metafore considerava gli stati alterati della coscienza come rare e

preziose opportunità concesse al genere umano di scavare più in profondità nel regno della propria consapevolezza potenziale. Come tali, queste esperienze dovevano essere coltivate piuttosto che sopresse, anche se creavano una minaccia per le istituzioni sociali esistenti. Sollevando questa problematica ci eravamo messi sulle orme di William James che, nel 1902, scrisse di stati alterati di coscienza in *Varieties of religious Experience*:

Nessuna descrizione dell'universo nella sua totalità può essere definitiva, se lascia del tutto in ombra queste altre forme di coscienza. Il problema è come considerarle, dal momento che non hanno continuità con la coscienza normale. Eppure possono determinare atteggiamenti, anche se non fornire formule, e aprirci una nuova regione, anche se non ci dotano della mappa. In ogni modo, ci proibiscono di chiudere prematuramente i conti con la realtà.

Nel corso della nostra ricerca giungemmo ad apprezzare la raffinatezza e la sensibilità dei sistemi orientali nel classificare gli stati alterati della coscienza. Per circa 4000 anni le religioni orientali hanno sviluppato mappe e carte per esplorare il territorio dell'interiorità. Alcune di queste mappe ci erano comprensibili, altre invece si basavano su prospettive culturali troppo aliene per essere utilizzabili. Nel 1967 andai in India, attratto da queste mappe e con l'intenzione di trovare una via — o forse un maestro — tramite cui poterle utilizzare in maniera più efficace. Speravo poi di essere in grado di stabilizzare questi stati alterati di coscienza, e di integrarli nella normale vita quotidiana. Nessuno di noi era stato capace di fare una cosa simile con gli psichedelici.

In India incontrai Neemkaroli Baba, che si rivelò molto di più di quanto avessi sperato: viveva nello stato chiamato *sahaj samadhi*, nel quale gli stati alterati di coscienza facevano parte integrante della vita. In sua presenza, si aveva la sensazione di uno spazio e di un tempo senza limiti, e insieme di un amore e di una compassione infiniti. Maharaji — così lo chiamavamo — una volta ingerì una dose enorme di psichedelici e, con mia totale sorpresa, non accadde nulla. Se la sua consapevolezza non era limitata ad alcun luogo, allora non c'era alcun luogo dove dovesse andare, perché lui era già là, qualunque fosse questo «là».

Vedere qualcuno ed essere qualcuno sono due cose differenti — e io avrei preferito di gran lunga essere quel qualcuno. Il problema era come trasformarmi da chi pensavo di essere a chi — o cosa — Maharaji era. Presi ogni parola che usciva dalla sua bocca come un'istruzione precisa, benché fossi incapace di seguirle tutte; ma poi la cosa si complicò ulteriormente perché mi diede istruzioni tra loro contraddittorie. A quel punto compresi che avevo di fronte un maestro che, come un *koan* zen, non era efficace fintanto che si rimaneva legati alla razionalità. Dal punto in cui ancora mi trovavo, con la mia mente razionale, retta, analitica, non potevo arrivare dove pensavo di essermi diretto. Che fare?

Alla presenza del Maharaji sentii il mio cuore aprirsi e giungere a intensità mai provate prima di un amore sempre più divorante. Forse era questa la *via*: immergersi nell'amore. Ma la mia mente non si sentiva acquietata: il sociologo che era in me — da vero scettico — non si sarebbe lasciato sommergere senza lottare. Con tutti i mezzi a disposizione, inclusi i miei impulsi carnali e il mio intelletto, il senso di colpa e quello di responsabilità, il mio ego lottò per sottrarsi. Un esempio: nei templi in cui si fermava a meditare Maharaji, c'erano statue di Hanuman, un dio-scimmia che aveva ottenuto tutto il suo potere grazie alla totale devozione a Dio. Hanuman è profondamente amato e venerato dai devoti di Maharaji. Mi sedevo davanti alla statua in cemento di una scimmia, alta due metri e mezzo, dipinta di rosso, e cantavo e meditavo su di essa. Ogni tanto una voce dentro di me osservava: «Bene, eccoti seduto ad adorare un idolo di cemento fatto a scimmia. Hai veramente superato ogni limite». Questa era la battaglia interiore, della quale il Bhagavad Gita è una metafora.

I miei amici buddhisti dissero che si trattava di un problema di disciplina della mente e, alle mie domande, Maharaji affermò che se si portava la propria mente alla concentrazione, si sarebbe conosciuto Dio. Forse era proprio questo che mi si chiedeva di fare: così cominciai a meditare sinceramente. Il cammino devozionale lasciava troppi margini di libertà, e io dovevo ancora temprarmi. Nel 1971 cominciai una pratica seria di meditazione a Bodh Gaya, dove il Buddha era stato illuminato. In una serie di corsi della durata di dieci giorni fui dolcemente guidato, assieme a

circa un centinaio di occidentali, nelle tecniche di meditazione buddhista theravada — la base più semplice per la pratica.

Durante questo periodo incontrai Anagarika Munindra, un maestro di therevada che sembrava riflettere, nel suo carattere quasi trasparente, l'imperturbabilità consapevole e luminosa a cui mirava il metodo. Ero entusiasta dei miei primi assaggi di una nuova e profonda tranquillità: chiesi di imparare di più, ed egli mi introdusse al *Visuddhimagga*, che fa parte della tradizione dottrinale del buddhismo. Alla fine io, uno psicologo occidentale, venni realmente mortificato intellettualmente, perché vidi che cosa implicassero veramente *psyche* e *logos*. Qui, in un solo volume, era condensato un sistema di catalogazione delle condizioni mentali minuziosamente articolato e completo, cui si aggiungevano una filosofia e un metodo per liberare la propria consapevolezza dalla tirannia della mente stessa. Qui si trovava il sistema di classificazione che stavo cercando dal 1961: un sistema sorprendentemente libero da giudizi di valore, e che perciò poteva agilmente servire come mezzo per raffrontare sistemi metaforici disparati in relazione alla coscienza alterata. Mi sorbii il libro come un brandy d'annata.

Benché il mio intelletto fosse deliziato dal sistema sotteso alla pratica della meditazione, mi scoprii piuttosto riluttante e freddo nei confronti della meditazione in sé. Sbagliavo nella maniera in cui stavo praticando il metodo, o era l'indizio che questa forma di pratica spirituale non era la via giusta per me? Fui felice di lasciare Bodh Gaya per adempiere alla promessa fatta di assistere a una celebrazione bhakti, e anche per trovare Maharaji, il mio guru. Vi chiederete perché, se Maharaji, un induista, è il mio guru, andassi per prima cosa a studiare meditazione buddhista, invece che restare con lui. La risposta è che il guru non mi avrebbe lasciato rimanere con lui; ripeteva continuamente «*Sub Ek*» (tutto è uno), si dilungava a parlare di Cristo e Buddha, e poi mi cacciò. Pertanto, quando mi trovai lontano da Maharaji, non mi sembrò incongruente indagare altre tradizioni. Perché nel metodo del guru, tutti gli altri metodi contribuivano al processo di purificazione che mi avrebbe permesso di unirmi al mio adorato Maharaji. L'unione sarebbe stata la fine del viaggio.

Quando lasciai Bodh Gaya avevo stabilito di passare l'estate con Munindra a Kosani, un piccolo villaggio himalayano. All'ultimo momento Munindra non poté venire, e così Dan Goleman e io, insieme a circa altre venti persone, passammo l'estate a sperimentare un mucchio di metodi buddhisti, induisti, e cristiani. Fu durante quella pratica che, parlando con Dan, scoprimmo di avere molto in comune. Entrambi avevamo una formazione come psicologi, entrambi eravamo legati a Harvard; entrambi avevamo lo stesso guru; ed entrambi apprezzavamo la teoria buddhista e la meditazione. Dan stava sforzandosi, come avevo fatto io, di integrare queste componenti disparate delle nostre vite.

C'erano però importanti differenze tra Dan e me: tra queste, il fatto che egli era fortemente motivato a riportare alla comunità scientifica quanto avesse potuto di queste esperienze e pratiche. Io, invece, avevo da tempo lasciato l'accademia. Dan poteva assumersi il compito intellettuale dell'integrazione: fornire il necessario vademecum sui cammini di spiritualità e sugli stati di coscienza che essi attraversano. Come avete potuto vedere in questo libro, è proprio quello che Dan ha fatto.

Questo libro rappresenta la base sistematica per giungere ad apprezzare l'universalità del viaggio spirituale, in modo simile alla base filosofica espressa da Aldous Huxley nella sua *Filosofia perenne*. E senza dubbio, quando possiamo riconoscere le affinità, allora possiamo rispettare le differenze.

RAM DASS
Barre, Massachusetts

ⁱ Nirvana

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

La **neutralità** di questa voce o sezione sull'argomento buddhismo è stata messa in dubbio.

Motivo: La seconda parte della voce consiste in una ricerca originale che offre una lettura scolastica di parte, segnatamente appartenente al Buddismo tibetano. Nel complesso questa voce è priva di fonti ed è fondata esclusivamente su un presunto apparato critico determinato dai dizionari di lingua italiana

« Quando un monaco ha compreso ciò che è sorto, e non ha più brama alcuna per questa o altre vite, attraverso la scomparsa di ciò che è sorto, egli non va più incontro a nuove esistenze »

(*Itivuttaka* (*Sutta Piṭaka*))

La parola **nirvana**^[1], dal **sanscrito** *nirvāṇa* (**devanāgarī**: निर्वाण, **pāli**: निब्बान *nibbāna*, **cinese**: 涅槃 **S**, *nièpán* **P**, **coreano**: 열반², 涅槃², *yeolban*^{LR}, *yŏlban*^{MR}, **giapponese**: 涅槃 *nehan*) esprime un concetto proprio delle religioni **buddhista** e **giainista**, successivamente introdotto anche nell'**induismo**. Ha un ruolo fondante soprattutto nel **buddhismo**, dove possiede il significato sia di 'estinzione' (da *nir* + √*va*, cessazione del soffio, estinzione) che, secondo una diversa etimologia proposta da un commentario buddhista di scuola **Theravāda**, libertà dal desiderio (*nir* + *vana*)^[2].