

# MANUALE DI MEDITAZIONE

*Claudio Lamparelli*

## Indice

7	<i>Introduzione</i>
11	<i>Parte prima: Il percorso meditativo</i>
13	I. Perché meditare?
23	II. L'ambiente e lo stato d'animo
29	III. I momenti adatti e la durata
32	IV. La posizione: la meditazione seduta
42	V. Contemplazione e meditazione sulla natura
46	VI. La meditazione yoga
49	VII. Il controllo della mente
54	VIII. La posizione del testimone
58	IX. Tre esercizi: <i>OM</i> , <i>trataka</i> e <i>hamsa</i>
67	X. La meditazione <i>vipassana</i>
78	XI. Gli ostacoli alla meditazione
85	XII. I quattro <i>jhana</i>
94	XIII. La meditazione di disidentificazione
101	XIV. Le meditazioni senza forma
109	XV. La meditazione tantrica
119	<i>Parte seconda: Le meditazioni discorsive</i>
122	XVI. Meditazione sull'amore
131	XVII. Meditazione sulla sofferenza
139	XVIII. Meditazione sul dualismo
146	XIX. Meditazione sulla non-azione ( <i>Wu-wei</i> )
150	XX. Meditazione sul <i>karma</i>
154	XXI. Meditazione sulla non-mente
159	XXII. Meditazione sulla trascendenza

© 1995 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Milano I edizione Oscar saggi aprile 1995

ISBN 88-04-39996-1

Questo volume è stato stampato presso Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Stabilimento Nuova Stampa - Cles (TN) Stampato in Italia - Printed in Italy

Ristampe:

2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1999 - 2000 - 2001 - 2002 - 2003

## Introduzione

Questo libro è rivolto a tutti coloro che sono interessati alla pratica della meditazione, ma che non hanno a disposizione insegnanti, né sanno orientarsi nella giungla delle opere sull'argomento. Le scuole e le tradizioni meditative sono numerose, e sembrano seguire metodi molto diversi fra loro; se, però, li esaminiamo attentamente e li riduciamo all'essenziale, scopriamo che esistono poche tecniche fondamentali.

In due nostre precedenti opere — *Tecniche della meditazione orientale* e *Tecniche della meditazione cristiana e pagana* — abbiamo passato in rassegna praticamente tutti i metodi; ora, a distanza di qualche anno, ci è sembrato utile giungere a delle conclusioni e presentare una vera e propria guida alla meditazione.

Da un lato abbiamo scelto le tecniche più importanti, che spesso sono comuni a più di una tradizione orientale, e dall'altro lato le abbiamo coordinate e armonizzate in un unico «percorso meditativo» che conduca il lettore/praticante, dai primi gradini fino ai più alti livelli della contemplazione.

La meditazione, però, non si esaurisce in semplici metodologie, perché le esperienze ottenute devono essere interpretate e adattate alla mentalità occidentale moderna, che è ben diversa dalla cultura orientale antica: ecco, dunque, la necessità della seconda parte del volume, in cui si approfondiscono i temi basilari delle tradizioni meditative, che sono, in realtà, i grandi, problemi della vita e della morte. Le due parti del libro vanno considerate un tutt'uno, in quanto chi pratica la meditazione va alla ricerca non solo di un momento di quiete, ma anche di un momento di comprensione.

Le tradizioni cui ci riferiamo sono almeno sei — Yoga, Vedanta, Taoismo, Tantrismo, Zen e Buddismo —, ma è indubbio che quest'ultima abbia un peso preponderante all'interno dell'opera: ciò è dovuto non tanto a un'adesione alla sua visione del mondo e alla sua concezione della natura degli uomini quanto al fatto che il Buddismo ha conferito, più delle altre spiritualità, un ordine e un inquadramento alle tecniche meditative, le quali sono ben lungi dall'essere perfezionate e lasciano, anzi, molto spazio a ulteriori studi psicologici.

La meditazione, così come la presentiamo noi, non implica nessuna fede preventiva (se non quella nelle proprie capacità), e si configura, piuttosto, come una tecnica della coscienza, un addestramento della sensibilità, un lavoro interiore, una pratica spirituale che punta direttamente, senza tante mediazioni culturali, alla conquista della pace mentale, allo sviluppo della consapevolezza e a una ricerca non convenzionale del senso della trascendenza, tutte mete che non devono essere appannaggio solo di pochi individui eccezionali, ma che devono essere alla portata di tutti. È per questo motivo che abbiamo voluto demitizzare le esperienze di *samādhi*, di *satori* o di *nirvama*, riportandole alla realtà concreta di tutti i giorni — un'operazione, questa, che rientra perfettamente nel migliore spirito della meditazione.

Claudio Lamparelli

# Parte prima

## Il percorso meditativo

## I

**Perché meditare?**

«L'arciere che non coglie il bersaglio non se la prenda né con l'arco né con la freccia né con il bersaglio, ma con se stesso.»

*Confucio*

Quando parliamo di «meditazione» (*dhyana* in sanscrito) ci riferiamo ad almeno sei tradizioni spirituali dell'Oriente — Yoga, Vedanta, Buddismo, Taoismo, Zen e Tantrismo — tutte più o meno imparentate fra loro. Non sappiamo perché questa pratica si sia sviluppata proprio in Oriente, così come non sappiamo perché l'altra grande tecnica — quella scientifica — sia cresciuta di più in Occidente. Forse i due emisferi del mondo, proprio come i due emisferi cerebrali, hanno attitudini e specializzazioni diverse. Resta il fatto che come la tecnica occidentale viene utilizzata da tutti i popoli, così anche quella orientale può e deve essere impiegata nel resto della Terra. Anzi, è proprio dall'incontro e dalla fusione di queste due culture che può nascere il meglio della civiltà umana.

Come scrive Ernst Junger, «tra lo spirito dell'Occidente e la sostanza dell'Oriente esiste un rapporto di reciproco consumo e di reciproca fecondazione».

In Oriente lo scopo della meditazione viene variamente definito «risveglio», «liberazione», «illuminazione», *satori*, *samadhi*, *moksa*, *nirvana*, ecc. Tutti questi termini indicano che, di solito, ci troviamo in uno stato di limitazione, di condizionamento, di ignoranza, di offuscamento e di dipendenza da cui dobbiamo uscire, se vogliamo attingere a una coscienza più vasta e a una libertà più piena. Il percorso o la «via» per giungere a questa meta comporta vari stadi e varie pratiche, ma utilizza comunque la meditazione nella sua fase determinante.

Nello Yoga, per esempio, abbiamo otto tappe: le prime due (*yama* e *niyama*) riguardano le qualità morali, la terza (*asana*) indica la posizione da assumere, la quarta (*pranayama*) si occupa della respirazione, la quinta (*pratyahara*) consiste nella ritrazione sensoriale, la sesta (*dharana*) comporta la focalizzazione dell'attenzione, la settima (*dhyana*) rappresenta la meditazione vera e propria, e l'ultima è il *samadhi*, l'unione con l'oggetto della contemplazione.

Anche nel Buddismo il sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza (*dukkha*) prevede otto tappe: la retta comprensione, il retto pensiero, la retta parola, la retta azione, la retta condotta di vita, il retto sforzo, la retta consapevolezza e la retta meditazione (*jhana* = *dhyana*).

Visti questi due elenchi, forse il lettore penserà che, per dedicarsi alla meditazione, ci si debba trasformare in monaci o santi. Ma non è così: lo scopo di questa opera è proprio quello di dimostrare come la meditazione sia una pratica perfettamente compatibile con la vita moderna, cui può apportare una dimensione spirituale nuova, consistendo essenzialmente in un insieme di tecniche per il recupero del senso dell'essere, per lo sviluppo della consapevolezza e per la ricerca dell'esperienza della trascendenza.

In alcune tradizioni, essa viene associata a ideali ascetici, che tuttavia appaiono storicamente e socialmente superati, essendo il frutto di epoche e di culture passate. Invece, l'affrancamento dai cicli ripetitivi dell'esistenza, la liberazione dalle illusioni e dal conformismo, la comprensione dei meccanismi mentali, la chiara visione delle cose, l'aumento della sensibilità, la conquista della calma e del distacco, tutto ciò può essere utile in ogni tempo e in ogni società, e non richiede sterili rinunce preventive.

È possibile meditare in qualunque condizione esistenziale; sarà poi la meditazione stessa a suggerirci il modo in cui modificare la nostra vita. Come dice il *Dhammapada*, «è dalla meditazione che nasce la saggezza»; e tale saggezza (*prajna*) non deve solo applicarsi ai fini ultimi, ma anche ai piccoli e grandi casi della vita.

Lo stesso discorso vale per le esperienze di illuminazione, di *satori* o di *samadhi*, che non devono essere viste soltanto come sublimi stati estatici capaci di far capire ogni cosa. In realtà, quasi ogni meditazione ben eseguita dà luogo a una sua piccola o grande illuminazione, ossia a

una chiarificazione, a un affinamento della sensibilità e a una migliore comprensione di questo o quel problema.

Se ci sediamo in meditazione, abbiamo certo in animo qualche obiettivo, che non deve essere solo la soluzione dei massimi problemi esistenziali. Talvolta abbiamo bisogno di un momento di pace e di raccoglimento. Ma il soddisfacimento di questo bisogno e le condizioni che ne seguono — un diverso atteggiamento mentale, una visione più chiara dei problemi, un maggiore distacco, una migliore intuizione, ecc. — rappresentano già una piccola illuminazione.

Non esiste solo il grande e mirabolante potere di capire e cambiare tutto in un colpo solo, ma anche il «piccolo» potere di capire e cambiare qualcosa nella propria vita, giorno dopo giorno. E questa è la funzione della meditazione quotidiana.

La letteratura orientale parla dei poteri straordinari (*siddhi*) che sarebbero stati ottenuti da certi illuminati. Ma è più importante comprendere qualcosa della propria vita che levitare in aria o camminare sulle acque. Tutto dunque va riportato alla realtà; secondo lo Zen, lo scopo finale è «vedere le cose così come sono». Questo è il massimo potere, non quello di uscire dal corpo o di spostare gli oggetti a distanza.

La stessa illuminazione del Buddha, depurata dagli elementi mitologici, consiste in una conoscenza approfondita delle leggi del divenire, in una visione lucida, in un diradamento delle tenebre che avvolgono ogni uomo. Come dice il *Dhammapada*, «l'impurezza delle impurezze è l'ignoranza».

La meditazione può essere definita un «lavoro su di sé», una coltivazione della mente, una tecnica della coscienza, un addestramento della sensibilità, una disciplina psichica, che si pone innanzitutto due obiettivi: l'acquisizione di un maggior grado di consapevolezza e il recupero del senso dell'essere, continuamente oscurato dalle vicende della vita e dalle attività mentali.

La consapevolezza non coincide con la comune coscienza automatica, con la semplice riflessione speculare; è invece un'attività volontaria, la facoltà spirituale per eccellenza, che intende prima osservare attentamente, passionatamente, i movimenti psichici (in rapporto agli avvenimenti) e poi ripulmare le loro risposte, in modo da superare i vecchi modi di pensare e di reagire.

Ovviamente, si lavora sulla mente per giungere a un'azione illuminata sulla realtà, perché — come dice il *Dhammapada* — tutti i *dharma*, tutti gli elementi, sono «dominati, originati e creati dalla mente». Insieme con Aurobindo, potremmo allora definire la meditazione un'evoluzione concentrata e abbreviata della coscienza.

La mente consapevole è un fenomeno faticosamente determinatosi in cui la stessa energia cosmica cerca di prendere coscienza di se stessa e di indirizzarsi a una meta. L'io e la coscienza sono dunque il prodotto di circostanze esterne, su cui in un primo momento non abbiamo nessuna possibilità di controllo. Ma, con l'emergere della consapevolezza, ecco che si delinea la possibilità di reinterpretare e riorientare le nostre esperienze. Nasce così l'interiorità auto-consapevole, lo spirito. E, attraverso il lavoro su di sé, questo spirito cerca di diventare finalmente padrone del proprio destino.

«Qual era il tuo volto prima di nascere?» recita un *koan* dello Zen; ossia, qual era il senso originale dell'essere, la gioiosa sensazione di esistere, che è collegata al fatto stesso di stare al mondo e che viene oscurata dalle mille preoccupazioni e dalle attività materiali e mentali dell'uomo adulto?

Recuperare questa «sensazione di piacevolezza», questo sentimento di essere «a proprio agio» qui e ora, di essere parte integrante del tutto, di trovarsi a casa propria (e non in un luogo straniero), è uno dei compiti fondamentali della meditazione. La reintegrazione dell'esperienza originaria non ha luogo attraverso un riesame delle esperienze passate negative — come nella psicoanalisi —, ma attraverso un risanamento delle modalità di apprendimento.

Ciò avviene per mezzo di due metodi: l'acquietamento psico-sensoriale (posizione yoga, recupero del rapporto con il corpo, con il respiro e con la natura in genere, ritrovamento dell'armonia tra psiche e soma, ecc.) e lo spostamento dell'attenzione consapevole alla propria mente, con relativa «presa di distanza». Entriamo così nella «concentrazione di accesso», una sorta di *samadhi* preliminare.

È chiaro che, in questo modo, le pulsioni inconse non vengono neppure toccate. Ma, se si dovessero manifestare, sarebbero trattate come tutto il resto del materiale mentale: con attenzione distaccata. La loro neutralizzazione non avverrà quindi attraverso l'identificazione di questa o quella causa (benché lo stato di acquietamento e di abbassamento delle difese abituali possa anche rivelarle all'improvviso), ma attraverso una diversa articolazione del rapporto causa-effetto. Esse cioè continueranno per un po' ad agire, ma saremo noi a non reagire più allo stesso modo. E questo avviene grazie al secondo metodo e al secondo compito della meditazione: lo sviluppo della consapevolezza, seguito dalla disidentificazione e dal trascendimento sistematico dell'ego.

Abbiamo così indicato due linee di tendenza che non sono sempre nettamente divise: l'acquietamento e la consapevolezza infatti si mescolano e si sostengono a vicenda.

A modo suo, la meditazione è dunque una forma di psicoterapia. Ma ciò che essa cura non è tanto questa o quella malattia, quanto la malattia stessa del vivere. Già il Buddhismo l'aveva presentata come una specie di terapia della sofferenza connessa inevitabilmente al divenire.

Ora, in quanto ricerca di una simile «salute» radicale, la meditazione possiede anche una dimensione religiosa. Però, a differenza delle religioni teistiche, non cerca la salvezza in qualche Essere superiore, in qualche intervento miracoloso, non prega per ottenere grazie e aiuti, non delega il rapporto con la trascendenza a una classe di sacerdoti mediatori, ma pone — come dice il Buddha — «l'uomo di fronte a se stesso», lo fa agire «con le sue sole forze» e lo rende «responsabile di ogni suo atto».

Questo non significa affermare una sorta di onnipotenza dell'uomo; vuol dire piuttosto che nessuno può sostituirsi alle scelte, alle decisioni e alla volontà individuali, e che, in assenza di una comprensione personale, non può esserci nessun vero progresso spirituale. «Se io non sarò me stesso,» dice un proverbio ebraico «chi lo sarà per me? E se non ora, quando?»

L'uomo ha pesanti limiti e condizionamenti, esteriori e interiori, ma possiede anche una via d'uscita: lo sviluppo della consapevolezza e il trascendimento di sé. Se tutto infatti è «il risultato di ciò che pensiamo» — come dice il Buddha —, allora è possibile, convertendo la nostra mente, cambiare le regole del gioco.

Ciò che avviene esternamente e internamente ha un punto d'incontro nel nostro stesso essere, nel nostro stesso corpo. «Proprio in questo corpo, che contiene la mente e le sue percezioni, ho potuto conoscere l'universo, la sua origine e la sua fine.»

Dunque, caratteristica della meditazione è l'invito alla responsabilizzazione, all'impegno personale e alla sperimentazione. «Non fidatevi del sentito dire» ammonisce ancora il Buddha. «Non fatevi guidare dall'autorità dei testi religiosi... né dal rispetto per i maestri. Ma solo quando capite da soli che certe cose non sono salutari, abbandonatele... e quando capite da soli che certe cose sono salutari, accettatele e seguitele.»

Manca l'appello alla sottomissione, all'obbedienza, alla fede, che è invece l'elemento essenziale delle religioni teistiche. Perfino l'attaccamento ai riti e alle opinioni preconcepite viene considerato un ostacolo alla comprensione liberatrice. Infatti la radice di tutti i mali è considerata la falsa visione, l'ignoranza; l'incapacità di discriminazione, l'attaccamento.

Assunzione di responsabilità, osservazione attenta e sperimentazione personale costituiscono la via della meditazione, in cui l'uomo cerca di liberare se stesso dai mille condizionamenti del mondo, compresi quelli filosofici e religiosi. E ciò avviene in parte attraverso un'osservazione e una critica razionale delle false opinioni, del dualismo e delle associazioni mentali, e in parte, attraverso una decantazione dell'attività psicosomatica e un suo trascendimento.

La vera comprensione, l'intuizione che libera, si serve quindi della ragione per la parte decostruttiva e critica, ma poi deve necessariamente abbandonarla per avvicinarsi alla fonte dell'essere, che, come dice la *Taittiriya-upanisad*, «non è conseguibile mediante il pensiero». Da ultimo si deve assumere la posizione di «non-mente», perché, come sosteneva un maestro zen, «se cerchi di afferrare la mente con la mente, non potrai evitare un'immensa confusione».

Contrariamente a quel che si potrebbe pensare, la meditazione è un'attività naturale, comune a tutti gli esseri viventi; e le sue esperienze — *samadhi*, *satori*, stato di non-mente — non sono difficili da raggiungere. Molto spesso, senza rendercene conto, noi «facciamo» meditazione. An-

che i più elevati *jhana* buddhisti, che sembrano irraggiungibili, sono alla portata di tutti, se si comprende bene che cosa bisogna fare... e non fare.

Nessuna delle idee che stanno alla base della Meditazione è estranea alla nostra cultura: non si tratta di un misticismo oscuro e incomprensibile. Basterebbe esaminare le filosofie di Eraclito, di Plotino, di Eckhart, di Schopenhauer o di Husserl, oppure certe tradizioni contemplative greche, stoiche o cristiane, per trovare numerose corrispondenze anche in Occidente. Ma il grande merito dell'Oriente è di non essersi limitato a speculare sull'argomento, bensì di aver dato vita a metodi pratici.

La meditazione punta all'abbattimento delle barriere dell'io, che ci impediscono da una parte il recupero dell'esperienza fondamentale dell'essere e dall'altra parte lo «sfondamento» verso la trascendenza. Nella sua pratica, il meditante cessa per un po' di sentirsi quel determinato individuo, diventando un'apertura attraverso cui — come dice Alan W. Watts — l'intera energia dell'universo è consapevole di se stessa.

Si potrebbe parlare dell'acquisizione di una supercoscienza, della reintegrazione di un Sé originario, di un ricongiungimento con l'Assoluto, di un trascendimento dei limiti spaziali e temporali, di un'anticipazione di ciò che avverrà dopo la morte e così via, ma tutto ciò non esclude — anzi presuppone — una più intensa esperienza dell'«essere qui e ora», indipendentemente dall'esistenza o meno di un soggetto delimitato, definito e magari imperituro... problema questo che riguarda più la filosofia (cioè la mente pensante) che l'esperienza.

Si può anzi dire che la meditazione sia una progressiva comprensione di come certe esperienze avvengano in assenza di *ego*, di come *l'ego* stesso sia un prodotto mentale di desideri e di paure, e di che cosa possa significare la dimensione della trascendenza.

La meditazione produce una dilatazione e una sospensione temporanea dell'io, perché pone una continua distanza fra sé e sé. Quest'opera di distanziamento e di alleggerimento è ciò che chiamiamo consapevolezza, attenzione, apertura, ricettività: un atteggiamento che non è più un prodotto mentale, ma una disposizione dello spirito.

Questo atteggiamento meditativo, questa disposizione d'animo, è in grado di produrre effetti anche al di là della singola seduta, plasmando a poco a poco, quasi insensibilmente, l'intera vita del meditante. Non si tratta di «conversioni» plateali o di decisioni della volontà che prende partito per il «bene» o per una «vita morale», ma di una logica interiore — una vera etica — che fa semplicemente «cadere» ciò che non è coerente.

La meditazione diventa allora un importante punto di riferimento, un vero e proprio perno, un'amica che non ti abbandona mai, un rifugio per i momenti di crisi, un «luogo di ritiro» per ritemperarsi, per ritrovare l'equilibrio, per recuperare l'orientamento. «Prendete rifugio in voi stessi» dice il Buddha «siate un'isola per voi stessi.»

La funzione riequilibrante dalla meditazione, la sua capacità di riportare l'individuo a quel centro naturale da cui le esperienze della vita lo allontanano continuamente (ora troppo in basso ora troppo in alto) è tutto il contrario di quegli esempi di santità di cui sono piene le religioni e il cui ideale è il martirio. Senza dubbio è stato un errore sostituire al modello del saggio quello del santo: in chi tortura se stesso con pratiche ascetiche e cerca la rinuncia, troviamo una mente non educata, una mancanza di sapienza, una rottura del rapporto con la natura e quindi un atteggiamento di aggressività.

Al contrario, quando si esaltano e si praticano i valori dell'equilibrio, della calma, di un sano uso delle risorse naturali, del distacco e della consapevolezza, non c'è più bisogno di predicare amore e non-violenza: essi nascono spontaneamente.

In teoria si potrebbero distinguere vari tipi di meditazione. Una prima differenza potrebbe essere quella fra una contemplazione del Sé, una contemplazione della natura e una contemplazione di Dio. Ma buona parte delle Upanisad, e anche della mistica occidentale, si sforza di spiegare come il centro del Sé (*l'atman*) coincida esattamente con Dio (*Brahman*).

Una seconda distinzione potrebbe essere quella fra una meditazione discorsiva e una meditazione basata sull'arresto dell'attività mentale. Qui il divario è netto, ma le due pratiche devono essere alternate, se si vuole che il risultato assuma un maggiore spessore.

Una terza distinzione potrebbe essere quella fra una meditazione di quiete (*samatha*) e una meditazione di consapevolezza (*vipassana*). Anche in questo caso, però, le due pratiche sono interdipendenti, perché la quiete deve svilupparsi nella consapevolezza e la consapevolezza ha bisogno di una base di quiete.

Esiste infine un gruppo di meditazioni basate su un'intensa concentrazione, sulla sorpresa, su una dislocazione improvvisa dell'io, sulle sensazioni pure o su stimolazioni delle emozioni (per esempio quelle sessuali). In effetti, non bisogna confondere la meditazione con una pratica quietista, né il meditante con un monaco: lo scopo non è addormentare la coscienza, ma risvegliarla. E, talora, il risveglio comporta il ricorso a sensazioni forti.

Quanto alla ricerca del vuoto e dell'arresto mentale, si tratta di una tecnica da utilizzare solo nel periodo della meditazione: l'obiettivo è quello di avere una mente più agile e più pronta, non una mente torpida e ottusa.

## II

## L'ambiente e lo stato d'animo

«Ritirati in una foresta, ai piedi di un albero, in un luogo solitario; siediti con le gambe incrociate, il corpo eretto, e poni la consapevolezza davanti a te.»

*Buddha*

Chi si accinge alla meditazione deve avere una chiara percezione delle condizioni esterne e di quelle interiori, fra le quali può esistere un collegamento. Per esempio, un ambiente caldo e afoso darà un senso di insofferenza verso la posizione raccolta, che per sua natura rallenta la dispersione del calore; un ambiente troppo freddo indurrà più a muoversi che a stare fermi e immobili, e così via. È noto che il clima secco e quello di alta montagna favoriscono la meditazione, per la loro particolare azione sulla respirazione, sulla circolazione del sangue e quindi sul cervello.

L'ambiente delle città, con il suo inquinamento fisico e psichico, è meno favorevole. Più adatti sono gli ambienti naturali: le coste marine, i deserti, le colline, i boschi, i laghi, le isole, le campagne, ecc., secondo le preferenze personali.

C'è chi cercherà una posizione elevata e dominante su rocce, scogli, pendii o anche solo balconi e finestre; e c'è chi cercherà una posizione nascosta, fra l'erba, sotto gli alberi, tra i cespugli, in una caverna o in una stanza isolata. È chiaro però che la contemplazione di un ambiente naturale non è ancora meditazione; l'ambiente viene «percepito» e ha una sua influenza, ma la meditazione è un'operazione interiore.

Gli ambienti naturali hanno una vocazione contemplativa che gli ambienti artificiali non possono avere. Una frase della Bibbia, citata anche nel Nuovo Testamento, afferma che «Dio non abita in edifici costruiti da mano d'uomo»; ciononostante, gli uomini si sono sempre preoccupati di costruire templi e chiese, nel tentativo quasi di imprigionare l'Assoluto.

Non è un caso che certi monasteri, con vocazione contemplativa, siano stati costruiti in posizioni naturalistiche particolari: è difficile non avvertire un influsso contemplativo su una vetta montana, su un promontorio o su una spiaggia che si perde all'infinito.

Nessuno va in vacanza in una fonderia o in una raffineria: tutti cercano un ambiente naturale, che risponda a esigenze di riequilibrio, di distensione e di recupero delle energie. Ma pochi si rendono conto che, così facendo, stanno compiendo un'operazione di *meditazione spontanea*. In effetti, uno degli scopi della meditazione — lo svuotamento e la liberazione della mente — è anche etimologicamente collegato al termine «vacanza» (dal latino *vacare* = «essere libero da»). In entrambi i casi, si cerca un affrancamento dalle limitazioni, dagli obblighi, dalle preoccupazioni e dai mille condizionamenti della vita sociale e lavorativa, che creano stress, sofferenze e blocchi interiori.

Questo conferma che la ricerca di vacuità non è fine a se stessa, ma mira al recupero di un rapporto con la natura, con l'essere fondamentale, con il «volto originario». Svuotare la mente significa cercare un approccio non-mentale, il più possibile fresco e naturale, con la realtà.

Ma il termine «mente» non si riferisce solo alle attività intellettuali, bensì anche a quelle sensoriali e percettive: si tratta di funzioni che interagiscono continuamente fra di loro e che si influenzano a vicenda. Per questo motivo, è necessario che il meditante sia consapevole di ogni aspetto dell'ambiente e del corpo. È difficile meditare quando si è malati o si soffre di qualche disturbo: il corpo lo impedisce attraendo su di sé tutta l'attenzione.

La *Bhagavad-gita* dice che non può diventare uno *yogin* «chi mangia troppo o troppo poco, chi dorme troppo o troppo poco»; e il Buddha afferma che non bisogna dedicarsi né ai piaceri né alle mortificazioni, ma che bisogna seguire un'equilibrata «via di mezzo». Egli stesso, dopo essersi dato all'ascetismo, lo abbandonò, avendo capito che il corpo dev'essere sano e solido.

A questo scopo è stato concepito lo Yoga, una ginnastica psicofisica che rende agili il corpo e la mente, considerandoli giustamente un'unità indissolubile. Il Buddha ricorda opportunamente che «proprio all'interno di questo corpo» ha potuto raggiungere l'illuminazione, e san Paolo ribadisce che il vero «tempio dello spirito» è il corpo.

Sarebbe dunque opportuno far precedere la seduta di meditazione da alcuni esercizi yoga (torsioni, piegamenti, stiramenti) che risvegliano le energie sopite, rivitalizzano i centri (*cakra*) posti lungo la spina dorsale e preparano alla concentrazione. La legge fondamentale dello Yoga è la stessa della moderna medicina psicosomatica: come ogni attività del corpo influenza la mente, così ogni attività della mente influenza il corpo.

È per questa corrispondenza che, nella meditazione, si dà una grande importanza alla postura del corpo (v. più avanti). La posizione yoga che si assume è stata messa a punto in migliaia di anni, è stata studiata in ogni particolare ed è la più adatta alla meditazione.

Eseguire qualche esercizio yoga o qualche movimento ginnico è utile anche per un altro scopo: infatti, dopo ogni sforzo, il corpo si acquieta progressivamente, coinvolgendo in questo rilassamento la mente. In particolare, è importante osservare con attenzione il rallentamento del respiro: un'esperienza che ha un sicuro effetto meditativo (v. più avanti). Un maestro come Rajneesh insegnava un tipo di meditazione preceduto da dieci minuti di movimenti (anche scomposti), di grida, di salti, di balli e di tutto ciò che aiuti a liberare emozioni represses.

La luce non deve essere né troppo forte né troppo bassa; i vestiti devono essere larghi e comodi, e, d'estate, ridotti al minimo. È meglio riservare un abito, un tappetino e un cuscino soltanto per la meditazione, in modo da farne quasi oggetti liturgici.

Lo stesso discorso vale per il luogo: quando non si può stare all'aperto, è bene utilizzare esclusivamente per la meditazione una stanza o l'angolo di una camera, dove non si venga mai disturbati. «Quando preghi,» dice Gesù «entra nella tua camera, chiudi la porta e prega Dio in segreto.» Questa stanza diventa così una specie di rifugio personale, anche se l'unico vero tempio è il nostro corpo, il nostro essere. «Quando sei turbato dalle circostanze,» consiglia Marco Aurelio «rientra subito in te stesso.»

La necessità di un luogo isolato è certamente un requisito essenziale della meditazione. Ma, con il procedere della pratica, il meditante si renderà conto che il vero isolamento è di tipo psicologico e che può essere realizzato in ogni luogo e in ogni momento. Viceversa, come dice il Buddha, «gli stolti, anche quando sono soli, sono in compagnia di un nemico».

«Alcuni cercano luoghi solitari» scrive ancora Marco Aurelio «in campagna, al mare o sui monti... Ma tutto ciò è superfluo, perché tu puoi, in qualunque momento, ritirarti in te stesso.» Questo desiderio di rientrare in se stessi, di ritrovare se stessi, è una spontanea disposizione meditativa, è lo stato d'animo più adatto alla meditazione.

Nei primi tempi, ci si sieda in meditazione partendo da questo sentimento. Ma non si creda che i vari stati d'animo che la vita ci offre in continuazione non siano adatti alla meditazione. Al contrario, non esiste sentimento che non sia proficuo: la meditazione lavora per la vita e sulla vita. L'importante è che si sia consapevoli dello stato d'animo con cui ci si siede e che lo si osservi attentamente, qualunque esso sia: scontentezza, gioia, rabbia, depressione, serenità, desiderio; delusione, ecc.

Il modo di affrontare le emozioni «negative» è naturalmente quello tipico della meditazione: da una parte una riflessione sulle cause e dall'altra una piena consapevolezza delle nostre reazioni. Mentre le cause spesso non dipendono da noi, le reazioni sono tutte in nostro potere (l'argomento verrà sviluppato più avanti).

Esistono controindicazioni in caso di forti depressioni, di forme dissociative o di attacchi di agitazione, di angoscia o di panico: tutto ciò rende di fatto impossibile la meditazione, che deve comunque approdare a uno stato di pacificazione interiore. In queste condizioni, come nel caso di malattie fisiche, è necessario curare prima i disturbi.

Non tutte le sedute sono uguali e non tutte hanno gli stessi risultati. Ma la meditazione ha un effetto profondo a lungo termine, che sul momento può non apparire. Inoltre, ha un potere di cura preventivo non solo dei disturbi psicologici, ma anche delle più comuni malattie «fisiche».

Secondo un recente studio del «*Journal of Psychosomatic Medicine*», chi pratica quotidianamente la meditazione si ammala di circa il 50% in meno. In un campione di duemila meditanti, le malattie nervose e cardiache sono state inferiori dell'87% e i tumori del 55%; è stato anche dimostrato che, meditando regolarmente, si guarisce più rapidamente da disturbi respiratori, da ipertensione, da asma e da stress.

Questi dati non sono sorprendenti se si considera che, per esempio, il Buddhismo propone la meditazione come metodo per giungere all'«estinzione della sofferenza, alla fine della malattia» ... benché si riferisca alla malattia in cui consiste la vita stessa.

Per meditare non c'è bisogno di niente di esteriore, di nessun travestimento, di nessun cambiamento di abitudini. La meditazione è conciliabile con qualsiasi condizione sociale e qualsiasi attività lavorativa. I cambiamenti verranno, ma sorgeranno spontanei dall'interno, come conseguenza della crescita spirituale.

Della propria meditazione — come della preghiera — è meglio non parlare: si tratta di un'attività intima, cui nuoce l'ostentazione. Inoltre è un'esperienza difficilmente comunicabile. «Chi sa non parla,» dice il *Tao té ching* «chi parla non sa.»

Infine, dev'essere un piacere, una gioia; non un dovere faticoso.

## III

## I momenti adatti e la durata

«Chi sa scegliere tempo e luogo, distinguendo il possibile dall'impossibile e riconoscendo i propri limiti, avrà successo in ogni impresa.»

*Buddha*

Tradizionalmente i momenti più favorevoli alla meditazione sono l'alba, il tramonto, il mezzogiorno e la mezzanotte. All'alba la mente è più calma e serena, come in attesa, in sospensione. Al tramonto, con il declino della luce, si verifica un fenomeno che ha un potente influsso meditativo. A mezzogiorno e a mezzanotte si hanno momenti di equilibrio tra forze contrastanti e tra bioritmi corporei.

Si tratta però di indicazioni di massima, perché bisogna tener conto dei temperamenti e dei bioritmi individuali. Certo è che, al risveglio (anche se non è l'alba), il cervello risente ancora delle influenze del sonno e dei sogni, che toccano le zone più profonde della mente, e ripete in piccolo un evento di rinascita. Quanto alla notte, è il periodo in cui le attività del mondo si placano e la mente si fa più meditativa; alcuni testi indu consigliano di meditare — quando si hanno gravi problemi — nell'«ora più buia della notte».

Tuttavia la scelta dipenderà da preferenze personali: ognuno troverà il momento o i momenti più adatti in base alla propria esperienza e alle proprie disponibilità di tempo. A qualcuno basterà un unico periodo, altri avranno bisogno di due o più sedute: l'importante è stabilire una regola individuale e seguirla.

Non si tratta però di istituire un rituale, ma di avvertire un bisogno naturale, un bisogno che può anche dipendere da circostanze estemporanee. Per esempio, certi momenti più intensi o drammatici possono essere proprio i più proficui. Non è vero che, se non si è calmi, non si può meditare; la calma si trova nella meditazione, non prima. Viceversa, la forza delle emozioni, delle passioni, dei desideri e delle paure, può produrre uno shock benefico, una visione diretta e intuitiva delle cose.

La meditazione ha il compito di riequilibrare le emozioni, non di spegnerle. Tutto è desiderio e tutto è passione: anche la volontà di liberazione. Il potere della meditazione sta piuttosto nel riuscire a costruire un «rifugio», un'«isola», nel mezzo delle tempeste. Il Buddha usa l'analogia di «una montagna che non può essere abbattuta dal vento». E Marco Aurelio scrive che «la mente libera da passioni è una salda rocca: l'uomo non ha luogo più sicuro dove rifugiarsi ed essere inespugnabile». Ma, per trovarla ed apprezzarla, bisogna appunto liberarsi dalle passioni, passando attraverso di esse.

La dialettica degli stati d'animo ci dice che un uomo privo di emozioni, privo di passioni, si sente vuoto e futile, e che non cerca più nulla, tanto meno l'illuminazione. D'altronde, la massima virtù del Buddismo — la compassione (*karuna*) — ci rivela che il meditante non è un uomo privo di emozioni. Lo stesso Buddha raggiunse il risveglio in un momento di disperazione, quando tutti gli altri tentativi sembravano essere falliti: fu questa spinta passionale che si convertì nella ferma determinazione a strappare il velo dell'illusione o a morire.

Non bisogna dunque trasformare la meditazione in una pratica quietistica, in una fuga dalle emozioni, in una liturgia ripetitiva. Essa ha lo scopo di convertire le sofferenze e le gioie in strumenti di crescita spirituale, non di neutralizzarle.

Per quanto riguarda la durata, la regola generale è che si deve meditare finché si prova la necessità, il piacere e l'utilità di farlo, e che si deve smettere quando viene a mancare la spinta interiore e subentra la distrazione o la stanchezza. Da principio si può partire da tempi brevi (dieci, quindici minuti, fino a mezz'ora), ma poi non si terrà più conto dell'orologio.

Non è detto che una meditazione lunga sia più proficua di una breve: tutto dipende dalla qualità e dall'intensità, non dalla durata. Quest'ultima non può che essere soggettiva, perché corrisponde al

tempo che ognuno impiegherà, nelle varie circostanze, prima per calmare e acquietare il complesso psicofisico, e poi per entrare in stato di consapevolezza.

Esistono inoltre le meditazioni discorsive e le pratiche *vipassana* (v. più avanti) che possono essere svolte in qualunque momento della giornata, in modo ciclico. La meditazione, infatti, non deve esaurirsi in quei dieci-quindici minuti di concentrazione, ma deve proseguire, seppure in forme diverse, fino a coinvolgere l'intera vita del meditante. Diciamo che la seduta è la punta o l'acme di un lavoro interiore che non cessa mai.

Ciò che connota lo stato meditativo è una particolare forma di sensibilità, di ricettività, di attenzione; il primo effetto della meditazione è proprio il risveglio di queste facoltà. L'attenzione, che era stata fin allora concentrata nelle attività contingenti, si focalizza (dapprima per tempi brevi e poi in modo continuativo) sulla dimensione spirituale della consapevolezza. E a questo punto tutto diventa meditazione:

«L'attenzione conduce all'immortalità,  
la disattenzione alla morte.  
Gli attenti non muoiono,  
i disattenti sono come già morti.»

*Dhammapada*

## IV

### La posizione: la meditazione seduta

«Stare seduti con le gambe incrociate  
è sempre stata la posizione degli illuminati.»

*Tendo (maestro zen)*

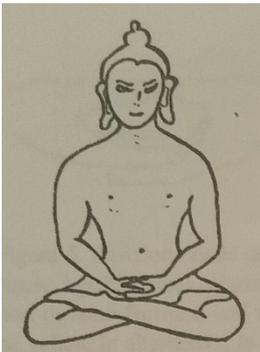


Figura 1. La posizione del loto (*padmasana*): ciascun piede è posato sulla coscia opposta, con la pianta rivolta in alto. Le ginocchia devono toccare terra. Il busto è eretto, con l'addome leggermente sporgente in avanti.

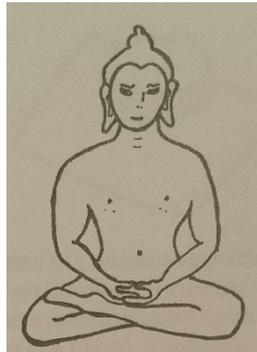


Figura 2. Semi-loto: in questa posizione, un solo piede è appoggiato sulla coscia opposta, mentre il secondo si trova sotto l'altra coscia.

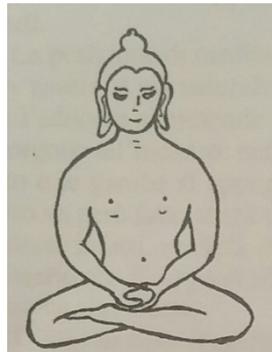


Figura 3. Quarto di loto: qui il piede superiore è appoggiato sul polpaccio opposto.

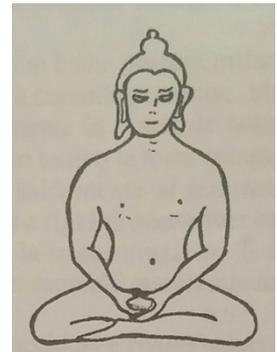


Figura 4. Posizione birmana modificata: qui il piede libero è appoggiato a terra, a contatto con la gamba opposta; l'altro piede resta sotto la coscia.

La posizione seduta è il fondamento stesso della meditazione, che è sempre una disciplina psicosomatica; non c'è maestro del passato che non venga ritratto in questa postura. In effetti, *padmasana*, la «posizione del loto», è quella che meglio permette — in tutte le sue variazioni — un atteggiamento fisico e mentale di raccoglimento. Non esiste altra postura che consenta di concentrare le estremità del corpo — i piedi e le mani — in un unico punto... il centro stesso della vita.

In *padmasana*, le gambe e le natiche formano una specie di triangolo e quindi una perfetta base di appoggio per il tronco, che deve stare eretto; il punto d'incrocio delle mani e dei piedi è anche il baricentro del corpo. In tal modo si facilita ciò che Heidegger definirebbe il «raccogliersi dell'anima». La posizione del loto esprime fisicamente questo atteggiamento, facendo sì che il corpo e la mente si racchiudano su se stessi.

Come affermano gli *Yogasutra* di Patanjali, la postura, *l'asana*, deve essere «stabile e comoda»; nello stesso tempo, deve permettere di star seduti *senza appoggio*, il che ha un significato simbolico e una influenza in una ricerca di emancipazione. Grosso modo, il corpo, in questa posizione, ricorda la sagoma di un fior di loto; e, proprio come in una pianta, le radici — le gambe — sono a contatto della terra, mentre il fiore — il busto e il capo — tende verso il cielo.

Grazie alla corrispondenza fra assetto corporeo e disposizione mentale, *padmasana* è la postura che deve adottare chiunque voglia far meditazione. La posizione classica prevede che ogni piede sia appoggiato, con la pianta rivolta in alto, sulla coscia opposta; ma per molti questo è impossibile o troppo doloroso. Si ricorre allora alla posizione del semi-loto, in cui un solo piede si appoggia sulla

coscia opposta, mentre il secondo è sistemato sotto l'altra coscia. Ancora più semplice è il quarto di loto, in cui il piede sollevato è posato sul polpaccio opposto. Infine esiste la posizione birmana, in cui il piede è posato a terra davanti al corpo e non s'incrocia con la gamba opposta.

Queste quattro posizioni sono le migliori: i ginocchi posano sempre a terra, la vita è protesa un po' in avanti e il peso del corpo preme sul triangolo formato dalle gambe e dalle natiche. Importante è l'uso di un cuscino, piccolo, alto e rigido (*zafu* in giapponese), che va posto sotto le natiche, senza però raggiungere le cosce.

Per trovare l'assetto giusto, bisogna dondolarsi più volte a destra e a sinistra, piegarsi in avanti e all'indietro, inarcando la testa, portando le spalle indietro e spingendo il bacino in avanti. L'addome deve essere leggermente sporgente, la testa deve essere riportata in avanti, con il mento rientrato e il naso in linea con lo stomaco. La nuca, la schiena e le reni devono essere su una stessa linea, la bocca è chiusa e la lingua è appoggiata contro la radice dei denti superiori.

La posizione deve essere simmetrica, il tronco eretto; la testa spinge verso l'alto e la vita spinge in avanti. Il peso del corpo deve cadere in verticale ed è concentrato nell'addome inferiore. Qualunque asimmetria produrrà un dolore muscolare nel punto che rimane in tensione, e questo deve aiutare a correggere la postura.

Le mani sono raccolte e posate in grembo, la sinistra (la mano del cuore) sotto la destra: si appoggiano sui piedi, e i mignoli toccano l'addome. Le braccia restano piuttosto aderenti ai fianchi. I pollici sono sovrapposti, oppure sono premuti l'uno contro l'altro. Lo Zen dice che non devono formare «né monte né valle», non devono cioè né sollevarsi né abbassarsi rispetto a una ideale linea orizzontale, che si ottiene sovrapponendo le seconde falangi dei diti medi.

La posizione di meditazione non è una postura militare: dev'essere la più naturale e la più comoda possibile. Mentre l'addome si protende leggermente in avanti, le natiche sporgono all'indietro; nello stesso tempo la testa spinge in alto e le gambe si appoggiano saldamente al terreno. Il tutto va però fatto senza tensioni e rigidità eccessive: ogni dolore, infatti, renderà difficile la concentrazione. È necessario che il corpo si rilassi e comunichi questa sua sensazione alla mente.

Gli occhi sono leggermente socchiusi e rivolti verso un punto sul terreno a circa un metro di distanza; in tal modo, le gambe ripiegate rientreranno nella visuale e sarà possibile un controllo del corpo. Per alcuni esercizi, potranno essere chiusi e lo sguardo sarà diretto verso il centro della fronte o verso la punta del naso.

Esistono naturalmente anche altre posizioni: quella a cavalcioni del cuscino, quella in ginocchio con i piedi incrociati e la *sukhasana* in cui le gambe sono incrociate ma le ginocchia sono sollevate. Per chi abbia problemi alle articolazioni, c'è sempre la possibilità di assumere la posizione distesa sulla schiena, oppure quella seduta su un basso sgabello senza schienale. Si può anche stare seduti sulla sedia della propria scrivania, incrociando le caviglie, raccogliendo le mani in grembo e tenendo il busto eretto come abbiamo detto. Se la schiena non ce la facesse a stare dritta senza appoggi, si può usare uno schienale con cuscini posti nei punti strategici.

Oltre a essere stabile e comoda, la postura dev'essere immobile, anche se l'immobilità assoluta non esiste. Stare seduti immobili, con un impegno totale, è il primo

compito. Il meditante deve percepire e valutare bene la posizione corporea, apprezzandone la stabilità, la forza e il raccoglimento. Egli è solo con se stesso, nessuno può più interferire. Ma non deve tendersi: deve restare attento e vigile. Ha la possibilità di toccare il

Figura 5. Posizione delle mani in *zazen*: i pollici sono orizzontali e non devono formare «né monte né valle». In alternativa, le palme possono essere semplicemente posate l'una sopra l'altra, con i pollici che si sovrappongono.

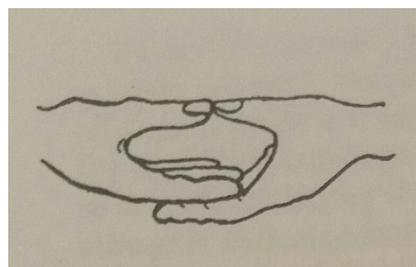
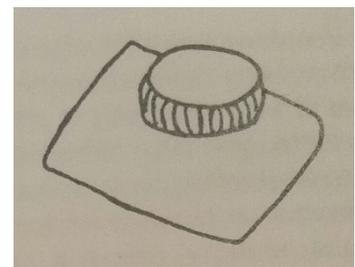


Figura 6. Cuscino e tappetino per la meditazione: il cuscino deve essere particolarmente rigido e alto (circa 15 cm), in modo da tener sollevate le cosce.



fondo del proprio essere, un'esperienza che è sempre più rara. Deve rilassare le tensioni muscolari di tutto il corpo, comprese quelle del viso e delle mascelle.

La posizione deve essere comoda e concentrata, e deve produrre una sensazione di benessere, di piacevolezza, che si trasmetterà a poco a poco alla mente. Siamo in un punto critico: nella fase di passaggio dalla consapevolezza del corpo a quella della mente. L'attenzione deve continuamente spostarsi, avanti e indietro, dal corpo alla mente.

La chiave di questo passaggio è quasi sempre data dalla respirazione. Se si sono fatti in precedenza esercizi yoga o movimenti ginnici (anche una camminata o una qualunque attività fisica un po' sostenuta), ci si renderà conto dell'acquietamento del respiro, il cui ritmo diventerà sempre più calmo, lento e sottile. Questa sensazione di pace si trasmetterà inevitabilmente alla mente.

Il rapporto che esiste fra ritmo della respirazione e stato mentale produrrà, ora, un rasserenamento generale. Se si pacifica il corpo e il respiro, si pacifica anche la mente. Per lo più non conviene intervenire sulla respirazione, ma se si vuole accelerare il processo di acquietamento, si può allungare delicatamente qualche espirazione e trattenere alla fine, per qualche istante, il respiro (v. più avanti).

Per i principianti, è bene che questa fase sia prolungata e ripetuta più volte. La posizione dev'essere assunta senza sforzi: se si verificasse qualche dolore (dei muscoli, delle giunture, dei tendini, ecc.), bisogna procedere agli opportuni aggiustamenti. Le ginocchia possono essere rese più elastiche con l'esercizio e con il preriscaldamento. L'importante è che la postura risulti alla fine veramente comoda, come un vestito ormai ben adattato. «Una scarpa perfetta» dice Chuang-tzu «è quella che non si sente più.»

Il meditante deve allenarsi a raggiungere con sicurezza questo stato di calma e di raccoglimento, questa sensazione di benessere psicofisico. «Se l'acqua tranquilla permette di riflettere gli oggetti,» scrive ancora il saggio cinese «che cosa non rifletterà una mente tranquilla?»

Ovviamente si tratta solo di un primo passo. Ma bisogna sempre ricordare che questa è la posizione assunta da tutti i Buddha, da tutti i risvegliati: ha dunque una virtù sua propria. È una «presa di coscienza» fondamentale prima del corpo — con la sua respirazione, con i suoi ritmi, con il suo calore, ecc. — e poi della mente.

A poco a poco il «senso del corpo» sparisce nell'immobilità e nell'acquietamento, e si verifica quel processo di interiorizzazione per cui l'attenzione si sposta alla mente. È la psiche che emerge ora come nuovo soggetto: noi siamo veramente ciò che sentiamo e pensiamo. Ora che il nostro corpo tace, è lo stato della mente che stabilisce la nostra condizione.

Qui bisogna distinguere fra sensazioni, pensieri-immagini, stati d'animo e consapevolezza. In meditazione, sensazioni e pensieri vanno trattati in un certo modo (v. più avanti); lo stato d'animo generale viene indirizzato verso la calma, il distacco e il sentimento dell'essere; e, per quanto riguarda la consapevolezza, essa viene intensamente sviluppata e indirizzata con una serie di esercizi.

Tanto per essere chiari, se io sento un rumore o provo freddo, ho una sensazione; se formulo un'idea, un ragionamento, un'immagine o una fantasia, ho un pensiero; se sono agitato o calmo, ho uno stato d'animo; e se mi metto all'improvviso a stare attento a sensazioni, a sentimenti e a pensieri, mi pongo in stato di consapevolezza.

Lo scopo della meditazione è di «mettere fra parentesi» ogni tipo di sensazione, di sentimento e di pensiero contingente, di ritrovare il senso fondamentale dell'essere e di sviluppare un processo di consapevolezza che deve portare a uno stato di trascendimento dell'io. Ma, per giungere a questi risultati, dobbiamo prima compiere un certo lavoro sulla mente: dobbiamo, infatti, vedere con chiarezza, davanti a noi, il quadro complesso della psiche.

Avendo calmato il corpo e il respiro (i quali ora non si fanno più sentire), ci troviamo immersi nell'attività mentale che, proprio a causa dell'immobilità fisica, diventa l'unica prepotente e coinvolgente realtà. Pensieri, ricordi, riflessioni, sensazioni, sentimenti, dialoghi interiori, immagini, tutto si affolla nella nostra psiche in una confusione indescrivibile e in un alternarsi senza soste.

La meditazione vuole portare un certo ordine, un certo controllo, in questa attività tumultuosa, fino a metterla fra parentesi, fin quasi a sospenderla o comunque a considerarla trascurabile. La decisione di far questo, la volontà di raggiungere una «chiara visione» della psiche, la «presa di distanza» dai processi mentali e la loro osservazione, tutto ciò ci pone in un atteggiamento meditativo, fatto di vigilanza e di consapevolezza.

Il meditante è come diviso in due: da una parte le varie formazioni mentali, ossia le varie manifestazioni della psiche, e dall'altra parte il soggetto che ne è cosciente. Da un lato siamo immersi in questa attività, ma dall'altro ce ne tiriamo continuamente fuori.

Alternativamente, dunque, la «chiara visione», la «presa di distanza», ci permette di osservare ciò che accade alla nostra mente: si diventa «oggetti» della propria osservazione. Il che rappresenta una buona posizione per nuove possibilità di conoscenza. Finora siamo stati per così dire dentro noi stessi, fusi e confusi con noi stessi. Adesso osserviamo la scena con un certo distacco.

È come se ammirassimo un panorama dall'alto di una montagna: prima, quando eravamo in basso, non potevamo vedere certi particolari, né il disegno d'insieme. Ora tutto ciò diventa visibile: il singolo pensiero, la singola percezione... la mente nel suo complesso.

Per uscire dal continuo lavoro mentale, dobbiamo dirigere dolcemente l'attenzione dai singoli particolari (una sensazione, un rumore, un'immagine, un pensiero...) all'attività complessiva della psiche. Si tratta di un passaggio naturale: nel momento, infatti, in cui realizziamo questa «presa di distanza», interrompiamo gran parte dell'attività mentale dispersiva e otteniamo una prima forma di concentrazione («concentrazione di accesso»). Questo stato può anche essere ottenuto facendo aderire l'attenzione a un unico «supporto meditativo», cioè a un oggetto che catturi tutto il nostro interesse e stimoli un sentimento di fondo, oppure compiendo un'operazione mentale di arresto, che blocchi per un po' l'attività psichica e provochi anch'essa un particolare sentimento di piacere.

Un esempio e un esercizio del primo caso è la meditazione sulla natura; un esempio e un esercizio del secondo caso è la meditazione yoga; la meditazione sessuale partecipa invece dell'uno e dell'altro. Questi tre argomenti verranno trattati più avanti; per il momento, si utilizzi la sensazione di piacevolezza prodotta dalla postura comoda e rilassata come strumento per rallentare e chiarificare l'attività mentale e per prendere le distanze dalla psiche nel suo complesso.

Tale «presa di distanza», pur essendo disturbata a intermittenza da pensieri, immagini e sensazioni vaganti, è comunque accompagnata da un sentimento di soddisfazione, di gioia, di leggerezza, come quando si arriva per la prima volta a padroneggiare qualcosa (per esempio un cavallo, un'automobile o la sessualità). In termini buddhisti, si tratta del primo *jhana*, del primo livello di assorbimento (v. più avanti), quello cioè accompagnato da gioiosa serenità, da concentrazione, da distacco e da riflessione.

È importante sottolineare come si tratti di un processo naturale che è alla portata di tutti e che viene innestato proprio dalla posizione del loto (nelle sue varianti): ecco perché si insiste tanto sulla corretta postura.

Riassumendo questo primo ma fondamentale passaggio, ripetiamo che dobbiamo: 1) assumere una confortevole posizione di meditazione, allenandoci a poco a poco; 2) immobilizzare e acquietare il corpo, favorendo e utilizzando il rallentamento della respirazione; 3) identificare la sensazione di piacevolezza che proviene da tale condizione di quiete (*samatha*); 4) dirigere l'attenzione sulla mente, prendere le distanze da essa; 5) e rimanere in questo stato di sospensione, realizzando il primo livello di assorbimento, connotato da un senso di gioia (*piti*).

Tale sentimento gioioso è legato all'operazione mentale che abbiamo compiuto: una prima forma di distacco dalle attività psicofisiche in cui siamo sempre calati, immersi, identificati, condizionati; un avvicinamento alla fonte dell'essere (che si rivela automaticamente quando prendiamo le distanze dalla psiche); e la scoperta che possiamo per lo meno esercitare un controllo sul nostro stato d'animo. In sostanza, si tratta di una prima forma di emancipazione: non dover più far dipendere il nostro equilibrio di fondo dagli altri e dalle circostanze esterne. Non è una conquista da poco: ci permette di diventare più forti e più stabili, e ci consente d'intravedere la via che porta a essere «padroni di noi stessi».

È necessario esercitarsi a lungo in questa preliminare tecnica di stabilizzazione che apre le porte a tutti gli altri livelli di meditazione. Non è difficile da ottenere, soprattutto se si impara a utilizzare gli impulsi di sereno benessere che il corpo invia in determinate circostanze. Possiamo parlare di una forma di pre-*satori* o di pre-*samadhi*, ma l'esperienza è ancora troppo debole per poter essere resistente, per poter vincere gli influssi delle altre vicende quotidiane. Nella meditazione, il «combattimento spirituale» consiste proprio nel contrastare, con metodi che via via spiegheremo, l'azione offuscante degli interessi materiali, delle esperienze dispersive ed egocentriche, degli attaccamenti passionali e non-riflessivi, della mancanza di discernimento fra

ciò che è reale e ciò che è un'illusione, del conformismo che porta a spegnere ogni autenticità, della perdita del senso dell'essere, dell'ignoranza delle esigenze naturali, della incapacità di ascolto, della volontà di imporre una propria «verità», e infine dell'infelicità.

*«La calma profonda che nasce dal corpo e che raggiunge la suprema luce per sua propria natura, essa è l'atman; è l'immortalità, è l'assenza di paura, è il Brahman.»*

*Chandogya-upanisad*

## V

## Contemplazione e meditazione sulla natura

«Tutto ciò che esiste è Brahman; lo spazio esterno all'uomo è Brahman, ed esso è lo stesso dello spazio interno all'uomo; e questo spazio all'interno dell'uomo è lo stesso che sta dentro il cuore.»

*Chandogya-upanisd*

Questo tipo di meditazione ha lo scopo di stimolare sensazione di piacevolezza che, partendo dal corpo, giunge a trasferirsi alla mente, favorendo la calma profonda. Per quanto possano essere negative le condizioni di partenza — stati di agitazione, di alienazione e di sofferenza — esiste sempre la possibilità all'interno di ogni uomo di ritrovare il senso originale dell'essere, la sorgente, l'«albero della vita», il «volto che avevamo prima di nascere». Tutto ciò è dentro di noi, è nascosto come quel tesoro di cui parla la *Chandogya-upanisd*; su di esso continuiamo a passare e a ripassare: lo cerchiamo fuori di noi, mentre si trova sepolto in noi.

Questa «essenza sottile» che anima tutto il cosmo, che pervade ogni cosa, questo «mondo del *Brahman*», «giace in realtà nel cuore», come *atman*. Se non si è capaci di scoprirlo all'interno, si può ricorrere alle risorse che ci offre la natura stessa. Benché la natura non sia sempre benevola, essa è comunque la nostra prima madre, la madre-terra, ciò che ci produce e che ci riassorbe in sé: ha insomma tutte le possibilità di soccorrci nei momenti di crisi.

La meditazione sulla natura prevede un'immersione totale, una vera e propria fusione, un recupero della nostra stessa origine, dunque una reintegrazione del sé mutilato, ingabbiato e deformato dalla vita sociale. Dopo aver scelto l'ambiente che più preferiamo — il mare, la montagna, la Collina, la campagna, un lago, un fiume, un deserto, ecc. —, dobbiamo trovare un posto calmo e raccolto, lontano da strade, da rumori e dal passaggio della gente. Anche la ricerca del luogo adatto, la fatica e il tempo occorrente per raggiungerlo, fanno parte del percorso meditativo, come una specie di pellegrinaggio.

Riscoprire il contatto con la natura è come riscoprire il senso della vita, la piacevolezza dell'essere. È certo che siamo fatti per gioire e per godere del mondo, non per essere ingabbiati da regole artificiali. L'uomo nevrotico, l'uomo infelice, l'uomo alienato, ha perso questa primaria capacità di godimento, e, se vuole guarire, deve ritrovare il rapporto prima con la natura esterna e poi con la propria natura interna.

Scelto il posto, il meditante si metterà nella posizione seduta, immobile, in un atteggiamento di attenzione. Osserverà le piante, l'erba, gli alberi, le foglie, i tronchi, l'acqua, la sabbia, i sassi, gli uccelli, gli insetti, le nuvole, l'orizzonte; percepirà gli odori e i profumi (dell'erba, della terra, dell'aria, ecc.); ascolterà i suoni (i canti degli uccelli, lo stormir di fronde, il gorgoglio dell'acqua, la risacca, ecc.); apprezzerà la particolare qualità dell'aria che respira e che gli entra in ogni poro; valuterà il caldo o il freddo, il vento sulla pelle, il panorama complessivo e tutto ciò che vorrà, socchiudendo ogni tanto gli occhi (per assaporare meglio le sensazioni) e lasciandosi alle spalle ogni altro pensiero.

A poco a poco, il corpo si rilasserà, il respiro si calmerà e la mente si rasserenerà. L'individuo si sentirà lontano dalla realtà di tutti i giorni e ridimensionerà le sue preoccupazioni. «Ad ogni giorno bastino le ansie di quel giorno» dice il Buddha. E Gesù ribadisce: «A ciascun giorno basta la sua pena».

L'osservazione della natura può durare a lungo, ed è facile dimenticarsi del tempo che scorre (anche questa è una forma di terapia). Finché sarà rivolta all'ambiente esterno, dobbiamo più

propriamente definirla «contemplazione». Ma, alla fine, si sentirà che ciò che contempliamo non è solo qualcosa di esterno, bensì la nostra stessa natura. C'è come un passaggio attraverso la riflessione: anche noi siamo stati scimmie, rettili, pesci; anche noi siamo stati piante; le nostre cellule, i nostri costituenti fondamentali, sono gli stessi di quell'animale, di quel filo d'erba, di quella nuvola. «Ogni cosa è energia o manifestazione di energia» dichiara il Buddha, anticipando le concezioni della fisica moderna. «L'energia non si perde, l'energia non si crea.»

Siamo quindi tutti parenti, anzi siamo un'unica cosa, un unico grande organismo. Fra dieci o cent'anni al nostro posto potrà esserci un'altra persona che farà più o meno le stesse esperienze e compirà le stesse riflessioni. E noi, con tutti i nostri costituenti, saremo tornati a fonderci con la madre-terra, con il «grande Spirito», di cui — secondo il Buddha e secondo tanti altri mistici — ogni cosa è un'espressione.

Simili riflessioni sono rivolte a ridimensionare le ansie e le preoccupazioni da cui siamo assillati: il nostro piccolo o grande dramma è solo un attimo nell'infinito gioco divino (*lila*), nell'immensa e incessante danza cosmica. Ciò che importa è l'attimo presente, l'essere qui e ora, perché tutto è temporaneo, tutto è impermanente: il nostro io è come un'onda che si è sollevata un attimo dal mare e che, trascorso quell'attimo, si riabbasserà, tornerà a fondersi con la sostanza del tutto e proseguirà la sua corsa sotto una forma per ora inimmaginabile.

Ma quell'istante è molto importante: per noi è tutto. Non bisogna dunque lasciare che il nostro spirito — come dice il Buddha — «venga invischiato dalle circostanze», da avvenimenti privi di importanza. Dobbiamo raggiungere «ancora qui nel corpo» quella «condizione immortale, libera da attaccamenti, libera da afflizioni» che ci permette di essere pienamente presenti.

La meditazione sulla natura e nella natura ha un grande potere rigenerante e riequilibrante, e favorisce quella sensazione di benessere, di stare a proprio agio, nel posto giusto e nel momento giusto, che è la base della pace mentale. È con questo stato d'animo che possiamo dare l'avvio al processo meditativo che abbiamo introdotto nel precedente capitolo.

**LA MEDITAZIONE SULL'ALBERO.** Se non ci si potesse recare in mezzo alla natura, basta anche una comune pianta o un alberello in un vaso, in casa o su un balcone. Si pensi al mito dell'albero cosmico o a quello dell'«albero della vita» nel biblico paradiso terrestre. Si ricordi l'illuminazione del Buddha verificatasi proprio sotto un albero o la morte di Gesù avvenuta sulla croce-albero.

L'albero è il simbolo della vita stessa, con le sue opposte spinte: da una parte affonda con le radici nella terra e dall'altra è proteso con la chioma verso il cielo. In passato, alcune popolazioni hanno adorato «alberi sacri», totem, considerandoli manifestazioni o incarnazioni del divino. Alcuni alberi raggiungono età di migliaia di anni: che cosa non sarebbe un uomo se potesse vivere altrettanto? Ecco perché il Buddha, dando dei consigli ai suoi seguaci, dice loro di cercarsi «un luogo appartato, un bosco, una grotta fra le rupi, una caverna di montagna, il folto di una foresta, un mucchio di erba nella pianura o il piede di un albero» e lì di «sedersi, piegare le gambe incrociate, drizzare il corpo eretto e porre di fronte a sé la propria consapevolezza». Come dice la *Katha-upanisad*, «questo eterno *agvattha* [*Ficus religiosa*] con le radici in alto e i rami in basso, è la luce, è il *Brahman*».

## VI

### La meditazione yoga

«Quando i cinque sensi conoscitivi insieme con la mente restano inattivi e la ragione non opera più, allora si raggiunge lo stato più elevato.»

*Katha-upanisad*

Definiamo così un tipo di meditazione che ricorre ad alcune delle tecniche caratteristiche dello Yoga, quali le contrazioni (*bandha*) e il blocco della respirazione (*kumbhaka*). Rispetto agli altri esercizi, questo cerca di ottenere l'arresto dell'attività mentale (che secondo gli *Yogasutra* di Patanjali è lo scopo dello Yoga) e l'ingresso nello stato di *samadhi* con un insieme di operazioni corporee e di un'intensa concentrazione mentale, che tagliano alla base i pensieri vaganti.

Si parta sempre dalla prima forma di meditazione che fornisce la sensazione di piacevolezza e che prepara a esperienze più avanzate. Le operazioni da compiere sono: 1) sospensione del respiro dopo un'espiazione; 2) fissazione dello sguardo a occhi chiusi fra le sopracciglia; 3) contrazione dell'ano e della regione del perineo e 4) pressione della lingua contro il palato.

Le quattro operazioni devono essere compiute contemporaneamente, ma ad ognuna ci si deve allenare in modo separato. Per quanto riguarda la respirazione, ci si prepari a lunghe espirazioni, seguite dall'arresto del respiro. Mentre si mantengono i polmoni vuoti, si concentri lo sguardo a occhi chiusi nel punto centrale fra le sopracciglia (il «terzo occhio», l'occhio della visione interiore). L'esercizio però non consiste tanto nel fissare quel punto, quanto nel far convergere gli occhi anteriormente, in modo da arrestare il flusso dei pensieri. Esiste infatti un rapporto fra posizione degli occhi e attività mentale.

La contrazione degli sfinteri anali e dei muscoli del perineo (*mula-bandha*) opera beneficamente sul sistema nervoso simpatico, mentre la pressione della lingua contro il palato (*khecari-mudra*) agisce sui gangli cervicali. La lingua viene dapprima arrotolata e premuta contro la parte più interna del palato, e poi viene appoggiata alla base dei denti superiori. Contemporaneamente si contrae anche la gola, inclinando il mento verso il petto (*jalandhara-bandha*).

In realtà tutte queste quattro operazioni hanno un effetto stimolante sul sistema nervoso, coinvolgendo i centri (*cakra*) più importanti del corpo: la regione del perineo e del sesso, la zona cardiaca, la regione della gola e della lingua, e la zona del cervello frontale. Il risultato è un potente impulso inviato al cervello che, oltre a bloccare la respirazione, arresta la comune attività mentale.

Il meditante si troverà così proiettato nello spazio buio della propria interiorità, in ciò che le Upanisad definiscono la «caverna» o il «loto del cuore»: «Lo spazio che si trova all'interno del cuore è vasto quanto lo spazio che si trova all'esterno» (*Chandogya-upanisad*). In effetti non vi è più una distinzione fra interno ed esterno, e il buio dell'interiorità viene avvertito come il buio cosmico, punteggiato di stelle e di galassie. Non è un caso che il numero dei neuroni nel cervello (10 miliardi) corrisponda al numero delle galassie e al numero di anni che ha la vita dell'universo.

In tal senso il fondo dell'anima si apre a una dimensione universale, e si realizza l'identità tra interno ed esterno, tra microcosmo e macrocosmo, tra sé individuale e Sé cosmico. Il buio diventa traslucido come un firmamento notturno e rivela una vastità sconfinata. Il meditante si sente nello stesso tempo parte e osservatore di questo cosmo. Come un astronauta dello spirito che abbia varcato l'«estremo passaggio», è al di fuori della dimensione terrena ed è colmo di una gioia quale solo l'ultima liberazione dal corpo può dare.

Di fronte a questa sensazione di immensità, viene spontaneo utilizzare il termine «liberazione» (*moksa*), perché si tratta di un'esperienza di affrancamento dai limiti corporei e dai vincoli che di solito condizionano l'essere umano. Il sentimento è proprio quello di un immenso sollievo. «Quando vengono recisi tutti i legami che avvincono il cuore» dice la *Katha-upanisad*, «allora il mortale diventa immortale.»

Ma la sensazione è molto breve, perché è connessa alla sospensione del respiro e delle facoltà mentali; non è inoltre integrata, per ora, in uno sviluppo della consapevolezza. Va però attentamente coltivata, essendo la base di altre esperienze di trascendenza, in particolare di quelle della meditazione senza forma (v. più avanti). Nel frattempo, va considerata un ottimo metodo di concentrazione, per ritrovare periodicamente «quello spirito, quell'atman, della misura di un pollice, che abita nel cuore di ogni uomo e che deve essere estratto dal proprio corpo, come un filo d'erba dalla sua guaina» (*Katha-upanisad*).

Simili esperienze di *samadhi* sono utili a squarciare il «velo di Maya» dell'ignoranza cosmica (*avidyà*) che ci fa scambiare per reale ciò che è irreale e per autentico ciò che è falso. Ma non possono durare a lungo e, a poco a poco, il mondo riprende il sopravvento. È necessario quindi compiere un lavoro di approfondimento e di ricerca, condotto sia per mezzo delle meditazioni discorsive sia per mezzo di altre esperienze di illuminazione, capaci di far penetrare la luce in ogni recesso dell'io e di portare a maturazione l'intera personalità verso quella dimensione «transpersonale» o «transegoica» che è la vera porta d'accesso alla trascendenza.

## VII

### Il controllo della mente

*«Agitata e ondeggiante è la mente, difficile da proteggere, difficile da controllare: il saggio la dirige come l'arciere la freccia.»*

Dhammapada

Una volta assunta la posizione del loto, calmato il corpo e il respiro, e indotto lo stato di benessere, anche la mente è più tranquilla e trasparente; ma non per questo cessa di funzionare o si mette a obbedire alla volontà. Lo scopo della meditazione, a questo punto, è di ottenere anche il suo controllo. Infatti, come dice la *Katha-upanisad*, «chi tiene le redini della propria mente, raggiunge la meta del viaggio».

Tuttavia, mentre il corpo può essere messo a tacere attraverso l'immobilità e il rilassamento, le interferenze dovute alla mente, conscia e inconscia, sono continue e più difficili da trattare. Come il cuore, la mente non smette mai di lavorare: anche di notte continua a produrre pensieri, sogni e immagini. Dentro di noi risuona un chiacchiericcio senza soste, un dialogo interiore che non smette mai. Una volta seduti, ci accorgiamo di questo flusso instancabile di idee, sensazioni, riflessioni, pensieri, emozioni, sentimenti, ricordi, immagini, paure, ansie, desideri, atti di volizione, fantasie, ecc.

Eppure è dal controllo di questa attività che dipende la riuscita o meno della meditazione, nonché della nostra felicità e della nostra stessa vita. Come dice la *Maitry-upanisad*, «per gli uomini la mente è l'unica causa di schiavitù e di liberazione; se aderisce agli oggetti dei sensi, è causa di schiavitù: se è vuota di ogni oggetto, è causa di liberazione».

La mente è il nostro massimo patrimonio, la nostra più eccelsa facoltà, ma in molti casi il suo enorme potere si ritorce contro di noi. Non siamo noi a controllare la mente; è la mente — ormai resa autonoma — che ci domina. «Per colui che la controlla» dice la *Bhagavad-gita* «è la migliore amica; ma per colui che non riesce a farlo è la peggior nemica.»

Una prima tecnica di controllo consiste nell'approfittare dell'impercettibile intervallo che esiste fra un pensiero e l'altro. Proprio come quando nella respirazione c'è un attimo in cui finisce l'espiazione e non è ancora incominciata l'inspirazione, così nell'attività mentale acquietata esiste un attimo di vuoto fra un'onda mentale e l'altra. È questa pausa che si deve prolungare, magari facendola coincidere con l'arresto della respirazione (*kumbhaka*) e con la fissazione degli occhi nel centro fra le sopracciglia o sulla punta del naso.

Un secondo metodo consiste nel cercare di contrastare il pensiero, tagliandolo alla base (la «roncola yogica»), ossia stornandolo violentemente. Ma questa lotta è impari e può aver successo solo per pochi istanti, come nel caso della meditazione yoga. Infatti, al pensiero si sostituisce un atto di volizione, un atto di controllo, che è a sua volta un atto mentale, da cui poi bisognerà liberarsi, e così all'infinito.

Un terzo metodo consiste non nel contrastare i pensieri, ma nel prenderne nota («Penso questo... sento questo... immagino questo»), oppure: «Un pensiero... un suono... un'immagine...»). La mente continua a lavorare, quasi per conto suo, e il meditante ne diventa l'osservatore, il testimone. I pensieri vengono trattati come nuvole che attraversano un cielo terso o come viandanti che passano («Ecco un pensiero che viene... ecco un pensiero che va»). La mente viene percorsa da queste ondate mentali, con le loro emozioni, ma l'osservatore resta distaccato, indisturbato, tranquillo.

Un quarto metodo consiste nel distrarre appositamente la mente, concentrandola in un'unica attività: per esempio, contando i respiri (nell'alzarsi e nell'abbassarsi dell'addome, oppure nel passaggio dell'aria attraverso le narici), o utilizzando un *mantra*, da ripetere incessantemente, soprattutto nel momento in cui nasce un pensiero. Così si cerca di ridurre il complesso dell'attività mentale a un unico pensiero. Ci si può servire a questo scopo anche di musica o di tecniche sessuali (v. più avanti).

In effetti, per mettere a tacere la mente, non basta operare con questi metodi, che rappresentano pur sempre altre attività mentali. Occorre invece introdurre un nuovo impulso, qualcosa che non sia più un prodotto dell'ego condizionato.

Questo nuovo impulso, questa diversa forza, è già presente in noi, ma è come una voce flebile. Ora che abbiamo un po' calmato il chiasso interiore, possiamo udirla meglio. Ed è per questo che la meditazione si configura come una tecnica di ascolto. Dopo essere passati attraverso la fase di acquietamento e quella di «presa di distanza» dalla mente, ecco che dobbiamo identificare ciò che non è mente, ciò che non proviene dall'io.

L'idea stessa di «controllo mentale» si rivela inadeguata: ogni operazione di controllo, infatti, implica qualcuno che controlli e quindi una scissione fra soggetto che osserva e oggetto che viene osservato, nonché la necessità di ricorrere a un ulteriore atto di controllo: quello del controllore, e dunque a un'altra scissione, e così via all'infinito.

In realtà, la mente viene sempre controllata dalla mente: se perciò vogliamo uscire da questo circolo vizioso, dobbiamo rinunciare all'idea stessa di controllo. Quello che ci vuole è un diverso centro di attenzione.

L'atto del controllare non si addice allo stato meditativo, che non è una volontà di repressione o di esclusione, ma una forma di attenzione consapevole. Anche il termine «concentrazione» può indurre qualche equivoco: non si tratta infatti di focalizzare il pensiero in un unico punto, come spesso si sente dire, bensì di con-centrarsi, ossia di trovare un nuovo centro dell'attività psichica.

Tra i due tipi di concentrazione corre la stessa differenza che esiste fra chi si concentra, per esempio, per studiare una materia indifferente o sgradita — e quindi si sforza con la volontà e cerca di escludere tutto il resto — e chi, essendo assorbito in qualcosa di estremamente interessante e piacevole, non deve esercitare nessuno sforzo di volontà.

Questo secondo tipo di concentrazione, nella meditazione, è sollecitato da una sensazione di piacevolezza che scaturisce dal profondo. In tal senso si è «centrati in sé», non più nel vecchio e piccolo *ego*. Si tratta dunque di compiere un salto interiore, come un elettrone che passi da un'orbita bassa a una più elevata.

Ma la meditazione ha un'altra caratteristica: nella sua fase finale non è una forma di esclusione della comune attività mentale, bensì è un essere presenti, un vivere non-mentale: si è in rapporto con il mondo senza l'interposizione della mente centrata nell'ego. Questo stato non è artificiale, non è il prodotto di chissà quali operazioni; sarebbe uno stato naturale, uno «stato di grazia» spontaneo, se non venisse continuamente oscurato proprio dall'attività conoscitiva consueta: idee, immaginazioni, pulsioni di ogni genere, principi acquisiti, reazioni condizionate, ricordi, «modi di pensare» convenzionali... insomma tutta l'eredità del passato, il *karma*.

Però questo stato di liberazione non è il frutto né di un atto di volontà (ancora centrato sull'ego che vuole acquisire) né di una grazia superiore; al contrario, è dovuto a una riscoperta dentro di sé di una sorgente di piacevolezza (*ananda*), che è collegata sia allo stato di quiete del corpo sia alla «presa di distanza» dalla mente.

La sensazione vincente proviene dal fondo dell'essere e non è sostanzialmente legata né alla mente né all'io. È una specie di *leitmotiv*, messo in azione dall'energia creatrice e connesso all'essere in sé: se infatti non fosse così, non ci sarebbe nessun motivo, nessun vantaggio, a essere... e non ci sarebbe nulla. Ma l'artificiosità della vita umana, le sue ansie, le sue preoccupazioni, i suoi falsi obiettivi, l'educazione, ecc., si sovrappongono a questo «motivo» e, a poco a poco, lo cancellano.

Quando lo Zen ci invita a recuperare la «mente originale» o la «non-mente», o quando Gesù ci invita a «tornare bambini» per ottenere il «regno dei cieli», esprimono metaforicamente questa stessa idea di uno stato primigenio, di un «paradiso perduto», di un Eden smarrito per trascuratezza, per disattenzione, per una volontà di acquisizione egoica. Le *Upanisad* ci parlano del «tesoro» seppellito dentro di noi, il *Dhammapada* ci dice chiaramente che i «disattenti» sono come morti e il Taoismo ci invita a tornare allo stato di «legno grezzo».

È dunque necessario compiere quest'opera di recupero, di sensibilizzazione del «senso interno», dell'«emozione primaria», della «consapevolezza fondamentale». Si tratta non di «controllare» qualcosa, ma di spostare l'attenzione verso qualcos'altro, verso il fondo di sé: questa è meditazione.

Ricapitolando il percorso fin qui compiuto, abbiamo: 1) tranquillizzato e immobilizzato il corpo, 2) ottenuto una sensazione di benessere, 3) calmato la mente e trasferito a essa il senso di piacere, 4) spostato l'attenzione sull'attività mentale, 5) «preso la distanza» dall'io abituale, 6) fatto emergere e identificato il nuovo centro, 7) ci siamo immedesimati in esso e 8) abbiamo ritrovato la beatitudine, l'*ananda* originale, pur continuando l'attività riflessiva.

Questo centro, che le *Upanisad* chiamano *atman* o sé, non è più il vecchio io; infatti, si è rivelato dopo che abbiamo messo tra parentesi l'attività mentale centrata egoicamente. È a questo punto che si manifesta il «Sé interiore di tutte le creature», «più sottile del sottile», «impensabile», «arcano» e «risplendente» (*Maitry-upanisad*).

## VIII

### La posizione del testimone

*«L'atman è puro, fermo, incrollabile, non turbato né da passioni né da desideri; dimora in sé come uno spettatore e gioisce dell'ordine cosmico.»*

Maitry-upanisad

Una volta prese le distanze dall'io abituale, ci siamo posti nella posizione di uno spettatore, e da qui possiamo osservare la nostra attività mentale come se la vedesse un'altra persona. Ciò che fin allora ci sembrava «nostro», indissolubilmente legato a noi, ora ci appare simile a uno spettacolo o a un film. La mente proietta immagini, pensieri, ricordi e scene come su uno schermo. E, proprio come quando siamo al cinema, in parte partecipiamo e in parte ci rendiamo conto che è solo uno spettacolo, una finzione: la realtà sta altrove.

Nella condizione di immobilità e di lucidità della meditazione, osserviamo noi stessi e, nello stesso tempo, realizziamo un diverso centro di attenzione: *l'atman*. Dobbiamo tener ben salda questa nuova posizione, conservando — per mezzo dell'osservazione — la giusta distanza dall'ego abituale. Con questa semplice tecnica, guidati dalla posizione del corpo e dalla sensazione di benessere, ci siamo posti al di fuori dell'orbita mentale. Ora ci siamo installati nella posizione del testimone, che è importantissima, perché rappresenta il nostro pieno ingresso nello stato meditativo e la *conditio sine qua non* per lo sviluppo della consapevolezza e per l'avvicinamento alla dimensione della trascendenza.

Da principio vi sarà una certa oscillazione fra questi due centri, fra *l'atman* e l'io empirico: vi sarà cioè la tendenza a scivolare dalla posizione del sé alla vecchia collocazione egocentrica. Ma la condizione del testimone è contrassegnata da benessere, da gioia e da distacco e, quindi, una volta scoperta, rappresenterà un affascinante punto di attrazione: qualcosa di piacevole e di bello che vive dentro di noi e che può essere ritrovato in ogni momento.

Qui non c'è nessun controllo della mente, ma semplicemente un distacco da essa. I pensieri, le immagini e le sensazioni ci giungono come se fossero più lontane, attutite. La scoperta potrebbe essere sconcertante, allarmante, se non fosse accompagnata da una sensazione di piacevolezza e di distensione.

Per acquisirla, non abbiamo dovuto compiere nessuno sforzo, nessun controllo repressivo, nessuna rinuncia: abbiamo solo esercitato l'osservazione contemplativa. Per la prima volta sentiamo che è possibile trascendere l'ottica egocentrica, con la sua immedesimazione e con la sua sofferente agitazione.

Ci rendiamo conto che quel vecchio io, così identificato nel proprio ruolo, era simile a un sognatore. «Un giorno ci sveglieremo» dice Chuang-tzu «e scopriremo che è stato tutto un sogno.» Nel frattempo, avendo creato un minimo di distacco, avendo preso le distanze, scopriamo che *l'ego* era in preda ad una forma di illusione: era un attore che aveva finito per crederci il personaggio, come in certe commedie pirandelliane.

Ora ci è passata la febbre del deliquio, siamo tornati in noi stessi e ci sentiamo la mente snebbiata e fresca. Questa — fra parentesi — è la differenza tra certe estasi mistiche, con le loro visioni, e la serena e lucida meditazione. Nel primo caso, la mente si riempie di allucinazioni; nel secondo, si svuota, e ci si sente proprio come dopo una malattia e un delirio.

Tutto è come prima, ma esiste una pace e una trasparenza che ci fanno vedere il mondo sotto una luce diversa.

Adesso capiamo perché si parli di «illuminazione» e di «risveglio»: è proprio come essere usciti da un sogno agitato: la falsa identità di prima. Finalmente ne siamo fuori, con un gran senso di gioia. Guardando le cose e noi stessi con questo occhio vigile ma distaccato, scopriamo che il testimone era sempre stato presente, pur non essendo mai venuto in primo piano (se non per esperienze naturali che non abbiamo saputo interpretare e ripetere).

Non si tratta però di un soggetto trascendentale, bensì di uno stato di consapevolezza depurato da attaccamenti, passionalità e personalismi. Queste sono appunto le sue caratteristiche: impersonalità, consapevolezza, lucidità. Dobbiamo allenarci a identificare dentro di noi questo «centro», questa posizione della coscienza, prima nelle sedute di meditazione e poi nelle varie occasioni della vita. Ci accorgeremo allora che a essa corrisponde sempre una chiara sensazione di sollievo.

In meditazione non abbiamo a che fare né con dèi né con demoni, ma con stati d'animo e con operazioni mentali; purifichiamo lo spirito e lo allontaniamo dalla contingenza. Quando il meditante si sarà abituato a mantenere salda questa posizione, anche al di fuori della seduta, sarà in grado di padroneggiare meglio le proprie esperienze e quindi il mondo. Riuscirà a vedere le cose con più obiettività, senza farsi influenzare dalle deformazioni e dai pregiudizi personali. Svilupperà dunque una maggiore «visione intuitiva», una crescente consapevolezza, e incomincerà a uscire dalla fitta rete di idee e di comportamenti condizionati che ne fanno appunto un attore, una marionetta tirata da mille fili esterni.

A questo livello, la meditazione è un addestramento a percepire in sé tale centro e a spostarvi il punto di osservazione. Il testimone guarda ogni cosa, ma resta impassibile; constata, ma non giudica; registra i piaceri e i dolori dell'io, ma resta neutrale e pacato; è attento e vigile, ma non parteggia né per le illusioni né per le delusioni. Egli sa che la vera realtà si trova al di là di questi ondeggiamenti: per questo è un centro di saggezza.

La *Mundaka-upanisad* paragona l'ego e il sé-testimone a due uccelli che vivono insieme su un albero: il primo saltella sui rami e mangia i frutti, ma è soggetto al piacere e alla sofferenza; il secondo si limita a «guardare tutto attentamente» e, in questa sua contemplazione, «è libero dal dolore».

«Come i fiumi che sfociano nel mare perdono la loro individualità, così il saggio, liberatosi dall'individuazione, penetra nel divino Spirito Universale, che è più alto di ogni cosa.»

## IX

Tre esercizi: *OM*, *trataka* e *hamsa*

«Colui che conosce questo Brahman,  
diventa questo Brahman.»

*MuMaka-upanigui*

Assunta la posizione del testimone, siamo entrati nel primo *jhana* buddhista, ossia nel primo livello di meditazione. Ci siamo spostati, psichicamente, nella posizione del sé, e osserviamo con distacco le varie attività mentali. Ma, per trovare la collocazione esatta, per «centrarsi» meglio, per far emergere più chiaramente questo centro di attenzione spassionata e gioiosa, eseguiamo tre esercizi — rispettivamente sull'ascolto, sulla visione e sulla respirazione — che hanno lo scopo di rendere stabile e chiaro lo stato raggiunto.

L'ESERCIZIO DELL'ASCOLTO: *OM*. La voce flebile dell'*atman*, il messaggio proveniente dal fondo dell'essere, viene da sempre espresso nella tradizione indiana dal mantra *OM*. «Questa sillaba è il *Brahman*,» dice per esempio la *Katha-upanisad* «è la realtà suprema; chi la conosce, otterrà tutto ciò che desidera: questo è il miglior rifugio.» Dunque, qui la meditazione si esprime essenzialmente attraverso la metafora dell'ascolto: occorre udire il suono primordiale, la voce del *Brahman*, l'eco della creazione, che è anche la vibrazione intima di ogni essere e, naturalmente, dell'*atman*.

Per mezzo dell'ascolto di questo suono sacro si entra in sintonia con il divino fuori e dentro di noi. Gli scienziati moderni parlano dell'eco della primitiva esplosione del big-bang, ancora oggi udibile con i radiotelescopi. Secondo la mitologia indù — e anche quella ebraica — Brahman (Dio) avrebbe creato il mondo facendo vibrare determinati suoni, espressi dai *mantra* (le sillabe del sanscrito... o dell'ebraico); ma il più importante resta l'*OM*.

In base alla corrispondenza fra macrocosmo e microcosmo, grazie alla coincidenza fra *Brahman* e *atman*, tale primitiva vibrazione è ancora udibile all'interno del nostro corpo. «Se ci turiamo le orecchie con i pollici,» dice la *Maitry-upanisad* «si ode un suono che proviene dallo spazio e che giace all'interno del cuore». E l'*OM*, che viene variamente paragonato al rombo di un fiume, al rintocco di una campana, al rumore di una ruota di carro, al rimbombo della parola in un luogo chiuso, al fragore della pioggia e ad altri suoni. L'esercizio viene svolto in questo modo: turati gli orecchi con i pollici, si chiudono gli occhi con gli indici, le narici con i medi e le labbra fra gli anulari e i mignoli.

Approdiamo così a una condizione di deprivazione sensoriale, in cui meglio si può udire un rombo o un ronzio interno — il rumore del sangue che scorre, il battito del cuore, il suono della vita — che viene espresso dall'*OM*, il *pranava*, il *mantra* fondamentale.

L'ascolto di questo suono naturale provoca una forma di assorbimento nello spazio interiore che coincide con lo spazio cosmico, alle radici dell'essere, alle radici del Verbo. Troviamo così un segno o una manifestazione della Forza primordiale che è insieme materiale e spirituale.

Qui siamo però anche nel campo dei simboli e delle metafore: si parla del suono *OM* per riferirsi alla meditazione in quanto ascolto e silenzio mentale. Per udire l'*OM*, la voce del *Brahman-atman*, dobbiamo in realtà far tacere ogni altro «rumore» mentale: ecco il perché della deprivazione sensoriale. Si deve rimanere — come dice il *Dhammapada* — «silenziosi come un gong spezzato».

È dalla sospensione delle attività mentali che nasce la possibilità di ascoltare l'OM. Dunque questo suono esprime simbolicamente lo stato d'animo meditativo, cui corrisponde la percezione dell'essere. In linguaggio zen, tale silenzio mentale si chiama «non-mente» (v. più avanti).

Il meditante deve quindi diventare più ricettivo, più sensibile, più consapevole, e rendersi conto che questo rombo di fondo è sempre presente; tuttavia, come il ticchettio di una sveglia in una stanza, è udibile solo quando egli altri suoni si placano. La meditazione diviene allora un allenamento all'ascolto. E, se per ascoltare meglio, si deve da una parte far tacere ogni altro disturbo, dall'altra parte bisogna esercitare l'orecchio, come fa un direttore d'orchestra, per distinguere fra i vari suoni quello che ci interessa.

Come si vede, la meditazione cerca il silenzio delle facoltà mentali non per ottenere un'insulsa vacuità, ma per ripulire, per purificare, per rendere più sensibile la psiche. Chi rimanga a lungo in silenzio, in questo volontario digiuno mentale, percepisce più chiaramente la vibrazione che sale dal fondo dell'essere. Nello stesso tempo, diventa più attento a ciò che gli accade, internamente ed esternamente.

Sarà a questo punto che il senso dell'essere, il senso del benessere, emergerà nettamente e potrà essere reintegrato nella vita di tutti i giorni.

L'acuita sensibilità ci permetterà una sensazione di limpida gioia, proprio come quando ci si alza ben riposati al mattino, pieni di energie e contemporaneamente con la mente fresca. In questa condizione meditativa, siamo in grado di percepire con grande nitidezza ogni suono e, in particolare, il richiamo *dell'atman*. Ma non bisogna farsi fuorviare dalle metafore: quello che ci si offre ora non è una voce divina, non è un suono mistico (*Sabda*, il *logos*), bensì il silenzio anteriore e posteriore a esso, ossia quel non-suono (*a-sabda*) che coincide con lo stato di non-mente. Solo così «colui che medita sull'essere supremo, ossia sulla sillaba OM, raggiunge lo splendore del sole... dove contempla lo spirito più elevato che abita nel cuore dell'uomo» (*Prasna-upanisad*).

Per mezzo della meditazione prima sull'OM e poi sul silenzio che lo circonda, ci prepariamo ad avvicinarci a stati di trascendenza. Come dice la *Mundaka-upanisad*, «la sillaba OM è l'arco, l'*atman* è la freccia e il *Brahman* è il bersaglio».

Diversa è la pratica di ripetere a voce alta il *mantra* OM: la «m» con cui termina questa sillaba (e con cui finiscono tanti *mantra* sanscriti) risuona in particolare nella gabbia toracica, alla base della gola e nella testa, attivanti alcuni *cakra* importanti e generando un senso di pace interiore. Anche in questo caso, comunque, è bene che la meditazione si prolunghi nel silenzio mentale che precede e segue la vibrazione sonora.

**L'ESERCIZIO DELLA VISIONE: TRĀTAKA.** Se, invece della metafora dell'ascolto, adottiamo quella della visione, allora la meditazione si presenta come una forma di «illuminazione»: un termine che significa appunto «veder chiaramente». Da qui nascono i vari esercizi con la vista, che, come al solito, hanno una duplice valenza: fisica e psichica.

In numerosi testi si raccomanda di focalizzare gli occhi al centro della fronte o sulla punta del naso; ma in realtà non si tratta tanto di guardare un punto specifico, quanto di adottare uno sguardo interiore. Di solito in meditazione si tengono gli occhi leggermente socchiusi, per accentuare la differenza rispetto allo stato di veglia (in cui sono del tutto aperti) e rispetto allo stato di sonno (in cui sono del tutto chiusi). Nello stesso tempo vanno tenuti fissi e immobili, per accentuare la differenza rispetto al terzo stato: quello del sogno a occhi chiusi. Quindi, la meditazione corrisponde a un «quarto stato» (*turiya*), contrassegnato da calma e da mancanza di dualità: «Per i saggi, il Quarto... è l'essenza fondamentale *dell'atman*» (*Mandukya-upanisad*).

Questa immobilità dello sguardo contrasta con la continua attività degli occhi e con il battere delle palpebre nella condizione normale di veglia. Vi è infatti un collegamento fra l'attività mentale e la mobilità dello sguardo. Nel Vedanta, la mente viene paragonata a una scimmia che non sta mai ferma, che passa continuamente da una posizione all'altra. L'incapacità di restare

fermi, con il corpo e con gli occhi, significa agitazione e dispersività mentale. Gli occhi, in quanto «specchio dell'anima», seguono l'attività della mente.

Nella meditazione, lo sguardo viene tenuto fisso perché non si vuole osservare il mondo fenomenico, mutevole e multiforme, ma la dimensione dello spirito, che si trova al di là di questa attività mentale. Se si pratica l'esercizio del *trataka*, tenendo gli occhi immobili, senza batter ciglia, anche la mente tenderà a concentrarsi e a predisporre a una visione che vuole andare oltre la superficie delle cose.

Si vuol vedere qualcosa che non è visibile allo sguardo comune, qualcosa che è presente tra un battito e l'altro, cioè tra un pensiero e l'altro. Questa immobilità viene di solito accompagnata da un arresto della respirazione (*kumbhaka*, v. più avanti) e da una convergenza degli occhi verso il centro della fronte o verso la punta del naso: tutte posizioni che favoriscono immediatamente il blocco del flusso mentale.

Lo stesso esercizio di fissazione dello sguardo e di convergenza degli occhi in un punto tra fronte e naso può essere eseguito a occhi chiusi, e in tal caso apparirà una macchia o un punto luminoso, il *bindu*, che è un'altra espressione dell'energia primordiale, il simbolo visivo dell'*atman-Brahman*, del centro dell'essere. Non si tratta di un prodotto dell'immaginazione, ma di un vero e proprio segno che appare nel momento in cui, ci si concentra nella visione interiore. È nello stesso tempo il punto, il «seme» originario (*bija*) da cui ha avuto origine l'universo e il suo marchio dentro di noi: di nuovo, dunque, una confluenza tra interiore ed esteriore, tra operazione simbolica e realtà.

Contemplando il *bindu* con la sua diafana luce, cogliamo contemporaneamente l'essenza del mondo esterno e l'essenza della mente, unite e coincidenti in quel punto. È come una finestra interiore da cui ci affacciamo per ammirare, senza parole, l'Origine, la Sorgente. Come dice la *Chandogya-upanisad*, «questo sé dentro il mio cuore, che è più piccolo di un grano di riso... o del centro di un grano di miglio, è più grande della terra, più grande dello spazio, più grande del cielo, più grande di tutti i mondi». Ma non può coglierlo chi non lo percepisca, chi non lo veda dentro di sé, chi non si immedesima in esso. Lo si mediti, dunque, come luce interiore, nello spazio fra le sopracciglia, sede a sua volta dell'*ajna-cakra*, il centro della visione spirituale, il «terzo occhio». «Guardando tra gli occhi» dice la *Gheranda Samhita* «si vede il delizioso sé.»

**L'ESERCIZIO DEL RESPIRO: HAMSA.** Tra respirazione e spirito esiste uno stretto rapporto, evidenziato dal fatto che ogni emozione, ogni stato d'animo, si riflette sul ritmo del respiro. Se siamo preoccupati o ansiosi, il respiro si accorcerà; se siamo distesi e tranquilli sarà lento e lieve; se siamo agitati sarà accelerato e irregolare; se siamo piacevolmente sorpresi o in altre attività, tenderemo a trattenerlo e a sospenderlo, e così via. La *Chandogya-upanisad* paragona la mente a un «uccello legato con uno spago che vola qua e là, non trovando mai pace» e che alla fine «si rifugia; si lega al *prana*», ossia all'essenza del respiro.

Lo Yoga ha sempre utilizzato questa corrispondenza fra stati d'animo e stati della respirazione, e ha sviluppato varie tecniche per indurre, attraverso particolari ritmi, determinate condizioni mentali. Distinti i tre momenti della respirazione — inspirazione (*puraka*), espirazione (*recaka*) e arresto (*kumbhaka*) — ha stabilito fra loro certe proporzioni, per esempio 1:2:0, 1:2:2 o 1:2:4. L'arresto può essere eseguito a polmoni vuoti o a polmoni pieni, o in entrambi i casi.

Nel primo caso l'espirazione è il doppio dell'inspirazione e non c'è arresto; nel secondo caso l'espirazione è il doppio dell'inspirazione ed è uguale al *kumbhaka*; nel terzo caso la sospensione è il doppio dell'espirazione. Naturalmente la durata base dell'inspirazione dovrà essere commisurata alle capacità individuali (3 secondi, 6 secondi, 8 secondi, ecc.).

La *Bhagavad-gita* consiglia un metodo in cui l'inspirazione è uguale all'espirazione: «Avendo escluso gli oggetti esterni, avendo concentrato lo sguardo fra le sopracciglia e avendo resi uguali le inspirazioni e le espirazioni che passano dalle narici, il saggio che ha controllato i sensi, la mente e

l'intelletto, che ha come unico fine la liberazione e che si è distaccato da desideri, paure e ira, è davvero sempre libero».

Esistono naturalmente vari metodi di respirazione (*pranayama*): quella a mantice, quella con le narici alternate, ecc. Ma, in meditazione, non basta applicare qualche formula per avere determinati effetti: ciò che conta, nel campo della spiritualità, è lo «spirito» con cui si fanno le cose.

Ecco perché nelle tradizioni meditative più profonde si raccomanda di portare l'attenzione, più che a questo o a quel ritmo, alla respirazione nel suo complesso, cioè alla corrispondenza fra respiro e stato d'animo. In particolare si pone l'accento sull'arresto (*kumbhaka*). Per esempio, la *Svetasvatara-upanisad* consiglia di «trattenere il moto del respiro, frenando il *prana*»: in tal modo «il saggio potrà dominare la mente, come un carro trainato da cattivi cavalli».

Lo *Hathayogapradipika*, un'opera fondamentale dello Yoga, dichiara che «finché il respiro è attivo, la mente è instabile; invece, quando esso si arresta, la mente si calma». È per questo motivo che talora, per favorire il rallentamento o la sospensione temporanea dell'attività mentale, si ricorre al *kumbhaka*, al blocco volontario del respiro.

Il *pranayama* non va però confuso con l'attenzione al respiro, un metodo che sviluppa la consapevolezza della respirazione senza cercare di influenzarla ad arte. Per esempio, il Buddha consiglia di prendere coscienza del tipo di respiro: «Con spirito attento e consapevole, inspira; con spirito attento e consapevole, espira». Questa tecnica (*anapanasati*) fa parte della contemplazione del corpo ed è la prima tappa di un percorso che prevede: 2) la contemplazione delle sensazioni, 3) la contemplazione degli stati d'animo e 4) la contemplazione delle strutture, delle funzioni e dei processi della coscienza.

«Inspirando un lungo respiro, sii consapevole che è un lungo respiro; espirando un lungo respiro, sii consapevole che è un lungo respiro. Inspirando un breve respiro, sii consapevole che è un breve respiro; espirando un breve respiro, sii consapevole che è un breve respiro»: questo è il metodo buddhista, che diventa una tecnica sia per calmare la mente sia per sviluppare la consapevolezza.

Per favorire il raggiungimento di questi due obiettivi, si può utilizzare il *mantra* naturale *hamsa*, scomponibile nelle due parti *ham* e *sa*. Secondo l'*Hamsa-upanisad*, inspirando produciamo un suono simile ad *ham* ed espirando un suono simile a *sa*. Si può quindi utilizzare questo *mantra* naturale, magari ripetendolo mentalmente: ci si può concentrare su questi due suoni, che, secondo lo stesso testo, vengono comunque ripetuti naturalmente 21.606 volte in una giornata (15 al minuto). Non dobbiamo forzare in alcun modo il respiro, ma solo accompagnarlo.

Poiché *So'ham* in sanscrito significa: «Quello io sono», noi affermiamo 21.606 volte al giorno la nostra identità con lo spirito universale. *Hamsa* è anche l'uccello migratore, cui, nella *upanisad*, viene paragonata la nostra anima che emigra da uno stato all'altro. Per cogliere tuttavia il nostro sé interiore, dobbiamo cercarlo nell'intervallo, nello spazio vuoto tra *ham* e *sa*. Questa è «la scienza vera dell'Uccello migratore, con cui si ottiene la liberazione perpetua!».

Se si vuole utilizzare tale tecnica al meglio, si cerchi di udire — ovviamente in un luogo silenzioso — il duplice suono *ham-sa* prodotto dal respiro. Ci si potrà anche concentrare sulla sensazione che l'aria — in entrata e in uscita — provoca nelle narici, oppure sui movimenti di contrazione e di espansione dell'addome. Si tratta in ogni caso di metodi naturali, che il corpo stesso ci offre.

È per facilitare tali movimenti spontanei che la posizione adottata in meditazione prevede le gambe incrociate, le mani raccolte, il busto eretto e una lieve sporgenza dell'addome. «Il saggio, tenendo immobile il corpo ed erette le tre parti superiori [torso, collo, testa], e ritraendo i sensi insieme con la mente nel cuore, potrà attraversare con la navicella del *Brahman* tutte le correnti che arrecano terrore» (*Svetasvatara-upanisad*).

La concentrazione sul respiro è la più semplice e anche la più affidabile forma di meditazione. Si dice che lo stesso Buddha abbia raggiunto l'illuminazione con questo metodo. Può essere utilizzata in qualunque fase del processo meditativo per ritornare all'unità corpo-mente e per bloccare l'afflusso indesiderato di pensieri.

Può essere resa più efficace se viene unita alla consapevolezza del calore corporeo: in tal caso stimola una potente sensazione di benessere, uno stato di rilassamento, che pervade immediatamente la mente. È conveniente associarla a forme di *trataka* (fissazione e immobilizzazione dello sguardo) e ad esercizi di ripetizione mentale dell'OM.

## X

## La meditazione *vipassana*

*«Chi segue questo insegnamento deve vivere praticando la contemplazione del corpo sul corpo, pieno di fervore, comprendendo chiaramente e con attenzione, avendo superato brama e dolore propri del mondo; deve vivere praticando la contemplazione delle sensazioni sulle sensazioni... della mente sulla mente... degli oggetti mentali sugli oggetti mentali...»*

Buddha, *Satipatthana-sutta*

Diventare coscienti del respiro porta inevitabilmente a diventare consapevoli di tutto ciò che ci accade nel momento in cui ci accade. È questa forma di attenzione che il Buddha definisce «concentrazione» o «presenza mentale», la settima tappa della sua «ottuplice via». In parte noi siamo già abituati a questo tipo di consapevolezza: avendo infatti immobilizzato e calmato il corpo, ci siamo messi a osservare le sensazioni, gli stati d'animo e la coscienza nel suo complesso, prendendo da tutto ciò una certa distanza.

Il Buddha, in questo suo *sutra* (*sutta* in pali), ricapitola l'intero processo, ricordando che può essere svolto anche per tutta la giornata, seduti o in movimento. In effetti, l'abitudine a essere consapevoli dei modi in cui sentiamo e percepiamo non cessa con la seduta di meditazione, ma può essere estesa a ogni momento della giornata. È un processo meditativo molto importante, che porta l'individuo a capire (la «chiara comprensione») che cosa gli succede e come gli succede, mettendo in primo piano la consapevolezza stessa, il fatto cioè che «tutto ciò che sappiamo è il risultato del nostro pensiero, è fondato sul nostro pensiero, è materializzato dal nostro pensiero» (*Sutta-Pitaka*).

L'espressione «corpo sul corpo», «sensazioni sulle sensazioni», «mente sulla mente» e «oggetti mentali sugli oggetti mentali» si riferisce al fatto che in meditazione non ci limitiamo a essere consapevoli dei vari oggetti mentali, ma anche del nostro esserne coscienti. Dobbiamo concentrarci su ciò che percepiamo momento per momento, lasciando da parte le sensazioni e i pensieri connessi. La percezione deve essere la più pura possibile: «Nel visto ci sarà solo il visto, nell'udito solo l'udito, nel sentito solo il sentito, nel conosciuto solo il conosciuto».

In sostanza l'osservazione deve essere attenta, ma non reattiva: prendiamo atto di ciò che sentiamo o percepiamo, senza dare giudizi di valore, senza provare attaccamento o avversione. Le sensazioni potranno essere piacevoli, spiacevoli o neutre, ma la consapevolezza sarà distaccata, neutra. E questo contribuirà a calmare i nostri stati d'animo, e a farci entrare in una condizione meditativa.

Ci dobbiamo render conto che la dialettica piacevole/spiacevole e attrazione/avversione è responsabile delle nostre azioni, che sono volte a prolungare, a ripetere o ad evitare quelle esperienze. L'atteggiamento meditativo consiste, invece, nel prender nota di ciò che proviamo con calma e con distacco, come se queste sensazioni non appartenessero a noi. Si deve osservare il loro apparire e sparire come nuvole che solchino un cielo terso.

Il cielo terso è la nostra stessa consapevolezza, che non aderisce al passaggio delle nuvole e che rimane incontaminata, non-influenzabile, qualunque cosa accada. Le nuvole possono essere lievi e piacevoli, oppure scure e pesanti; ma il cielo resta quello che è, non toccato dalla loro attività.

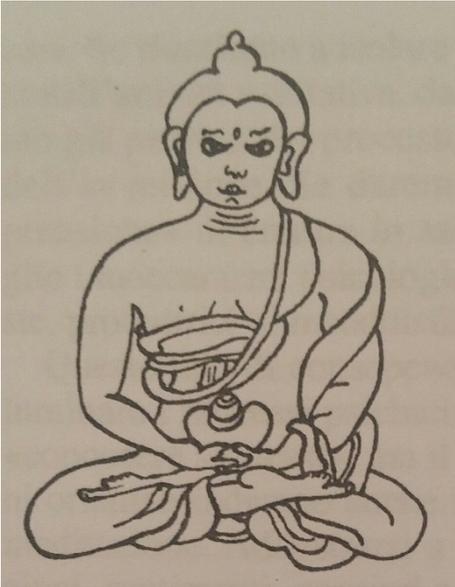


Figura 7. Antica rappresentazione tibetana del Buddha in meditazione: si noti la tradizionale postura del loto. Fra le mani, il vaso dell'acqua santa con la «gemma mistica», simbolo della mente libera.

La presenza mentale tende proprio a isolare questo «stato d'animo» di fondo, equilibrato, distaccato, superiore; ci aiuta a essere presenti a noi stessi e a non perderci in mille attività, prima esterne e poi interne. Se lo scopo è quello di non essere più marionette in balia di avvenimenti esterni, il processo stesso dell'osservazione ci porterà a calmare i vari stati d'animo, a esserne sempre più distaccati e quindi a diventarne i padroni.

La meditazione *vipassana* è la versione buddhista della posizione del testimone. La contemplazione del corpo e del respiro, la contemplazione delle sensazioni e dei sentimenti, la contemplazione degli stati d'animo (ira, odio, desiderio, indolenza, ansia, gioia, ecc.) e la contemplazione dei processi

conoscitivi, ci portano a identificare un «testimone», un sé, una condizione spirituale di distacco e di trascendenza. È per questo motivo che noi inseriamo tale forma di meditazione nella fase attuale del nostro processo meditativo: la sua funzione è proprio quella di isolare e di identificare uno stato di consapevolezza pura, che ci permetterà di procedere oltre, verso livelli sempre più impersonali di essere.

Il Buddha raccomanda anche di essere consapevoli di tutto ciò che facciamo: se camminiamo, se ci chiniamo, se ci sdraiamo, se ci vestiamo, se mangiamo, se oriniamo, se defechiamo, se parliamo, se stiamo zitti, se dormiamo, e così via; non c'è attività che non sia degna di attenzione. In ogni momento della giornata, il meditante deve esercitarsi a essere cosciente di ciò che fa, di ciò che sente, di ciò che pensa, e deve anche avere una «chiara comprensione» della natura di ogni atto, dei mezzi impiegati e degli scopi. E qui, certamente, si può ricorrere all'analisi, alla riflessione, alla cultura, alla scienza: più si conosce, più si è consapevoli. Il Buddhismo non è solo una religione, ma anche una filosofia, una scienza, un'interpretazione del mondo. In questa fase è bene integrare tutte le conoscenze moderne: di fisiologia, di psicologia, di ecologia, di biologia, di sociologia, di etologia, ecc.

La nostra pratica è una forma di purificazione mentale che aiuta a cogliere meglio l'essenza dei fenomeni: è per questo che le intuizioni del Buddhismo, del Taoismo o dello Yoga sulle strutture del cosmo e sul funzionamento della mente continuano a stupire ancora oggi per la loro modernità. «L'universo» dice il Buddha «è un insieme di universi in miniatura», è «una macchina infinita», che però può essere conosciuta, nelle sue leggi e nei suoi processi fondamentali, già qui e ora, in questo corpo e con questo spirito.

Nella pratica della meditazione *vipassana* s'incomincia a «prender nota» di tutto ciò che avviene dentro e fuori, e si cerca di estendere la consapevolezza anche agli atti che di solito avvengono automaticamente. Dobbiamo osservare come nascono le reazioni, come si sviluppano — dal contatto fra oggetti e organi di senso — i desideri e le avversioni; e dobbiamo renderci conto dell'attività di valutazione, di filtro e di interpretazione che viene svolta abitualmente dalla mente. Le sensazioni non ci arrivano mai «pure», ma sono già interpretate e giudicate dalla mente, ossia dal complesso di valori e di disvalori che l'educazione e la cultura ci hanno già fornito.

Importante è dunque riuscire a «fermarsi alla sensazione», riuscire a cogliere l'intervallo fra il sentire e il giudicare. Se riusciamo a isolare la sensazione pura e a separarla dall'attività valutativa, dalla reattività abituale, diventiamo già padroni del processo fondamentale del desiderio e dell'avversione. Se daremo il tempo alla «chiara comprensione» di entrare in azione, riusciremo a capire meglio i meccanismi psicologici e a cambiare le nostre risposte, produttrici di insoddisfazione.

Questo tipo di consapevolezza ci aiuta moltissimo a illuminare i processi psichici: tutti i grandi saggi invitano a «conoscere se stessi»; ma il Buddhismo e le altre tradizioni orientali indicano anche i metodi pratici, le tecniche di meditazione. Addestrarsi a identificare e a isolare sensazioni, sentimenti, pensieri e stati d'animo è il vero fondamento della saggezza. Per «vedere le cose così come sono», non bastano né la semplice conoscenza intellettuale né lo zelo religioso: occorre anche un'adeguata educazione mentale.

Quando si è attenti e distaccati, non si cede agli impulsi emotivi, alla volontà inconscia o alle abitudini: non si conosce e non si agisce in modo condizionato, come i cani di Pavlov.

In questo ambito, si può avere quell'esperienza che lo Zen definisce *satori*, ossia una sensazione non mediata dai consueti pregiudizi, dagli abituali schemi psicologici, dalle interpretazioni culturali e dalle categorie mentali: è la realtà colta prima o al di fuori del pensiero, prima o al di fuori delle mediazioni intellettuali. Infatti, *vipassana* significa «intuizione» o «visione chiara», cioè un atto di apprensione che penetra direttamente oltre le formazioni mentali.

Questo tipo di attenzione ci permette di passare dal livello discorsivo-mentale a quello intuitivo-empirico, consentendoci di cogliere una sensazione nuda o uno stato d'animo puro: desiderio, calma, odio, turbamento, attaccamento, ansia, illusione, amore, delusione, ecc. Quando la consapevolezza è applicata ai vari contenuti mentali (i concetti, le idee, le immagini, le fantasie, ecc.) ci rivela che ciò che proviamo non è più indotto prevalentemente dall'esterno, ma è sempre più un prodotto dell'interiorità e delle sue interpretazioni. Utilizzando questa scoperta, si può isolare lo «stato d'animo autogeno», ossia quel sentimento fondamentale che non è più legato a oggetti esterni e a filtri interni, ma che è il riflesso dell'essere stesso.

È questa sensazione di fondo che va coltivata per ottenere una maggiore emancipazione dai fattori esterni e dalla mente, per avvicinarsi a quella condizione in cui l'essere è cosciente di se stesso, senza interferenze, senza contaminazioni, né del mondo né della mente (che è a sua volta il prodotto del mondo dentro di noi).

In principio, dunque, si sarà consapevoli delle sensazioni, dei pensieri e degli stati d'animo vari indotti dall'esterno: ricordo di un amico, canto di un uccello, sentimento di noia, sensazione di fame, sogno a occhi aperti, rumore di un'automobile, voce di una donna, vuoto di pensiero, preoccupazione, respiro, coscienza...

È evidente che una parte di noi è occupata a osservarne un'altra. Ma anche questo tipo di controllo va annotato, fino a raggiungere uno stato di consapevolezza in cui la mente è occupata a svolgere la propria attività (per esempio a guardare la televisione), mentre lo stato d'animo di fondo non ne rimane contaminato: resta distaccato, pago di se stesso.

L'esercizio della consapevolezza non ci impedisce di vivere normalmente, non ci trasforma in monaci introversi occupati solo della propria interiorità. Come quando si guida e contemporaneamente si parla o si ascolta la radio, sono possibili due attività: essere presenti a se stessi ed essere attenti a ciò che accade esternamente. È l'atteggiamento degli antichi samurai; ma è anche lo spirito che consiglieremmo ai «moderni samurai», ossia a tutti coloro che si accingono ad affrontare ogni giorno la loro piccola o grande battaglia.

La pratica della consapevolezza va coltivata in ogni momento della giornata, ed è utilissima a sviluppare la nostra capacità di «ascolto» ... dell'ambiente, del corpo, della mente, dell'essere. Si registrano le emozioni che gli avvenimenti producono in noi, si annotano le influenze mentali e, anziché reagire in maniera condizionata, si introduce «il fattore d'illuminazione» della presenza mentale.

Quando incominciamo a distrarci, quando facciamo una cosa ma ne pensiamo un'altra o quando la nostra lucidità si appanna, possiamo darci il comando: «Presenza mentale!». Questo ci permette di tornare padroni della situazione, di toglierci sia da un'immersione totale nell'ambiente sia dal prevalere di qualche settore abnorme della mente. La consapevolezza non vuol dire infatti accentrato egoico, ma il suo esatto contrario: ogni sensazione pura, ogni atto di attenzione nuda, è liberazione dall'ego; è semplicità, immediatezza, non controllo soffocante.

Se all'inizio la tecnica *vipassana* può sembrare un impaccio all'azione, essa si risolve, con la pratica, in una liberazione dal peso dell'ego, dal fardello della mente, e quindi in un'azione più risoluta e veloce. La purificazione mentale, indotta dalla meditazione, si traduce in un alleggerimento delle mediazioni intellettuali: l'essere in tutta la sua totalità è presente a se stesso, riuscendo a capire meglio la realtà (secondo fattore d'illuminazione), a sviluppare una saggezza che dona energia (terzo fattore), ad acquisire gioia (quarto fattore) e ad ottenere tranquillità (quinto fattore), concentrazione (sesto fattore) ed equanimità (settimo fattore).

Quest'ultimo fattore, *l'upekkha*, è uno degli effetti e degli strumenti più importanti del processo meditativo, in quanto si sviluppa in una psiche pacificata ed equilibrata, capace di prendere le distanze da contaminazioni di ogni tipo, quelle che fanno della mente abituale un sughero sballottato dalle onde. Come dice il Buddha, «sviluppando l'equanimità si diventa distaccati, e sviluppando il distacco si diventa liberi».

Equanimità e distacco sono già una forma di liberazione, conseguibile qui e ora per mezzo della meditazione. Infatti, chi non reagisce più secondo i meccanismi condizionati di azione/reazione, chi affronta gli avvenimenti mantenendosi stabile al centro, non è più imprigionato dalle vecchie abitudini. L'osservazione attenta dei fenomeni fisici e mentali porta a un atteggiamento non-reattivo, all'equilibrio, alla chiarezza mentale. Come al solito, non stiamo cercando esperienze soprannaturali, ma la «straordinarietà» delle esperienze essenziali.

Quando la mente è silenziosa, ricettiva, intuitiva, è molto più naturale del cosiddetto «stato di spontaneità», ed è quindi in grado di capire e di agire (non solo di reagire) ancor più velocemente, ancor più creativamente. Non più gravata dalle passate accumulazioni karmiche, vede con chiarezza e si sente libera, gioiosa.

È chiaro che ogni «presa di coscienza», ogni «atto di consapevolezza» è una piccola forma di illuminazione: è un flash, un'intuizione (*insight* in inglese), un «veder dentro» (*kensho* in giapponese), è un momento in cui la realtà si mostra così com'è. La *Kena-upanisad* dice che assomiglia al «balenare di un lampo, quando si chiudono gli occhi e si esclama: "Ah!"».

Ogni percezione pura può portare a una qualche forma di illuminazione: se applicata al tempo, può farci intuire come l'eternità sia qui e ora, in questo preciso istante; se applicata all'OM, può farci ascoltare la «voce interiore»; se applicata alla vista, può farci vedere lo splendore della Fonte; se applicata a un sentimento d'amore, può farci comprendere l'essenza di questa forza; se applicata al sesso, può farci sentire la sostanza dell'energia; se applicata al vuoto, può farci capire il fondamento del tutto; se applicata alla morte, può farci intuire il senso della vita; se applicata alla consapevolezza, può farci comprendere come il nostro spirito sia un aspetto della Coscienza universale, continuamente oscurata dalle attività psicofisiche... e così via.

La meditazione, però, non è una forma di comprensione intellettuale; come abbiamo detto, è un «veder dentro», un conoscere che è contemporaneamente un essere. Tutto va esplorato (dolore, gioia, amore, disperazione, desiderio, paura, odio...), tutto va posto nel raggio di questa particolare luce: la consapevolezza. Non c'è niente che sia non-degno, non c'è niente che sia «profano».

Da una parte vogliamo «sapere» come stanno le cose, ma dall'altra vogliamo vivere pienamente, stare a contatto con la sorgente della gioia. La meditazione serve a entrambi questi scopi: guida alla intuizione della fonte dell'essere. Finché si cerca una felicità esterna, si rimane delusi. «Saper godere del proprio essere» scrisse Montaigne «è raggiungere una perfezione assoluta, quasi divina.»

In fondo, la meditazione *vipassana* è una grande metafora di quell'unico e vero «fattore di illuminazione» che è la consapevolezza. Tutto il progresso umano, tutta l'evoluzione, è legata all'uso di questa forza. Si racconta che una volta un monaco si rivolse disperato al Buddha perché non riusciva a ricordarsi le centinaia di regole prescritte dal suo ordine. «Almeno una la puoi ricordare?» gli domandò il maestro. «Una, sì.» «Allora: "Sii consapevole!"»

La meditazione *vipassana* non comporta né sforzi né difficoltà, e chiunque può farne esperienza, chiunque può ottenerne i benefici. Non c'è bisogno di cercare particolari esperienze estatiche: la consapevolezza porta già a un *nirvana* momentaneo, quello stato di calma e di distacco che si raggiunge quando ci si disidentifica dalle emozioni grossolane che ci dominano continuamente. Se

io per esempio sono arrabbiato, con il metodo *vipassana* ne divento cosciente, osservo il mio sentimento con distacco, ne guardo il crescere, prendo atto della sua origine e, in breve, lo vedo sparire. Ciò che rimane è di nuovo il cielo terso della mia mente: ecco una piccola esperienza di liberazione. Non avrò visto né angeli né dèi, ma avrò comunque ottenuto uno «stato di grazia», uno stato di ordinaria straordinarietà.

Ogni esperienza del genere è di per sé utile alla liberazione: dal nostro punto di osservazione, possiamo contemplare il sorgere e lo svanire di tutti i fenomeni, esterni e interni. È chiaro che, con il tempo e con la pratica, si produrrà nello spirito una visione generale delle cose che ha alcuni punti fermi: tutto è impermanente, tutto fluisce, tutto si trasforma; non ci si può bagnare due volte nello stesso fiume, diceva Eraclito. In secondo luogo, tutto è collegato, tutto è interconnesso, tutto è interdipendente, e anche il nostro *ego* è un aggregato temporaneo dovuto a influenze passate. In terzo luogo, vi è come una forma di insoddisfazione o di sofferenza per questo stato generale di condizionamento, di dipendenza, e si scopre proprio nella meditazione una via d'uscita. Come disse il Buddha, il metodo della «presenza mentale» conduce «al perfezionamento dei sette fattori d'illuminazione; e i sette fattori d'illuminazione, sviluppati e praticati con assiduità, portano alla perfezione della conoscenza e della liberazione».

Ricapitolando la pratica, possiamo dire che essa avviene in due momenti: nell'attività quotidiana, in cui ci si ferma un attimo a prender nota di che cosa stiamo facendo e di che cosa stiamo provando, e in cui cerchiamo — attraverso la «presa di coscienza» e la «presa di distanza» — di recuperare una condizione di calma e di distacco (che è già di per sé un assaggio di *samlidhi* o di *nirvūtya*); e nella meditazione seduta. In entrambi i casi possiamo verificare il gioco delle emozioni a livello di respirazione, riportando l'attenzione ai movimenti dell'addome o al passaggio dell'aria attraverso le narici.

Quando siamo seduti, possiamo «prender nota» di tutto ciò che entra nel nostro campo mentale: sensazioni, stati d'animo, il nostro stesso esser coscienti. Possiamo «penetrare» una singola sensazione (per esempio un rumore improvviso) e avvertirne per così dire l'«eco» (il cosiddetto «riflesso interno»), il che può portare a una forma di risonanza interiore che scuote come una scossa o un flash; oppure possiamo concentrarci su una percezione interna (i movimenti dell'addome, il suono del respiro [*ham-sa*] o il calore del corpo) e osservare come l'azione dell'attenzione generi una condizione di calma e di pace, riporti cioè in primo piano la sensazione fondamentale di benessere.

Se si presentano altri contenuti mentali (pensieri, fantasie, desideri, sentimenti, ricordi, volizioni, ecc.), ci si limiterà a prenderne nota in questo modo: ecco un pensiero, ecco una fantasia, ecco un desiderio, ecc. Anche qui è meglio riportare l'attenzione alla respirazione o al calore interno, tutte esperienze che rallentano i processi mentali e danno un tono generale di piacevolezza.

Si coglie quanto accade, se ne osserva in modo distaccato l'apparire e lo sparire, e poi si ritorna alla sensazione di base, che sarà una consapevolezza diffusa, centrata su di sé. Tutto è instabile e tutto è transitorio, ma noi possiamo far riferimento a questo centro di osservazione, a questa riserva di energia e di calma che è dentro di noi e che è attivabile in ogni momento. Come dice la *Mundaka-upanisad*, «i saggi che si sono addestrati interiormente, che sono privi di passioni e calmi, che si sono installati nell'*atman* e che mantengono lo spirito concentrato, penetrano il Tutto».

## XI

### Gli ostacoli alla meditazione

«Chi si sia liberato dai cinque ostacoli prova un senso di soddisfazione; dalla soddisfazione nasce la gioia; dalla gioia nasce la calma; quando il corpo si calma nasce il benessere; e quando nasce il benessere il pensiero si assorbe.»

*Buddha*

Nella nostra società, dominata da ritmi incessanti e da desideri di affermazione e di acquisizione, perfino la religione è fondata più sul «fare» e sull'«avere» che sull'«essere». Vi è quindi tutta una cultura che va in senso opposto alla meditazione. Ma, più ci si allontana dalle fonti interiori della gioia, più ci si sente insoddisfatti e infelici. Nasce allora l'esigenza di una pratica dell'equilibrio e della calma mentali, basata su valori opposti a quelli correnti: l'autoconoscenza, il distacco, l'equanimità, la non-aggressività.

Riconosciuta l'importanza della meditazione per un riequilibrio e per una pacificazione dell'uomo moderno — non più affidati a mezzi esteriori —, affrontiamo gli ostacoli concreti alla pratica, quelli che il Buddhismo classifica in cinque gruppi (*nivarana*).

Il primo gruppo comprende gli stati di agitazione (*sanran* in giapponese), di eccitazione, di irrequietezza, di ansia — tutti sentimenti che dominano quando siamo preoccupati e distratti da altri pensieri e interessi, piacevoli o spiacevoli. La mente divaga, sogna, fantastica, monologa, e non riesce a concentrarsi; anche i muscoli e il respiro sono tesi, agitati.

La prima cosa da fare in questo caso, come in tutti gli altri, è prenderne chiaramente coscienza: «C'è in me questo stato d'animo». L'osservazione permette un primo «stacco» e una prima attenuazione; subito dopo, l'attenzione si sposta — come abbiamo spiegato nel capitolo precedente — sul centro stesso di consapevolezza, che è per sua natura distaccato e incontaminato: la calma di questo secondo stato riporterà a poco a poco la quiete anche nel primo, pervadendo tutto l'essere.

Ci si può naturalmente aiutare con alcuni accorgimenti, per esempio far precedere la seduta da un'attività fisica: un po' di ginnastica, un po' di yoga dinamico, una camminata, una corsa. Sempre utile è la concentrazione sul respiro, che può utilizzare qualche leggero allungamento dell'espirazione e qualche breve arresto respiratorio (*kumbhaka*). Si può anche ricorrere al *trataka*, all'*hamsa*, all'OM o alla concentrazione sul calore interno — tutti metodi che rallentano e acquietano l'attività mentale.

Il secondo gruppo di ostacoli è costituito da stati d'animo esattamente contrari ai precedenti: il torpore (*kontin* in giapponese), la pigrizia, l'apatia, l'indolenza, la stanchezza. Qui la mente è così offuscata che non sente il bisogno di concentrarsi: vive come in uno stato di «sogno a occhi aperti» e, in effetti, non aspira che a dormire.

Bisogna chiarire che la stanchezza fisica non è di per sé contraria alla meditazione, in quanto può attenuare il soffocante e abituale controllo mentale. Inoltre, solo per certi aspetti, la meditazione ha qualcosa in comune con una condizione di pre-sonno: il rilassamento, il disattivamento psico-sensoriale, il rallentamento dei pensieri, ecc. Ma già le *Upanisad* distinguevano quattro condizioni fondamentali: lo stato di veglia, il sonno con sogni, il sonno profondo senza sogni (nel quale vi è un'immersione in uno stato di beatitudine e di conoscenza, di cui però non rimane il ricordo) e il «Quarto», lo stato di meditazione profonda, che è contrassegnato da «calma assoluta» e dal superamento del dualismo soggetto-oggetto, conoscente-conosciuto. Tale condizione è ormai trascendenza, in quanto è «indefinibile, impensabile, indescrivibile» ed è «l'essenza fondamentale dell'atman» (*Mandukya-upanisad*).

L'abbassamento delle difese dell'ego può dunque essere utile per raggiungere quella zona della consapevolezza che è al di là della mente, che è «non-mente» (v. più avanti). Non si deve infatti confondere la meditazione con una forma di iper-razionalismo (tutto deve diventare significativo, funzionale, logico e perfettamente inquadrato) in cui siamo ancora a livello mentale. La meditazione vuole andare *al di là* anche del dualismo razionale-irrazionale, verso la comune sorgente. Per questo motivo, non bisogna neppure confondere la consapevolezza — che è pura attenzione — con la coscienza abituale, che è inquadramento e razionalizzazione.

La pratica della meditazione *vipassana* può favorire un simile equivoco: lo scopo ultimo non è affatto quello di dare una spiegazione a tutto, ma quello di svincolarsi dai limiti della mente, quello di introdurre una consapevolezza, una luce, che non vuole tanto razionalizzare quanto abbracciare. Non a caso i livelli successivi di meditazione (i *jhana*) si definiscono «assorbimenti». Lo spirito smette di voler capire, lascia cadere le domande e si assorbe, penetra, si fonde (con il suo oggetto).

Qualcuno potrebbe pensare che stiamo entrando nella mistica. In realtà noi identifichiamo la mistica con qualcosa di incomprensibile. Ma non è affatto illogico pensare che la base del razionale (e del suo opposto: l'irrazionale) sia al di là della pura razionalità, sia a-razionale; lo hanno sostenuto grandi fisici, oltre a scrittori, filosofi e mistici. «Il capolavoro della ragione» diceva Joseph de Maistre «è capire quando è il momento in cui deve smettere di ragionare.»

Questo principio deve essere ben chiaro ai meditanti, i quali si addestrano a sospendere la comune attività mentale e/o a innestare facoltà intuitive, «fattori d'illuminazione», stati di consapevolezza, che non appartengono più alla sfera della conoscenza condizionata. Dunque, essi possono e devono penetrare a livelli non-concettuali, non-verbali, nel silenzio che precede e segue il verbo, là dove si è al di fuori «sia della conoscenza sia della non-conoscenza» (*Mandukya-upanisad*).

Se, però, alla meditazione si oppongono stati di depressione, di esaurimento, di apatia, di infelicità, ecc., bisogna prender nota della condizione mentale alterata e, quindi, concentrarsi su e in quella zona «alta» del sé che resta comunque incontaminata. C'è sempre questa «isola» dentro di noi che non è scossa né dal mare agitato né dalle opprimenti bonacce.

Il terzo gruppo di ostacoli è rappresentato dai desideri e il quarto dal loro esatto contrario: le avversioni. In realtà non è possibile trovare un uomo senza desideri e senza avversioni: l'importante è che non si presentino proprio nel momento in cui si medita (in tal caso si applichi il metodo *vipassana* e se ne prenda piena coscienza). Se il desiderio è di tipo sessuale, è meglio prima soddisfarlo: niente infatti occupa di più la mente di un desiderio represso. Semmai, il lavoro interiore consisterà, in questo caso, nell'utilizzare l'energia e il valore meditativo del desiderio sessuale (v. più avanti).

Più pericolosi sono i desideri legati all'ambizione, al potere e al denaro, che la nostra cultura è meno abituata a riconoscere e a condannare. Anch'essi, però, devono essere portati alla coscienza; e ci si deve chiedere quanta parte abbiano nella pratica stessa della meditazione (che può rientrare in un'occulta volontà di potenza personale). Inoltre, accanto ai desideri di dominare, di impressionare e di esibirsi, vanno messi i bisogni opposti di ubbidire, di umiliarsi e di denigrarsi. Qui occorre veramente entrare nel campo dell'autoanalisi e dell'esame di coscienza, e si possono utilizzare osservatori esterni (non necessariamente psicoterapeuti), capaci di farci notare qualche aspetto nascosto della nostra personalità.

Si può ricorrere all'uso di «direttori di coscienza» e di gruppi di meditazione costituitisi a questo scopo; ma è necessario che il meditante tenga in mano i fili del proprio processo autoconoscitivo e che giunga a «vedersi» — seppure con l'aiuto altrui — come se si guardasse dall'esterno. La meditazione di disidentificazione (v. più avanti) è di fondamentale importanza, non per conoscere se stessi, ma per «mettere fra parentesi» la propria personalità, almeno per il periodo della seduta: a poco a poco la condotta impersonale e distaccata si estenderà anche alla vita di tutti i giorni.

Non bisogna confondere la meditazione con una forma di analisi della psiche: l'autoesame serve a trascendere l'io empirico, non a soffermarsi su di esso. Non bisogna aspettare di eliminare ogni difetto per meditare: è la meditazione che aiuta a «vedersi con distacco». Se dovessimo abbattere

ogni ostacolo prima di meditare, non arriveremmo nemmeno a iniziare. Qualità etiche e autoconoscenza sono il risultato della pratica, non viceversa.

Il grande limite delle religioni tradizionali è proprio quello di non ritenere di primaria importanza la pratica meditativa, cercando di stabilire principi etici in base a semplici norme esteriori, spesso codificate in «comandamenti» o «leggi» di un Signore dell'universo. Ma tutto ciò che proviene dall'esterno, e che non è interiorizzato, resta — come sappiamo — lettera morta. Al contrario, le norme che nascono da un'esperienza interiore diventano *ipso facto* fattori di sviluppo, e non possono essere dimenticate o trasgredite con tanta facilità: sono parti di noi, inalienabili.

Più insidioso è il quinto ostacolo, il dubbio. Mentre gli altri ostacoli possono rendere difficile la meditazione, ma non impedirli, il dubbio la incrina dall'interno. Non dobbiamo però pensare che, per meditare, sia necessaria una qualche «fede»: qui si tratta essenzialmente di convinzione nei propri mezzi, nelle proprie possibilità. In realtà, la meditazione è proprio un invito a sperimentare di persona. Non vi fidate delle idee acquisite — dice per esempio il Buddha — né dell'autorità dei testi religiosi, né dei maestri, né delle apparenze, né della logica e del piacere della speculazione, ma solo quando capite che certe cose sono buone accettatele e quando capite che certe cose sono negative rifiutatele. E aggiunge che un discepolo dovrebbe sottoporre a esame il maestro, per convincersi del suo valore, e che la stessa dottrina buddhista è soltanto una «zattera» che dev'essere abbandonata quando si raggiunge la riva. «Siete voi che dovete svolgere il vostro lavoro, perché gli illuminati vi indicano solo la via.»

Non basta quindi avere una qualche fede: bisogna *verificare sperimentalmente*. E a questo serve la meditazione. Il problema del dubbio nasce quando non si sa meditare o quando si hanno aspettative fantastiche. Molti si attendono esperienze soprannaturali o visioni celestiali, mentre la meditazione porta a vedere le cose così come sono: è dunque un'esperienza della più completa naturalità.

Ma, prescindendo dalla realizzazione ultima, la meditazione produce effetti immediatamente rilevabili: il benessere, la pacificazione, l'acuirsi della sensibilità, la visione distaccata delle cose, il ritrovamento del senso dell'essere, lo sviluppo della consapevolezza e del senso critico, una religiosità di tipo cosmico, una preparazione alla trascendenza... tutti risultati che chiunque può raggiungere e verificare con un po' di pratica.

Per giustificare la meditazione, basterebbe citare solo il fatto di riuscire ad avere una mente chiara. «Come nell'acqua limpida si scorgono la sabbia, la ghiaia e i colori dei ciottoli, così chi cerca la via deve mantenere la mente limpida come quell'acqua.» Lo sforzo richiesto è minimo: l'unico requisito è la «serietà» che lo stesso Buddha definisce «il sentiero dell'immortalità».

Naturalmente i «cinque ostacoli» buddhisti non esauriscono il campo delle possibilità di tutto ciò che si oppone alla meditazione. La «distrazione della mente» è favorita da mille altri fattori, soprattutto nelle nostre società, dove si fa di tutto per impedire all'individuo di trovarsi solo con se stesso, di dedicare qualche minuto alla propria «salute interiore»: dalla culla alla morte, ogni cosa è stata predisposta perché la persona non sia autonoma e si conformi semplicemente alla via tracciata da altri.

Il conformismo è oggi certamente il massimo ostacolo. Già il Buddhismo, parlando dei vari legami che vincolano l'uomo, indicava in particolare l'attaccamento alle opinioni e alle idee, nonché l'attaccamento ai riti e alle cerimonie. Chi crede che la verità possa essere prefabbricata o rivelata, non è spinto a cercare di persona.

«Per molto tempo» dice il Buddha «ho cercato il costruttore di questa prigione e, infine, ho scoperto il suo nome: "Illusione".» E, per combattere le opinioni comuni, i rituali, il conformismo e l'illusione, non c'è che da sedersi in meditazione, con la ferma intenzione di «vedere» di persona come stanno le cose.

Portare l'uomo di fronte a se stesso, senza tante mediazioni, è già un primo grande risultato della meditazione. Il secondo è fargli capire che la più pericolosa mediatrice è la sua stessa mente, e che la verità non va cercata in qualche teoria o in qualche concetto, ma in un'esperienza viva della

realtà. Come dice il *Dhammapada*, «purezza e impurezza provengono da se stessi: nessuno può purificare un altro».

## XII

### I quattro *jhana*

«Raggiunto il benessere,  
trascendi il benessere.»

*Buddha*

A questo punto siamo giunti a metà del nostro percorso meditativo: siamo arrivati a una svolta fondamentale. Finora siamo stati guidati da una sensazione di piacevolezza, di benessere, che si sprigionava dalla quiete della posizione e da una prima «presa di distanza» dall'attività mentale, che abbiamo messo «sotto controllo». Il benessere fisico si è diffuso a livello psicologico e ci ha permesso di identificare un centro di attenzione, di consapevolezza, che osserva gli eventi e il complesso psicofisico della mente, ma che ne resta in gran parte distaccato. E proprio qui avviene la svolta: nel distacco dall'io empirico, si delinea anche un allontanamento dai suoi stati d'animo.

I quattro stadi *jhana* (= *dhyana*, meditazione) costituiscono in realtà un processo unico che porta a una progressiva «personalizzazione» e che solo per comodità didattica viene suddiviso in quattro fasi. La quiete, la piacevolezza, il benessere e la gioia, uniti alla osservazione della propria mente, ci hanno già fatto entrare nel primo livello, che potremmo definire di «gioiosa consapevolezza dell'essere».

Questa sensazione di gioia (*piti*) svolge un ruolo determinante nel farci raggiungere la concentrazione di accesso: è la sua stabilizzazione che ci permette di installarci nel nuovo centro di osservazione e di entrare nel primo livello di assorbimento.

La sensazione può assomigliare a un senso di euforia, di sollievo o di leggerezza: uno stato d'animo del tutto naturale, come quando si trova una mattina di splendido sole dopo una notte di tempesta. Dice il *Visuddhi Magga* di Buddhaghosa: «La radice della concentrazione è la gioia pervasiva».

Bisogna tuttavia distinguere questo tipo di gioia da forme di esaltazione o di agitazione, sia pur piacevoli (saremmo ancora al primo «ostacolo»). Si tratta di un sentimento «sottile», che nasce dalla quiete e si concilia con essa. Soprattutto si forma in un contesto di rilassamento, non di tensione.

Il primo stadio è dunque quello in cui il corpo e la mente-respiro si sono placati: ci si è allontanati dai desideri, dalle ansie e dalle paure di tutti i giorni, ci si sente pervasi di benessere e di quiete, e ci si osserva con distacco, a una certa distanza. L'importante è mantenere costante sia la tranquillità sia la distanza. La mente continua a lavorare, ma il centro che la osserva non ne è influenzato. In una giornata, c'è forse un momento naturale simile a questo, ed è su tali esperienze che bisogna far leva. Il termine «assorbimento» con cui si denotano simili stati d'animo indica bene quell'insieme di concentrazione, di attenzione, di interesse e di sprofondamento piacevole che li contraddistingue.

In talune scuole ci si aiuta con particolari «supporti» meditativi, i *kasina* (specie di dischi colorati con significati simbolici), con meditazioni discorsive o astratte, e con contemplazioni del corpo e della morte. Il *Visuddhi Magga* ne cita quaranta. Ma è difficile che il meditante occidentale possa essere «preso» veramente da simili oggetti: l'interesse non può essere creato artificialmente.

Il raccoglimento deve avvenire nel momento in cui se ne sente il bisogno, in cui arriva uno stimolo dalla mente o dal corpo; la focalizzazione della mente si verifica spontaneamente quando siamo «assorbiti» da un interesse. La meditazione subentra poi, quando — su tale assorbimento — la consapevolezza fa emergere il sé più profondo. A questo punto, dal semplice benessere si passa alla *piti*, alla gioia.

Il processo meditativo, nel nostro percorso, viene attivato dalla postura, dalla consapevolezza del respiro e da altri accorgimenti. Ma è chiaro che esistono condizioni del tutto individuali: la calma contemplativa può essere favorita da un ambiente particolare, da una certa musica, da sentimenti di amore, da opere d'arte, da spettacoli, da persone («maestri» naturali), da animali, da piante, da condizioni atmosferiche (il tramonto, l'alba, il passaggio delle nuvole, la «quiete dopo la tempesta»), da sensazioni sessuali (v. più avanti) e da mille altri fattori personali. Ognuno deve scoprire i suoi.

Lo stesso Buddha indicò oggetti di meditazione diversi, in base ai temperamenti individuali: niente dunque vieta di aggiornare e di personalizzare l'elenco.

Nel primo *jhana*, l'oggetto di contemplazione è prima il corpo-respiro e poi la mente stessa; anche qui esistono due fasi: 1) le singole sensazioni, i singoli pensieri e i singoli stati d'animo, e 2) l'attività mentale nel suo complesso. L'osservazione, unita alla quiete e alla piacevole emozione, provoca l'emergere del sé; ma per il momento esiste una scissione fra osservatore e osservato, fra soggetto che conosce e soggetto che è conosciuto. Si è creata una distanza fissa tra i due centri, e la mente osservata continua a lavorare, benché in modo più lento.

Ora l'attenzione scivola sullo stato stesso di consapevolezza: il meditante sposta il centro dell'interesse sulla propria consapevolezza, sul proprio essere consapevole: «Ecco, io sono consapevole qui e ora». Non deve però formulare un concetto, ma spostare dolcemente l'attenzione. Mentre prima guardava di fronte a sé la propria mente, come se fosse proiettata su uno schermo, ora è consapevole del proprio osservare.

Questo passaggio al secondo *jhana* segna in realtà un'unificazione della psiche, in quanto si annebbia sempre più la distinzione fra soggetto e oggetto. Colui che osserva (lo stato di consapevolezza) è proprio colui che viene osservato. Permane però un'ultima e sottile distinzione fra i due centri, in quanto la mente non vuole ancora abbandonare la propria «presa di possesso» su un oggetto, sia pure se stessa.

La sensazione di pace è sempre più forte: il complesso psicofisico si sente come un cielo appena solcato da lievi nubi, oppure come un laghetto appena increspato da refoli di vento. Talvolta si può avere l'impressione di essere sospesi in uno spazio vuoto, felici e lontani dal mondo. La gioia, in questo caso, nasce dalla sensazione di essersi liberati da un pesante fardello, e si tramuta presto in una forma di grande serenità.

Il terzo *jhana* è contrassegnato da un venir meno del fattore grossolano della gioia o, meglio, da un suo raffinamento, proprio perché, con l'identificazione fra soggetto e oggetto di contemplazione, non c'è più la sensazione trionfante di un sé che si libera. Ciò che rimane è uno stato di attenzione che non fa più riferimento a un *ego*; non pensa: «Io sono libero, io sono consapevole». Esiste ora uno stato impersonale: l'io stesso è stato messo fra parentesi. Non c'è più la sensazione «io sono», ma semplicemente «essere».

Ciò che si sperimenta non è più sentito come appartenente a un *ego* specifico: non sono più «io» che percepisco, la percezione non è più «mia»; piuttosto, si sente, *si* è consapevoli. Vi è consapevolezza e attenzione, ma sta sparendo la distinzione fra soggetto e oggetto. E questo stato dà una forte sensazione di sollievo, una vera e propria beatitudine. Si scopre, infatti, che la paura fondamentale della mente — quella di perdersi, quella di svanire con il venir meno del «senso dell'io» — è del tutto infondata. La perdita del «senso dell'io» è anzi accompagnata da un sentimento di *ananda*, di beatitudine.

Quando si parla di beatitudine, non si deve pensare a un sentimento travolgente, a qualche stato mistico non ben identificato, appannaggio solo di grandi santi. Tutti noi ci sentiamo, di tanto in tanto, in una condizione di pacificazione interiore, di estrema armonia e di lucidità: è a queste esperienze *normali* che dobbiamo far riferimento, non a visioni di dèi o di angeli. Il linguaggio della mistica trae in inganno: fa passare per esperienze paranormali o straordinarie stati di perfetta normalità e naturalezza. Il problema è che siamo noi, con le nostre attività artificiali e con le nostre barriere mentali, a scambiare per normale uno stato depauperato e poi a cercare «esperienze soprannaturali» per rimediare alla povertà della nostra realtà.

I maestri zen, alla domanda che cosa sia il Sé o che cosa sia lo Zen, rispondono: «La mente ordinaria» o «La condizione di tutti i giorni».

È dunque erroneo cercare, con la meditazione, stati alterati di coscienza: questi ultimi sono — purtroppo — quelli in cui viviamo abitualmente. Quando perciò descriviamo i quattro *jhana* diamo la falsa impressione che si tratti di sentimenti ultraterreni. Invece, uno stato simile di «assorbimento» lo prova, per esempio, un bambino che gioca felice sulla spiaggia o chiunque incontri la persona amata.

Ma, nel terzo *jhana*, subentra anche un sentimento di «equanimità», di equilibrio, di imperturbabilità. Sembra una contraddizione: come è possibile essere imperturbabili se ci si dichiara beati? Il punto è che questo stato d'animo non nasce da uno squilibrio passionale della mente, ma dal ritrovamento della sua naturalità perduta. Il processo meditativo mira a uno stato di quiete (*samatha*), non a una condizione parossistica, a un *excessus mentis*. *Ananda* non significa un'«uscita di senno», ma un approdo a una serena e beata consapevolezza. Se la psiche cadesse in preda a una sorta di deliquio, finirebbe per perdere la caratteristica della lucidità: questo punto va chiarito per non crearsi false aspettative.

In meditazione non si cercano esperienze soprannaturali, esaltazioni mistiche, ma si riconduce la mente al proprio stato originale... anche se questa originalità può apparire straordinaria. Ritrovare il senso dell'essere è sì un'esperienza di beatitudine, ma non uno stravolgimento sensoriale. Lo sviluppo della consapevolezza e la ricerca di trascendenza non comportano né «rapimenti al settimo cielo» né ascese in qualche paradiso, ma superamento dei condizionamenti mentali.

Nel terzo assorbimento, la sensazione di benessere è ancora presente, benché sia di tipo più sottile e vada virando verso uno stato di distacco e di equilibrio. Si tratta insomma di un sentimento sereno, non passionale, che denota l'accentuarsi del processo di «spersonalizzazione». Il meditante, per la sua immobilità psicofisica, per il suo distacco dal mondo, per la quiete che prova, si sente sempre più un centro di consapevolezza impersonale. Guarda se stesso come guarderebbe un altro, e contempla anche i propri sentimenti come se appartenessero a un vecchio io, ormai dietro le spalle.

Siamo a un passaggio cruciale: ci si sente al di là di tutta l'emotività, sia di quella piacevole sia di quella spiacevole. Quindi, anche la sensazione di benessere — che finora era stata portante — viene avvertita come qualcosa di disturbante o di estraneo. Ciò che interessa, il nuovo centro di focalizzazione, è uno stato di quiete e di osservazione distaccata, di pace e di unificazione mentale, di consapevolezza imperturbabile.

Entriamo così nel quarto *jhana*, dove «abbandonati piacere e dolore, abbandonate gioia e sofferenza, si giunge nel quarto assorbimento»: qui non c'è che pura e serena consapevolezza. Raggiunto il benessere, si trascende il benessere e ci si pone in una condizione di atarassia, ossia di imperturbabilità e di distacco radicale dalle emozioni e dagli interessi contingenti. Qui si completa l'emersione del sé originario e la «messa tra parentesi» dell'io empirico, con i suoi piaceri e dolori, sia fisici sia mentali. Vi è una pura presenza mentale, una consapevolezza quieta e lucida.

È chiaro che il processo viene distinto nelle quattro tappe canoniche per comodità didattica. Ma in realtà è un unico percorso verso l'imperturbabilità e la serena consapevolezza, verso il distacco dall'ego. È un superamento prima della ideazione e della riflessione, poi del piacere-dolore e infine del benessere-sofferenza: ciò che rimane è il puro centro dell'essere, il centro calmo del ciclone. Abbiamo superato ogni forma di eccitazione, di squilibrio, e siamo diventati — per qualche attimo — esseri impersonali, al di là del mondo contingente.

L'utilità di questo stato è molteplice: non solo prendiamo le distanze dal bailamme delle passioni e delle emozioni, non solo attingiamo grandi energie alla fonte pura dell'essere, non solo riscopriamo il «senso della vita» che era stato oscurato da mille attività fisiche e mentali, ma ritroviamo anche un importante punto di riferimento etico: la base per decidere nei vari casi dell'esistenza. Una simile immersione nel sé, proprio perché ci permette di guardarci dall'esterno, ci consentirà di giudicarci — in un secondo momento, una volta usciti dall'assorbimento — con imparzialità, con obiettività. Come dice il *Dhammapada*, «chi ha trascorso bene e male, entra nella purezza e si comporta nel mondo con oculatezza».

Da un certo punto di vista, dunque, il percorso dei quattro *jhana* è un processo di purificazione, da cui non si può esulare se si vuole uscire dalla confusione mentale, dall'alienazione. Il mondo è popolato da persone che credono soggettivamente di fare del bene, mentre oggettivamente fanno del male. Ciò avviene perché non vi è una verifica interiore dei criteri etici assunti esteriormente. Il distacco e l'equanimità ci portano invece a essere buoni giudici, perché purificano la mente da ogni parzialità, «come luna liberata dalle nubi» (*Dhammapada*).

L'attenzione purificata e la serenità ci aiutano a «capire le cose secondo la loro realtà», ad «abbandonare saggiamente le illusioni e gli avidi attaccamenti», a sviluppare una «visione penetrante» (Buddha).

Riuscire a vedere le cose così come sono comporta inevitabilmente un distacco da sé e una proiezione della propria piccola vicenda sullo sfondo dell'infinito. Certe visioni o sensazioni «cosmiche», certe esperienze di immensità — tipiche della meditazione — sono espressioni di questa operazione di ridimensionamento, di questa contemplazione di se stessi al cospetto del tutto.

Scrivo per esempio Marco Aurelio: «Tieni a mente la totalità della sostanza, di cui partecipi per una piccolissima parte; la totalità del tempo, di cui ti è stato assegnato un breve, fuggevole intervallo; e il destino, di cui quanta parte sei tu?». E Pascal si domanda: «Che cos'è l'uomo nella natura? Un nulla rispetto all'infinito, un tutto rispetto al nulla...».

L'Oriente fa però di questa contemplazione una tecnica vera e propria, in cui prima ci si libera dalle opposte emozioni e categorie, poi si fa emergere il fondo impersonale del proprio essere, e infine ci si confronta — nelle meditazioni senza forma (v. più avanti) — con l'infinito. Questo processo fa comunque parte del percorso meditativo, che inevitabilmente deve approdare a una visione il più possibile oggettiva di se stessi.

Non dobbiamo dunque credere che i quattro *jhana* siano stati eccezionali e che si svolgano sempre nell'ordine descritto. In realtà, ogni meditazione riuscita porta a questa forma di distacco e di imperturbabilità. Il corpo per un po' è come sparito, la mente con i suoi pensieri e le sue preoccupazioni si è allontanata, il respiro è diventato quasi impercettibile e il meditante si trasforma in un centro di pura e serena consapevolezza. Tutto ciò è il risultato di una meditazione normale, non di una grazia soprannaturale.

Il vero problema è un altro: come conservare questo stato anche dopo che è finita la meditazione, nella vita di tutti i giorni. E la soluzione non può che essere trovata in una pratica costante, quotidiana, e in un alternarsi continuo della meditazione di quiete e di quella discorsiva, in modo che i risultati dell'una vengano rinforzati dagli effetti dell'altra.

Per quanto l'esperienza della quiete e pura coscienza possa essere vivida e forte, non può resistere a lungo sotto il bombardamento massiccio di sensazioni, di pensieri e di impulsi della vita quotidiana. È quindi necessario rinnovare di continuo la meditazione e approfondirla in ogni suo aspetto, in modo da permetterci di distinguere ciò che è essenziale e reale da ciò che è inutile e artificiale, indirizzando a poco a poco la nostra esistenza verso le sue mete più naturali. Come dice il Buddha, «solo i saggi raggiungono la quiete suprema e vivono tranquilli senza paure». E Montaigne: «Il segno più caratteristico della saggezza è una gioia permanente».

## XIII

### La meditazione di disidentificazione

«Con che cosa potrà conoscersi ciò per cui si conosce? Questo è *l'atman* di cui si può solo dire: "Né questo, né quello".»

*Brhadaranyaka-upanisad*

Questo tipo di meditazione, tratto dalla tradizione del Vedanta, parte come metodo discorsivo-riflessivo per poi diventare una tecnica di arresto, di immedesimazione. Da una parte, quindi, è una forma di disidentificazione, ma dall'altra cerca proprio l'identità ultima. Può essere utilizzata al primo livello di *jhana*, quello in cui il pensiero è ancora attivo, con lo scopo di identificare e isolare quello stato d'animo imperturbabile, quel centro di pura attenzione, quel nucleo di consapevolezza al di là degli opposti, che nelle *Upanisad* viene chiamato *atman*.

Tale forma di meditazione vuole guarirci da una specie di malattia mentale, da una sorta di allucinazione collettiva, che ci fa scambiare per reale, importante e autentico ciò che è artificiale e contingente. In fondo, la condizione umana — nella sua tragicità — è contraddistinta proprio da queste false identificazioni, dal dare importanza a cose che non ne hanno, dallo sprecare l'esistenza in attività non-autentiche. È così che viviamo in una sorta di irrealtà, di sogno a occhi aperti, in cui ci sfugge continuamente chi siamo e che cosa facciamo.

Il motivo è che il mondo, la società, la cultura, ci attribuiscono ruoli che non sono veri, che sono pure convenzioni, semplici vestiti che ci mettiamo addosso; e noi cresciamo convinti che questi ruoli, questi vestiti, queste apparenze, corrispondano alla nostra autentica identità... salvo poi entrare in crisi quando la realtà irrompe a spazzar via tutto ciò che non è profondamente radicato.

La cura consiste allora in un'immersione nelle profondità del nostro essere alla ricerca di queste radici, di questi fondamenti. Ma la ricerca non può essere effettuata con i mezzi conoscitivi normali, perché ciò che cerchiamo di conoscere con la nostra mente è proprio ciò «per mezzo del quale la mente viene pensata» (*Kena-upanisad*): è *l'atman-Brahman*, è il divino dentro di noi, che può essere afferrato solo con un atto di intuizione, in modo improvviso, come quando «ci rammentiamo di qualche cosa di colpo» o come quando esclamiamo: «Ah!» al balenare di un lampo.

Nella *Brhadaranyaka-upanisad* si dice che cogliere questo centro è «come afferrare i suoni che sono prodotti da un tamburo»: non lo si può fare «se non afferrando il tamburo stesso o chi lo suona». Tuttavia, prima di intraprendere tale ricerca, è necessario togliere ad uno ad uno, come le sfoglie di una cipolla, gli strati che si sono sovrapposti a questo centro dell'autenticità. Si tratta dunque di un esercizio di spoliamento.

Il Vedanta racconta con un aneddoto il meccanismo della nostra falsa identificazione. Un leoncino appena nato era stato raccolto da un pastore ed era stato allevato in un gregge di pecore; così l'animale era cresciuto secondo le abitudini e i comportamenti delle pecore, convinto di essere una di loro.

Ma un giorno un leone adulto gli si avvicinò e gli domandò stupito: «Che cosa fai, fratello?».

«Non sono tuo fratello» rispose il leoncino. «Vedi, quelle sono le mie sorelle.»

«Vieni allora a specchiarti nello stagno» gli disse il leone adulto «e confronta la tua immagine prima con quella delle pecore e poi con la mia.»

Il leoncino fece così, e scoprì la sua vera identità. A quel punto, cessò di belare: emise un ruggito, e le pecore fuggirono spaventate.

Qualcosa di simile viene raccontato dai miti gnostici. *Nell'Inno della perla*, per esempio, è il giovane figlio di un re che viene allevato in una carovana di mercanti. Ma qui c'è qualcosa di più: il senso di insoddisfazione del bambino, il suo sentirsi estraneo nell'ambiente in cui cresce. La sua vera identità tende comunque a farsi sentire attraverso una forma di spaesamento, di sofferenza.

Come si vede, siamo al problema fondamentale della nostra identità: tutti questi miti, in Oriente come in Occidente, vogliono dirci che noi abbiamo dimenticato (ma non del tutto) la nostra vera natura e che ci identifichiamo con una persona che non è il nostro vero sé. Lo stesso termine *persona* significa in latino «maschera».

Questa maschera, questo travestimento, nasconde la nostra autentica identità, che si fa sentire — di tanto in tanto — provocandoci un senso di estraneità. Quanti bambini, nel corso della loro evoluzione, non si sentono adottati dai loro genitori? «Chi è mia madre e chi sono i miei fratelli?» ribatte significativamente Gesù a chi gli viene ad annunciare che sono giunti i suoi parenti «carnali» a trovarlo.

In realtà il senso di estraneità ha un'origine profonda: è il segno di una natura che non si adatta ai ruoli sociali. Il Vedanta, come la Gnosi, interpreta questo mito e questo stato d'animo nel senso metafisico di un Sé divino che soffre delle limitazioni dell'io psicofisico. Potremmo quindi parlare di un'aspirazione naturale alla trascendenza.

Ma la trascendenza, in campo meditativo, non è né un Dio né un paradiso, bensì uno stato della mente, una condizione dello spirito, che è raggiungibile qui e ora, dentro di noi. Questa condizione di pura e limpida essenzialità si trova appunto seppellita sotto i vari rivestimenti, che vanno tolti ad uno ad uno.

Tale processo di spoliazione viene svolto con la ricerca, con la scoperta e con la reiterata verifica — sia nella seduta meditativa sia nelle varie circostanze della vita — di quel nucleo profondo che non è toccato né da ruoli artificiali, né da attaccamenti sociali, né da legami emotivi, e che resta imperturbabile al di là e al di sotto di tutte le maschere che gli abbiamo sovrapposto.

«Né questo, né quello (*neti-neti*)» dice la *upanisad*, indicando il metodo di spoliazione: io non sono questo, io non sono quello; io non sono il dottor tal dei tali, io non sono il disoccupato; io non sono il padre di famiglia, io non sono il figlio; io non sono il marito, io non sono la moglie; io non sono il vecchio, io non sono il giovane; io non sono il maschio, io non sono la femmina... Certo, io sono un po' tutte queste cose, e c'è una differenza tra ruoli sociali e ruoli psicologici e biologici; ma, al fondo, che cosa, sono veramente io? E sono un io?

La meditazione nasce dunque come uno scavo in profondità, ed è dominata dall'unica domanda: «Chi sono io?». Ogni volta che si scopre un ruolo, per cui gli altri ci riconoscono, ci chiediamo: «È questa la mia identità ultima?». La risposta non può che essere: *neti-neti*. Infatti, noi possiamo togliere tranquillamente tutte queste determinazioni (il dottore, il padre, il marito, il vecchio, il maschio, ecc.) senza per questo eliminare il nucleo.

Ma c'è un ulteriore livello di approfondimento: io posso mettere a tacere i miei sensi e tuttavia sentirmi ancora io; posso mettere a tacere anche la mente e tuttavia ancora *essere*. Questa è appunto l'esperienza che viene dalla meditazione: un centro di pura consapevolezza che non si identifica neppure con il corpo e con la mente.

La meditazione ha dunque tre livelli: nel primo — quello riflessivo — ci si spoglia dei ruoli sociali e di tutto ciò che ci è stato tramandato dal passato: i genitori, l'ambiente, l'educazione, la cultura, la religione, l'epoca storica, la nazione e così via. Nel secondo ci si disidentifica dal corpo (che potrebbe essere sostituito pezzo dopo pezzo, organo dopo organo, senza far perdere il senso dell'io) e dalla mente (che è un complesso di idee, di comportamenti e di modalità di apprendimento determinate dall'ambiente e dalla specie).

Nel terzo livello si giunge a capire che non siamo il corpo perché siamo consapevoli di quel corpo e che non siamo la mente perché siamo consapevoli di quella mente. Siamo dunque esattamente *questa* consapevolezza. Come dice la *Bhagavad-gita* riferendosi a tale nucleo di consapevolezza, «esso risplende in tutti i sensi, ma non si identifica con nessuno; è il sostegno di ogni cosa, ma ne rimane distaccato; e, pur sperimentando le diverse qualità della natura (*guna*), ne rimane separato».

La ricerca viene accompagnata dalla domanda: «Chi sono io?», ma la risposta non deve venire da una conclusione logica, da un ragionamento, bensì da un'intuizione, da un'esperienza, da un'immedesimazione in questo Sé. Come dice la *Maitry-upanisad*, «il meditante si raccoglie nello stesso *atman*».

«Raccogliersi», «immedesimarsi», «identificarsi» ... sono tutti verbi che indicano non un atto conoscitivo di comune apprensione, di un soggetto che percepisce o pensa un oggetto, ma di un soggetto che si assorbe nell'oggetto, che diventa il proprio oggetto. Per la tradizione dell'Advaita Vedanta, questo Sé viene assimilato al Divino e definito *sat-chit-ananda* (essere-coscienza-beatitudine). Invece, per il Buddhismo, non rappresenta il livello ultimo: come abbiamo visto nei *jhana*, il quarto livello è contraddistinto proprio da un abbandono *dell'ananda* e dall'acquisizione del distacco, dell'equanimità, di una consapevolezza serena. E non è neppure il nucleo finale.

Nella sua fase finale, questa meditazione vedantica consiste — dopo ogni possibile disidentificazione — nel puntare sull'*atman*, sulla Sorgente, nel farla rilucere sempre più vividamente dentro di sé, nel fondersi con essa, e nel gustare la beatitudine che si sprigiona dalla sua corrente di consapevolezza. Il meditante, spogliatosi di tutto, anche del proprio *ego*, prova un senso di liberazione (*moksa*) che è simile a quello di chi si sia sbarazzato di una paura che lo ha vincolato per tutta la vita: la paura che la perdita dell'*ego* significasse l'annullamento. Così non è; ed, anzi, questa perdita è percepita come un enorme sollievo, una grande felicità. Perché è la constatazione sperimentale che l'essere può sopravvivere dopo la distruzione del corpo e della mente.

C'è un puro spettatore, un puro testimone, che è sempre presente e che continuerà ad esserlo anche dopo la morte. Come dice la *Brhadaranyaka-upanisad*, «tu non puoi vedere ciò che è il vedente della visione, non puoi udire ciò che è l'uditore dell'udito, non puoi pensare ciò che è il pensatore del pensiero, non puoi conoscere ciò che è il conoscitore della conoscenza. E il tuo Sé (*atman*) che dimora in ogni cosa. Tutto deve perire; tutto tranne il Sé... Esso è l'interiorità universale».

In un brano della *Chandogya-upanisad* viene spiegata la sostanziale identità fra l'essenza che anima ogni cosa (il *Brahman*) e la nostra essenza interiore (*atman*). Si tratta di un dialogo fra padre e figlio:

«Portami quel frutto.»

«Eccolo, signore.»

«Ora dividilo a metà.»

«L'ho tagliato.»

«Che cosa vedi?»

«Tanti piccoli semi.»

«Ebbene, ora dividi uno di quei semi a metà.»

«L'ho diviso, signore.»

«Che cosa vi vedi dentro?»

«Niente, signore.»

«È così: l'essenza sottile sfugge alla tua percezione, ma è grazie a essa che questo grande albero si innalza al cielo. Credimi, mio caro, questa sottile essenza anima tutte le cose, essa è la sola realtà, è l'*atman*. E tu stesso lo sei.»

La meditazione consiste dunque nel prender coscienza di ciò che siamo realmente, ora e per sempre, oltre i ruoli e le varie identità contingenti, oltre il corpo e la mente; consiste nell'identificare il puro testimone e nell'assumere a nostra volta il suo sguardo limpido, spassionato, equanime. Allora raggiungeremo una condizione che non è dissimile da quella ottenuta con i quattro *jhana*.

## XIV

### Le meditazioni senza forma

«C'è una condizione in cui non esiste né terra, né acqua, né fuoco, né aria, dove non c'è né lo spazio infinito, né la coscienza infinita, né il nulla, né lo stato di "né-coscienza-né-non-coscienza", dove non c'è né questo mondo né un aldilà, né entrambi insieme, né luna, né sole. Da lì non si viene a nascere, lì non si va. Lì non c'è permanenza, né decadenza, né nascita. Non è immobile, non è mobile, non è fondata su alcuna cosa. Quella è, in verità, la fine della sofferenza.»

*Buddha*

Le meditazioni senza forma sono un proseguimento e un perfezionamento dei primi quattro *jhana*, un'ulteriore evoluzione del processo meditativo che raggiunge così le sue mete più lontane. I primi quattro stadi erano contrassegnati 1) da una sensazione di benessere e di gioia (*piti*) che nasceva da una concentrazione e da una semplificazione dell'attività mentale; 2) da una riduzione e da una pacificazione di questa stessa attività di ideazione e di riflessione, nonché da una crescita della serenità interiore; 3) da uno sviluppo del sentimento di beatitudine (*ananda*) e di una trasparente presenza di spirito, sempre più imperturbabile; e 4) da un trascendimento delle sensazioni e delle idee opposte, nonché dal raggiungimento di uno stato di pura consapevolezza, accompagnato da equanimità.

In sostanza, il processo ha portato, dopo aver allontanato pensieri e sentimenti contrapposti, a una condizione di imperturbabile presenza di spirito. Il sé non è più diviso fra soggetto e oggetto: è emerso pienamente. Ma mentre per il Vedanta monistico, questo è l'approdo ultimo, per il Buddismo è necessario confrontare il sé così raggiunto, la pura consapevolezza, con l'infinito, con l'aldilà della coscienza, con ciò che è «senza segno, senza accadimento, senza formazione»: il *nirvana*.

Non bisogna però complicare le cose, né pensare che si tratti di uno stato irraggiungibile, al di fuori della realtà. Al contrario, si tratta di un'evoluzione «naturale» della meditazione che abbiamo eseguito finora. Adesso siamo assorbiti nel sé, siamo la consapevolezza di base, abbiamo escluso ogni altro interesse. Ma, proprio per questo, siamo portati ad una «apertura» verso il tutto.

Il processo meditativo ha una sua dialettica interna: ha una concentrazione di accesso, in cui si rivolge l'attenzione verso l'oggetto e si esclude progressivamente il mondo esterno, nonché quel suo rappresentante interno che è la mente. Poi si passa a una piena concentrazione in cui i disturbi esterni e interni vengono allontanati, e si gode di una gioia nata da questa condizione di controllo e di armonia. E infine si arriva all'assorbimento completo, in cui si giunge a un flusso di calma consapevolezza, con esclusione di tutte le altre sfere di esperienza.

La situazione ultima, però, proprio perché esclude ogni altra cosa, spinge prima o poi a riaprirsi al resto-da-sé, allo spazio infinito che circonda il sé. In alcune forme di meditazione — per esempio in quella yoga (v.) — questo passaggio avviene in maniera automatica: la sensazione è quella di trovare un punto di comunicazione fra interno ed esterno, fra microcosmo e macrocosmo, e di essere per così dire proiettati nel grande spazio cosmico, quasi fossimo degli astronauti dello spirito.

Qui, il passaggio, la proiezione all'esterno, avviene in modo progressivo, stadio dopo stadio. Lo spirito, infatti, si rifà vivo con un'altra «domanda»: che cosa c'è al di là del sé, che cosa c'è oltre lo stato di consapevolezza? L'esplorazione non è finita: anzi, l'esplorazione è in se stessa infinita. Ecco

allora che arriviamo al primo stadio senza forma, ovvero al quinto *jhana*: quello dello «spazio infinito», quello dell'apertura all'«aldilà del sé».

Non c'è naturalmente una vera e propria domanda, perché il pensiero è in stato di quiete; ma c'è un movimento di reintegrazione della consapevolezza che si era separata dal tutto. «L'apertura è la grande radice del mondo» dice un testo taoista, *Il libro dell'equilibrio e dell'armonia*. «Tutto dipende dall'apertura; nell'infrangere lo spazio, si consegue il grande risveglio.» E alcuni versi zen ribadiscono:

«La grande via non ha porte  
ma qualche passaggio difficile.  
Quando avrai attraversato questo passo estremo  
percorrerai lo spazio tra cielo e terra.»

Parliamo di «spazio infinito» per seguire la lezione buddhista. Ma potremmo anche parlare di «tempo infinito», di spazio-tempo. Il punto è che la coscienza si espande in un attimo a riempire tutto lo spazio: esamina ogni cosa e tutto «comprende», perché tutto al fondo è ancora coscienza. Questa espansione nello spazio intorno, questa verifica di sé all'infinito è il secondo stadio (ovvero il sesto *jhana*), quello che il Buddhismo definisce «coscienza infinita». Dall'infinità dello spazio si passa all'infinità della coscienza.

Ma quando tutto è ridotto a pura consapevolezza, quando si è consapevoli della coscienza universale, ci si rende conto che esiste anche il suo opposto, l'assenza, il nulla, che rende appunto possibile la consapevolezza di qualcosa e del tutto. Questa mancanza, questo vuoto, sembra essere un livello più profondo di «realtà». Il *Visuddhi Magga*, per spiegare tale esperienza del nulla, che rappresenta la terza meditazione senza forma, ovvero il settimo *jhana*, fa l'esempio di un osservatore che veda una riunione di persone in una sala; quando i presenti se ne vanno, l'osservatore realizza: «La sala ora è priva di persone, è vuota». Egli dunque coglie la non-esistenza attuale, il nulla, di quella situazione.

Così avviene a questo settimo livello, in cui il meditante, in seguito alla cessazione della coscienza dello spazio e della coscienza della coscienza, contempla la non-esistenza, il vuoto, l'isolamento, il niente, e in esso si assorbe.

Va sottolineato che il processo è guidato, passo dopo passo, da una ricerca di sempre maggiore serenità o quiete. E questa coscienza del nulla è certamente più serena della precedente esperienza del tutto. Tuttavia, il processo dialettico non è ancora finito, perché questo «nulla» è in realtà il semplice opposto della realtà precedente, e, come tale, non può essere il livello ultimo.

La meta finale è uno stato che trascenda la contrapposizione tutto-nulla; e infatti viene definito «né-coscienza-né-non-coscienza»: siamo così giunti all'ottavo *jhana*.

Benché questi ultimi quattro *jhana* sembrino sempre più astratti, non sono qualcosa di innaturale o di illogico: in realtà rappresentano un'evoluzione dialettica della ricerca meditativa. A livello filosofico essa è facilmente intuibile: non basta chiedersi che cosa sia l'io e risponderci che è, al fondo, una manifestazione della coscienza. Inevitabilmente ci si chiederà che cosa ci sia oltre questa coscienza e, quindi, si indagherà nel dominio del nulla. E, poiché dal nulla non nasce nulla, ci si renderà conto che questo non può essere lo stadio ultimo, e che sarà necessario un ulteriore trascendimento degli opposti.

Sul piano meditativo, tutto ciò dev'essere fatto oggetto di esperienza e di intuizione: intuizione dello spazio infinito, intuizione della coscienza infinita, intuizione del nulla e intuizione del «né-coscienza-né-non-coscienza». Questo ottavo *jhana* è ai limiti della percezione umana ed è così sottile che è impossibile dire se sia presente o no. Potremmo definirlo una forma di *nirvana* raggiungibile, già in questa vita, attraverso la meditazione. Ma è chiaro che si tratta di uno stato mentale, da cui si può e si deve tornare indietro.

Nella tradizione Zen, colui che ha raggiunto tali intuizioni non sparisce dalla terra, per tornare «sette volte, sei volte... o nessuna volta» — come dice il Buddhismo tradizionale —, ma va a

finire... nel mercato del paese, cioè nella vita di tutti i giorni, per cercare di aiutare anche gli altri a risvegliarsi.

Per il Buddha, il *nirvana* si raggiunge più con la meditazione *vipassana* che con gli otto *jhana*. Ma, a questi livelli finali, le due pratiche coincidono, perché il loro scopo è annullare la dualità soggetto-oggetto e rendere continuo il flusso di consapevolezza: se si sceglie — come abbiamo fatto noi — l'«oggetto mentale», il «contenuto mentale» del sé consapevole, il risultato ultimo sarà identico.

Anzi, l'esperienza finale è proprio quella nirvanica del trascendimento prima del sé («coscienza infinita»), poi del non-sé (nulla = nessuna coscienza) e da ultimo sia del sé sia del non-sé: questo è per il Buddhismo il punto di arrivo.

Sottolineamo che lo stato finale non può essere definito un «nulla», in quanto anche il nulla è stato trasceso. Diciamo solo che questa condizione non è definibile, non è pensabile, ma è comunque sperimentabile per mezzo di assorbimenti sempre più elevati. C'è una meta, c'è una condizione in cui approdare. È lo stesso Buddha che lo dice:

«Vi è il non-nato, il non-divenuto, il non-fatto, il non-composto, perché, se tutto ciò non fosse, non ci sarebbe modo di sfuggire a questo nato, a questo divenuto, a questo fatto, a questo composto.»

E inoltre:

«Chi dipende da altro oltre che da sé, vacilla; chi non dipende, non vacilla. Se non c'è vacillare, c'è calma; se c'è calma, non c'è piacere di altro. Quando non c'è piacere, non c'è né andare né venire; quando non c'è né andare né venire, non c'è né morte né nascita; quando non c'è né morte né nascita, non c'è né aldiqua né aldilà, né qualcosa di mezzo tra i due. Questa è, in verità, la fine della sofferenza.»

La sparizione finale nel *nirvana*, l'estinzione, lo stato di «non ritorno», è legato alla rescissione di ogni legame, alla caduta di ogni desiderio, compreso quello di essere e di non-essere. Ma, anche in questo caso, bisogna uscire dai miti: non si tratta di una specie di «assunzione in cielo», bensì di una liberazione tale da coincidere con la morte naturale, una morte, però, dove non c'è più nessun rimpianto e quindi nessun «lascito» karmico. La differenza tra una morte non-voluta e questo tipo di estinzione sta appunto nell'affrancamento dai desideri: nel primo caso si muore insoddisfatti, pronti in un certo senso a rinascere; nel secondo, si muore ormai privi di interesse per questo livello di esistenza, e si è pronti per esperienze in altre dimensioni, ora inimmaginabili.

La vita terrena è comunque un processo di trascendimento, e la saggezza che nasce dalla meditazione ha lo scopo di comprendere, di accompagnare e di approfondire tale processo, in modo che — come dicono sia il Buddha sia Gesù — «la morte non ci colga impreparati».

Abbiamo compiuto un lungo percorso: la postura, la sensazione di benessere, la consapevolezza degli stati d'animo, la disidentificazione, la presenza mentale, la pura consapevolezza, l'imperturbabilità, le esperienze di trascendimento della coscienza, ecc., e abbiamo esaminato ogni fase. Tuttavia, non ci stancheremo di ripetere che tutto questo processo — che può apparire così complicato — è contenuto potenzialmente, sinteticamente e talvolta inconsapevolmente in ogni seduta meditativa, anche la più breve. Non è la durata e non è la distinzione in fasi ciò che conta: l'elemento determinante è l'impegno, l'intensità. In un lampo di intuizione può essere presente l'intero processo, così come in un attimo si rivede tutta la propria vita in punto di morte. È la serietà che — come diceva il Buddha — crea la pace mentale e l'assorbimento.

In un certo senso, però, la meditazione è senza fine e accompagna ogni momento dell'esistenza. Ogni esperienza, dalla più terribile alla più beata, può essere oggetto di un atto di consapevolezza ed è comunque l'agente di una meditazione inconsapevole. Volenti o nolenti, maturare significa meditare. Ma se a tale assorbimento naturale aggiungeremo una pratica consapevole, approfondiremo sempre di più il senso di questo nostro esistere.

L'imperturbabilità, il distacco, la visione chiara delle cose e la vicinanza alla dimensione dello spirito produrranno una nuova qualità della coscienza, una libertà interiore e una fiducia che saranno comunque nostro appannaggio fino alla fine. Vivere senza i legami, le avversioni e le illusioni più comuni non è davvero un risultato da poco. Come dice il Buddha, «colui che ottiene la calma mentale, che si dedica alla meditazione (*jhana*) e che è compenetrato d'intuizione (*vipassana*), raggiunge la conoscenza suprema in questa stessa vita».

## Gli otto livelli di assorbimento (*jhana*)

NIRVANA	Al di là di essere/non-essere, di bene/male, di causa/effetto; estinzione dei condizionamenti mentali; trascendenza.
8° <i>jhana</i>	«Né coscienza né non-coscienza», trascendimento del sé e del non-sé.
7° <i>jhana</i>	Esperienza del «nulla», del vuoto, della non-esistenza, della non-coscienza.
6° <i>jhana</i>	Esperienza della «coscienza infinita», ovvero dell'infinità della coscienza.
5° <i>jhana</i>	Oltre il sé: apertura verso il tutto, verso lo «spazio-tempo infinito».
4° <i>jhana</i>	Al di là del piacere e del dolore, al di là del dualismo mentale, imperturbabilità, pura consapevolezza, <i>samadhi</i> .
3° <i>jhana</i>	Verso l'unificazione mentale, superamento della gioia, autoconsapevolezza, beatitudine ( <i>ananda</i> ), distacco, equanimità.
2° <i>jhana</i>	Acquietamento dell'attività mentale, concentrazione sulla propria consapevolezza, aumento del senso di gioia e di pace.
1° <i>jhana</i>	Senso di sollievo, gioia ( <i>piti</i> ), concentrazione su sensazioni e pensieri, focalizzazione sullo stato d'essere complessivo.
concentrazione di accesso	Postura del loto, concentrazione sul respiro, acquietamento fisico, attenzione al corpo e alla mente, «presa di distanza» dalla mente, coscienza vigile ma rilassata, sensazione di piacevolezza e di benessere.

## XV

### La meditazione tantrica

«Come un uomo avvinto alla donna amata non è più cosciente né della realtà esteriore né di quella interiore, così l'anima individuale, abbracciata all'*atman* sostanziato di coscienza, non è più cosciente né del mondo esteriore né di quello interiore.»

*Brhadaranyaka-upanisad*

Già nei più antichi testi sapienziali dell'India — come questa *upanisad* — si paragona lo stato di *samadhi* a quello che si raggiunge in un accoppiamento sessuale. «In questa condizione» prosegue il testo «ogni desiderio è soddisfatto, si è paghi di se stessi e non ci sono più né brame né dolori.»

Segno distintivo della liberazione dai limiti e dai condizionamenti è sempre una sensazione di sollievo e di gioia. Come dice la *Chandogya-upanisad*, «non c'è beatitudine nel finito: la beatitudine è solo nell'infinito». Si capisce allora perché la sessualità sia stata sempre usata per stimolare direttamente il processo meditativo o comunque per riferirsi, in maniera analogica, a ciò che è l'aldilà della mente.

Non si tratta soltanto di riconoscere il valore sacrale della sessualità — cosa che avviene in tutte le religioni —, ma anche di utilizzarla a scopi spirituali. L'accoppiamento rituale è antico quanto il mondo, e in alcune tradizioni mistiche — come nel Tantrismo indiano — è stato impiegato per trascendere la coscienza sensoriale. Parliamo di «trascendere» perché in effetti lo scopo non è quello di provare un piacere più o meno intenso, ma di impiegare il piacere per risvegliare l'energia psicofisica (simboleggiata da Kundalini) e indirizzarla verso un livello superiore di coscienza.

Nella meditazione tradizionale, la sensazione portante di piacere e di benessere è prodotta dalla postura del loto, dalle tecniche di concentrazione sul respiro e dall'acquietamento prima fisico e poi mentale. È indubbio, però, che la concentrazione è facilitata quando esiste già un interesse naturale. Mentre è faticoso focalizzarsi su un punto, su un *mantra* o su un *kasina*, non c'è bisogno di compiere sforzi per concentrarsi nella sessualità: si giunge spontaneamente a uno stato di assorbimento.

Uno stato di meditazione è caratterizzato — oltre che da una simile focalizzazione — dal superamento del dualismo, dal rallentamento o dalla temporanea sospensione dell'attività mentale e da una sensazione di particolare benessere, dovuta al rilassamento e al superamento di determinati limiti. Alcune di queste condizioni si realizzano anche nell'atto sessuale.

La differenza di fondo è che la meditazione tradizionale è già in partenza uno stato di acquietamento e di distacco sensoriale, mentre l'accoppiamento tantrico (*maithuna*) è all'inizio il suo esatto contrario. Tuttavia, l'uso dell'agitazione e del coinvolgimento sensuale per raggiungere lo stato opposto di calma e di liberazione non è una strategia irrazionale: si tratta di sfruttare la naturale dialettica dei sentimenti. L'ambivalenza è tipica della natura: come dice un testo zen, «la spada che uccide è anche la spada che salva».

Il Tantrismo segue la stessa logica quando afferma che «il saggio si libera attraverso gli stessi atti che perdono l'uomo comune» o che «la persona che cade a terra deve risollevarsi con l'aiuto della terra». Un buddhista inorridirebbe all'idea di salvarsi per mezzo del desiderio, che per lui è la causa principale dello stato di schiavitù. Ma resta il fatto che il modo migliore per eliminare il desiderio non è affatto quello di reprimerlo. Un uomo senza desideri sessuali non è di per se stesso un illuminato; inoltre rinunciare alla sessualità per avvicinarsi alla fonte della vita è, per lo meno, un controsenso: l'aridità e il senso di isolamento che ne conseguono possono precludere completamente l'accesso al divino. Non è detto che l'energia sessuale repressa venga sublimata: può

subire deviazioni e involuzioni di ogni tipo. Invece, l'amore e la sessualità risvegliano le forze vive dell'essere, mettendoci a contatto con i livelli più profondi del sé.

Certamente il desiderio (*kama*) è ambiguo: da una parte è ciò che più ci lega e ci imprigiona, è ciò che più ci condiziona; ma dall'altra parte è la forza più potente della natura, l'esplicitazione di una volontà cosmica di unione e di riproduzione, la fonte del risveglio.

Il simbolo stesso di Kundalini, il serpente femmina che giace arrotolato a livello del sesso, ci ricorda che proprio la posizione del loto realizza la massima convergenza possibile del corpo, delle mani e dei piedi in questo punto fondamentale. Tutti i tipi di meditazione, dunque, tendono a risvegliare e a immergersi nella fonte della vita, sapendo benissimo che l'energia è una sola e che quando parliamo di «sensazioni di piacevolezza» o di «benessere», di *piti* (gioia), di *sukha* (solievo dalle pene) o di *ananda* (beatitudine), ci riferiamo a stati d'animo che coinvolgono corpo e mente.

Se uno «stato di piacevolezza» o di «godimento» non fosse strettamente connesso all'essere, il mondo semplicemente non ci sarebbe. Un simile piacere non è legato al possesso di questo o quell'oggetto, a questo o quel comportamento, ma è una fondamentale caratteristica dell'essere consapevole. Dunque, è più che lecito farsi «portare» da questa sensazione di piacevolezza nel percorso meditativo alla ricerca della Sorgente. È naturale che la nostra guida sia, fino a un certo punto, qualcosa di sensuale. Poi, a poco a poco, il piacere si raffina e si purifica, per non lasciare più spazio al dualismo e alla dialettica dei sentimenti.

Tutte le forme di meditazione sono in un certo senso di tipo «energetico»: stimolano, sviluppano e utilizzano l'energia basilare dell'essere, che si manifesta in questo o in quel modo. Ricordiamo che, per il Buddhismo, l'energia è uno dei sette fattori dell'illuminazione. Senza di essa, nessun uomo sarebbe spinto a cercare di risvegliarsi e di liberarsi.

È l'energia consapevole dell'universo che prima si manifesta in un essere e poi cerca di elevarsi a livelli più alti: con la sua stimolazione si mette in moto l'intero meccanismo di liberazione. Se invece di parlare di meditazione sessuale parlassimo di meditazione energetica, se ci dimenticassimo lo strumento e ci focalizzassimo solo sulla funzione, forse supereremmo gli innumerevoli tabù legati all'uso del sesso.

Noi siamo convinti che la sessualità serva a fini riproduttivi e che, per questo motivo, sia stata legata al godimento. Forse, però, è il contrario: il godimento è il fine primario, la manifestazione stessa dell'essere, il «principio di individuazione», l'assorbimento fondamentale, la condizione di possibilità del soggetto, ed è quindi inevitabile che l'atto basilare di riproduzione della vita consista in un intenso godimento. Come dice Emmanuel Lévinas, «l'io esiste come separato in virtù del suo godimento» e il desiderio non è solo mancanza, ma anche «felicità del bisogno», appetito gioioso. L'essere umano esiste in quanto è dotato di un corpo che gode, ed è così che si stacca dall'anonimato dell'essere.

È quindi più che logico che si seguano le tracce dell'essere guidati dalla «sensazione di benessere». Ogni volta che l'uomo si sforza di superare i propri limiti nell'amore, nel sesso o nella meditazione, ricerca questo filo conduttore. Al contrario, l'arido ascetismo è negazione della vita, è separazione dall'altro e da sé.

Il richiamo a una meditazione sessuale, energetica, è dunque molto utile; bisogna guardarsi da una meditazione astratta e nichilista: noi non cerchiamo di rientrare in un nulla anonimo. Tutti gli esercizi di immersione in stati di disidentificazione, di distacco, di imperturbabilità, di infinità, di assenza di coscienza, ecc., sono sforzi di allargamento della personalità, guidati da una volontà di sperimentazione.

Il meditante esplora territori di frontiera, zone sconosciute (talvolta pericolose), non per farsi riassorbire in un tutto indistinto (che coincide in fondo con il niente), ma per andare anche al di là della contrapposizione essere-non-essere o coscienza-non-coscienza. Il punto di approdo non è il nulla, ma l'estinzione del condizionato; la dialettica buddhista, per definire questa condizione nirvanica, dice che non è né essere, né non-essere, né l'uno e l'altro insieme, né nessuna delle due alternative. E Nagarjuna sostiene che in fondo non c'è nessuna differenza tra *nirvana* e *samsara* (il mondo nel suo divenire).

Anche il Tantrismo parte da questa coincidenza, affermando che ci si salva con gli stessi mezzi che ci possono perdere. La differenza sta nella consapevolezza con cui li si utilizza e nella strategia d'insieme: mentre l'uomo comune, l'uomo-animale (*pasu*), si fa imprigionare dalla sessualità, l'adepto tantrico (*virya*) la impiega come strumento di *samadhi*.

In effetti, nell'accoppiamento sessuale, troveremmo già alcune condizioni che la meditazione cerca con altri mezzi: in particolare la focalizzazione, l'unificazione interiore, il superamento del dualismo io-altro e l'esperienza dell'assorbimento. Ecco perché nell'amplesso avremmo una forma potenziale di meditazione elementare a disposizione di tutti. Ma è ancora la mente, con le sue interpretazioni, che guasta tutto, che toglie purezza alla sessualità, talvolta in nome di una morale malintesa. Niente invece è più morale del godimento. «Quando un uomo gode» afferma un detto tantrico «è Dio che gode.»

Non si creda che il Tantrismo sia licenziosità; l'atteggiamento di fondo è del tutto impersonale: l'uomo e la donna che si accoppiano rappresentano il dio e la dea, sono le due polarità divise che ritrovano l'unione e che, perciò, accedono a uno stato di beatitudine. Muovendosi il meno possibile, devono concentrarsi su tutto ciò che avviene nella loro coscienza. All'uomo si prescrive anche di immobilizzare il seme, arrestando nello stesso istante il respiro e il pensiero. Siamo insomma alle tecniche note del *samadhi* yogico.

Nel rapporto abituale si cede semplicemente agli istinti e ai sentimenti, mentre nel *maithuna* tantrico si introduce un fattore di consapevolezza che cambia il senso dell'esperienza. Il desiderio che di solito domina l'uomo viene a sua volta utilizzato per produrre effetti spirituali. Il primo requisito dunque è la decisione sincera di impiegare la sessualità a scopi meditativi; il secondo è quello di padroneggiare e interiorizzare l'energia centrifuga della *libido*. Tutto ciò richiede un allenamento e doti non comuni: è un percorso di autoconoscenza, non privo di sacrifici.

Il primo passo consisterà dunque nel non associare all'unione erotica le solite idee e fantasie, nel liberare la mente dalle esperienze passate, dai valori convenzionali, dai tabù ancestrali. Rispetto alla cultura prevalente, si tratta forse di una trasgressione, ma esiste un rapporto fra trasgressione e trascendenza: il superamento del dualismo, la volontà di andare *al di là* delle regole artificiali, lo sforzo di penetrare nell'unità profonda di tutte le cose.

L'amplesso mira proprio a rimuovere le barriere che ci separano dall'altro e, quindi, da noi stessi. La ricerca di fusione con l'altro è sempre un tentativo di liberazione da tutto ciò che delimita l'ego, da quel rapporto soggetto/oggetto che agisce sia esternamente sia internamente. Nell'atto sessuale entrano in gioco non due ma quattro polarità: l'uomo fa l'amore con la parte femminile di sé (impersonata dalla donna) e la donna fa l'amore con la parte maschile di sé (impersonata dall'uomo); ed entrambi realizzano per qualche istante il *sé-atman* androgino. Come dice la *Pranagnihotra-upanisad*, «tutte le divinità sono già racchiuse nel nostro corpo».

Di questo bisogna essere coscienti per trasformare il rapporto erotico in un atto meditativo. Come hanno intuito grandi uomini, la voluttà è un momento di attenzione appassionata, è il momento in cui si trascendono le contrapposizioni io-altro. La simbologia tantrica dice che in quell'istante ogni uomo è il dio Biva e ogni donna è la dea Bakti. Ma Biva è un dio androgino, e Bakti non è che una sua manifestazione. Nel *maithuna* si opera dunque sull'altro per agire su di sé.

L'amore e la sessualità tendono sempre all'immortalità: ma mentre gli uomini comuni la cercano per mezzo dei discendenti, i seguaci del Tantra la cercano per mezzo del «non-coinvolgimento»

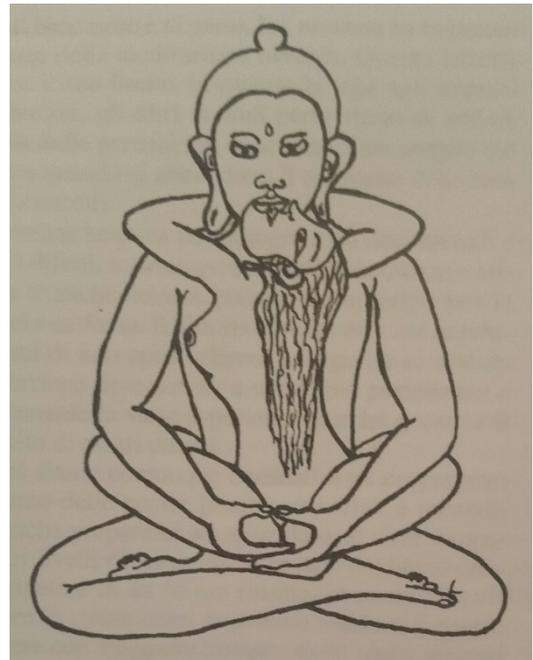


Figura 8. Classica raffigurazione dello *yab-yum* (il *maithuna* tantrico): nell'amplesso mistico si realizza l'unificazione degli opposti e il trascendimento dell'individualità.

personale e del contatto con i principi cosmici. La coppia tantrica diventa una coppia di polarità contrapposte che cerca la fusione e il trascendimento. L'io di ciascuno diventa un principio impersonale e universale, spogliato di ogni attributo, dimentico del mondo e dei suoi condizionamenti; attraverso l'amplesso, si risveglia dal sogno di separazione e trova l'unità originaria.

La meditazione tantrica è perciò un processo nello stesso tempo fisiologico e psichico che tende al superamento del dualismo e che mira a scopi spirituali non diversi da quelli dello Yoga, del Vedanta o del Buddhismo. Gli obiettivi finali sono il godimento estatico (*rasa*), il superamento dell'identità individuale, l'espansione della coscienza e la realizzazione dello stato unitario che coincide con l'assoluto.

L'inibizione dell'iaculazione ci assicura che non si tratta di un orgasmo comune, ma di un atto di coscienza: l'ondata emotiva del godimento viene controllata e incanalata (così nasce il simbolismo della risalita di Kundalini) dal sesso al centro della mente. Per questo si consiglia di concentrare l'attenzione — magari con gli occhi rivolti verso l'alto e con il respiro sospeso — nel punto fra le sopracciglia o anche nel *cakra* posto sopra la testa (*sahasrara*).

Abbiamo inserito la meditazione sessuale alla fine del nostro itinerario per stabilire un utile e vivificante confronto con le altre forme di meditazione. Tutte partono da sensazioni di benessere e di gioia, ma nessuna ha la potenza d'attrazione della meditazione tantrica. Questo fattore, però, è anche il suo limite, in quanto la lega agli impulsi sensoriali. Inoltre, gli altri metodi permettono di andare anche al di là delle percezioni, di scandagliare meglio ciò che si verifica quando si abbandona il dualismo della sensibilità e dei concetti.

La meditazione tantrica può integrare gli altri metodi e correggerne i difetti, soprattutto una certa astrattezza e aridità. Le altre tecniche, invece, possono controbilanciare la sensualità del *maithuna*. Il Tantrismo è un efficace antidoto agli eccessi di uno spiritualismo esangue, e ci ricorda che la meditazione deve servire a vivere più pienamente e più profondamente le varie esperienze, perché questo è il nostro compito di esseri umani.

Ma poiché siamo comunque destinati a un progressivo trascendimento delle nostre facoltà sensoriali e mentali, dobbiamo anche prepararci ad approdare ad altre dimensioni, ad altri livelli di esperienza. Se non vogliamo condannarci a ripetere in un eterno ritorno, in un circolo vizioso, sempre le stesse cose, dobbiamo allenare il nostro spirito a vivere con maggiore distacco dalle realtà terrene, pur senza cadere in certe esagerazioni ascetico-monacali.

Una variazione della *sadhana* tantrica può essere la meditazione *vipassana* applicata al rapporto sessuale. Si tratta di dirigere la consapevolezza là dove regnano gli istinti: questa conversione e focalizzazione dell'attenzione permette di contemplare le varie fasi dell'amplesso: il desiderio, i preliminari, l'armonizzazione degli stati d'animo, la crescita del piacere, le reazioni proprie e quelle del partner, l'ondata orgasmica e infine la condizione di quiete.

Non si può negare che tra accoppiamento e processo meditativo esista un continuo e fecondo scambio di esperienze e di simbologie. La mistica di tutte le religioni parla di «fidanzamenti», di «matrimoni», di «unioni», di «fusioni», di «estasi». Spesso, per l'uomo normale, l'unica vera esperienza di liberazione improvvisa dall'io si verifica proprio durante il coito. È per questo che in certi templi indiani il divino viene rappresentato sotto forma di amplessi fra dèi; qui il simbolo del sacro è spesso il *lingam* o la *yoni*.

Certe esperienze di cui si parla in meditazione — l'arresto del pensiero, la beatitudine, il superamento dei limiti dell'io, lo stato di non-dualismo, ecc. — sono certamente comprensibili perché si riferiscono alle nostre esperienze sessuali. Ma anche nelle varie religioni il linguaggio dell'unione con Dio non può che utilizzare metafore erotiche.

A prescindere quindi dal Tantrismo, si può utilizzare la sessualità come strumento di approfondimento meditativo, applicando la consapevolezza alle sue varie fasi. In tal modo si sviluppa una sessualità più matura, meno legata all'urgenza del desiderio, e si compiono esperienze di trascendenza delle barriere egoiche.

La saggezza non può fare a meno di una gestione equilibrata della sessualità. È vero che questa ci lega alla materia, ma è anche vero che ci insegna, ogni volta, come superarla: l'amore e la consapevolezza trasformano l'energia corporea e mentale in un'energia spirituale. La repressione, invece, non solo è causa di infelicità, ma blocca anche l'energia in strutture rigide, in negazioni, in contrapposizioni che si trasformano a poco a poco in ostacoli insormontabili allo stesso sviluppo interiore.

La dinamica del desiderio sessuale — con il suo fiorire, il suo crescere, la sua esplosione, la sua «piccola morte» e la sua rinascita — non è nient'altro che il processo della vita: è dunque più che naturale che essa costituisca un grande strumento di meditazione. «Quando vieni accarezzata» è scritto nel *Vijnana Bhairava Tantra*, un dialogo fra Siva e la dea Devi, «penetra in questa carezza come nella vita eterna... Quando sei presa da un desiderio, prendine coscienza; poi, di colpo, abbandonalo!».

## Parte seconda

### Le meditazioni discorsive

Il percorso meditativo seguito nella prima parte di questo libro ci ha permesso di raggiungere particolari stati mentali di chiarezza e di penetrazione; ci ha aperto squarci di verità; ci ha fatto osservare la nostra stessa mente come se fosse di un altro; ci ha fatto ritrovare la fonte dell'essere; ha messo in moto lo sviluppo della consapevolezza; e ci ha fornito di un atteggiamento di distacco e di equanimità. Tutte queste doti e questi stati d'animo devono ora essere messi al servizio di una comprensione profonda della realtà, che deve avvenire anche attraverso meditazioni discorsive o analitiche.

Una meditazione discorsiva è una riflessione che parte da una condizione mentale il più possibile calma, limpida e imparziale — condizione generata dalle precedenti forme di meditazione — e che vuole arrivare a *percepire* la verità su alcuni degli aspetti fondamentali della vita. Parliamo di «percepire» perché non si tratta di una comune riflessione filosofica, ossia di una semplice conoscenza intellettuale, ma di un'apertura della realtà che si mostra per qualche istante così com'è. Dopo essere riusciti a calmare, a rallentare e a immobilizzare la comune attività mentale — il mitico «velo di Maya» dell'illusione universale —, possiamo guardare le cose con sguardo limpido.

La cultura e le categorie conoscitive che ci sono state tramandate dal passato vengono per il momento poste fra parentesi o esaminate con distacco, esattamente come tutto il resto dell'attività mentale, e noi giungiamo non tanto ad apprendere una «verità», quanto a vedere come sono effettivamente le cose. Tuttavia, fra il momento in cui vediamo con chiarezza e il momento in cui formuliamo la risposta al nostro interrogativo, deve necessariamente svilupparsi una riflessione, un ragionamento, che non può non ricorrere ai concetti abituali.

Per evitare di essere troppo condizionati dal linguaggio ereditato, dobbiamo continuamente alternare la meditazione di arresto alla meditazione discorsiva, dobbiamo cioè focalizzare l'attenzione ora sull'argomento ora sul vuoto mentale. In tal modo, non solo le conclusioni non si discosteranno troppo da ciò che si vede, ma verranno anche continuamente sottoposte a processi di verifica.

La meditazione discorsiva permette dunque di giungere a conclusioni sentite come inoppugnabilmente vere: nello stesso tempo, però, si rende conto della fondamentale limitatezza del linguaggio e di un'ambiguità di fondo che è tipica della dimensione in cui viviamo. Lo svolgimento argomentativo va continuamente verificato dall'esperienza intuitiva, la quale deve essere il più possibile trattenuta davanti alla coscienza.

In sostanza non dobbiamo mai abbandonare la consapevolezza di trovarci su un terreno infido, in cui possono agire i vecchi condizionamenti del passato, le categorie logiche, il desiderio di contrapposizione e di definizione, tutte cose che ci allontanano da quelle esperienze ultime che sono per loro natura al di là del dualismo mentale e delle sue artificiose distinzioni, in una zona in cui gli opposti si riconciliano.

La meditazione discorsiva ha lo scopo di fornirci direttive di comportamento e di agire sugli stati d'animo, in modo che la soluzione ai nostri problemi non nasca da qualche preconcetto, ma da un'effettiva intuizione e da una maturazione della personalità. Finché non ci si distacca dai nostri problemi e non ci si disidentifica dal nostro piccolo *ego*, proiettando le questioni in un più ampio e impersonale contesto, è impossibile giungere ad una risposta obiettiva e soddisfacente: questo è il grande insegnamento che ci viene dalla meditazione. In realtà, la soluzione ultima viene da un

riesame del modo in cui è stata impostata la domanda stessa, da un dislocamento del soggetto mentale che la pone.

## XVI

### Meditazione sull'amore

«L'odio non si placa con l'odio;  
l'odio si placa con il non-odio.»

*Dhammapada*

Questa affermazione dell'etica buddhista ci aiuta a capire sia la dinamica fondamentale dei nostri sentimenti sia un modo di ragionare più profondo di quello nostro abituale. Un occidentale, infatti, influenzato dall'ottica giudaico-cristiana, avrebbe detto: «L'odio non si placa con l'odio, ma con l'amore». Le cose invece non stanno così: anche la psicologia ci conferma che chi ama odia e viceversa. L'odio, l'avversione e tutti gli impulsi di contrapposizione e di divisione esistono proprio perché esistono i loro contrari: esistono per controbilanciare i sentimenti opposti. Si può dire, per esempio, che l'amore esiste per colmare un vuoto creato dalla divisione. E l'avversione esiste perché, se tutto fosse amore, niente potrebbe esistere.

I due sentimenti, i due stati d'animo basilari, sono in realtà complementari: nascono insieme e muoiono insieme, come due gemelli. Attrazione e repulsione devono controbilanciarsi per dar vita a questo mondo: il nostro universo è tenuto in piedi da un certo equilibrio tra forza centrifuga e forza d'attrazione. La conseguenza è che chi esalta troppo l'amore, finisce per esaltare anche il suo contrario e non sarà in grado di pacificare veramente né l'animo umano né il mondo.

L'Oriente conosce bene questa dialettica e complementarità degli opposti (v. più avanti la meditazione sul dualismo) e, quindi, non si mette a predicare l'amore come antidoto all'odio: sarebbe come pretendere che esista un polo nord senza un polo sud. La verità è che o si scelgono entrambi o si respingono entrambi. Ecco perché, mentre le religioni occidentali glorificano l'amore (senza avere ovviamente un grande successo), il Buddhismo ed altre tradizioni orientali ribadiscono che bisogna andare *al di là* sia dell'amore sia dell'odio.

Nel *Dhammapada* si afferma che il saggio non è colui che ama come un forsennato il prossimo, ma colui che «ha trascorso l'attaccamento sia per il bene sia per il male», colui che «ha lasciato cadere sia l'amore sia il disamore», colui che «non è autore né del male né di azioni meritorie». La *Bhādaranyaka-upanīśad* aveva già sostenuto che chi giunge a contatto con *l'atman* non può «essere assillato dai due pensieri: "Ho fatto il male, ho fatto il bene", perché ad entrambi egli è superiore». Anche la *Bhagavad-gītā* sostiene che «tutti gli esseri cadono nell'illusione, provocata dal dualismo di desiderio e di odio».

La meditazione profonda non può non sentire questa complicità fra odio e amore, questo gioco fra attrazione e repulsione, con la conseguenza che non ricerca il rimedio all'uno nell'altro, ma il rimedio ad entrambi in un atteggiamento di distacco e di equanimità. Questo non significa equiparare l'amore all'odio e consigliare l'indifferenza; vuol dire piuttosto che non si può agire in modo benefico se non si purifica prima la propria mente, se non si assume un atteggiamento imparziale. Sarebbe come il fatidico cieco che pretendesse di aiutare un altro cieco: finirebbero tutt'e due nella fossa.

Nella nostra cultura, invece, dove non esiste un'abitudine alla meditazione personale, non si riesce a distinguere tra volontà di amore e impulsi di acquisizione, tra interessi personali e un vero bene generale, e soprattutto non ci si rende conto del rapporto sotterraneo esistente tra amore e odio, tra bene e male. La conseguenza è che ci si illude di fare gli interessi comuni quando si cede in realtà a un desiderio di potenza personale, e si crede di poter espandere l'area del bene e dell'amore senza alimentare contemporaneamente quella del male e dell'odio.

Se non ci sono autocoscienza e meditazione personale, se non si applica la consapevolezza ai nostri stati d'animo, ai nostri impulsi e desideri più profondi, non ci sarà una vera possibilità di evoluzione spirituale: si continueranno a fare le stesse cose, a compiere le stesse azioni, gli stessi sbagli, in un ciclo vizioso senza fine; ci si illuderà di amare quando si cercheranno gratificazioni di impulsi egoistici; e ci si stupirà di come mai le nostre azioni «buone» producano effetti maligni, di come ogni presunto progresso porti con sé un regresso.

Se si è dominati inconsapevolmente da sentimenti di collera, di odio, di ansia, da desiderio di possesso, da attaccamenti di ogni tipo, da depressione, ecc., non saremo in grado di amare e faremo il male credendo di fare il bene. La meditazione insegna a prender coscienza dei propri stati d'animo, delle proprie emozioni negative e a raggiungere, prima di ogni decisione, una condizione di mente calma e limpida, autotrasparente: solo così potremo decidere con l'atteggiamento giusto.

Bisogna tenere presente che gli stati d'animo negativi sono impermanenti e passeggeri: vanno e vengono nella nostra mente, e possono essere osservati proprio come nuvole che solcano un cielo terso. Questo tipo di osservazione — come abbiamo spiegato — li pone a distanza, li allontana, permettendoci di recuperare una condizione di chiarezza.

Anche ciò che noi chiamiamo «amore» può essere solo l'altro aspetto dell'istinto di aggressività. In natura, tutti i maschi lottano fra di loro per la conquista del territorio e delle femmine; in più, maschi e femmine insieme cacciano e divorano gli altri esseri per aver diritto a esistere e a riprodursi. Non c'è dubbio che il conflitto — come diceva Eraclito — sia la madre di tutte le cose. Anche l'uomo è così: lotta per la conquista del territorio, delle femmine, della ricchezza e del potere; anche lui uccide per vivere.

È da questo quadro di aggressività che nasce l'«amore»: l'amore naturale esiste perché esistono la divisione, la competizione e l'odio reciproco. Se così non fosse, non ci sarebbe necessità di amore: gli esseri si sentirebbero e sarebbero uniti. Ne consegue che, nella nostra civiltà, coloro che esaltano l'amore, contribuiscono inconsapevolmente all'aumento dell'aggressività generale, se predicano un tipo di amore irriflessivo, basato su semplici norme esteriori di comportamento.

Per la meditazione, l'amore autentico non può che nascere da una mente limpida e autoconsapevole, proprio come la pace non può che sprigionarsi da uno spirito pacificato. In tal senso, amore e pace derivano spontaneamente da una mente calma e vuota (vuota di ambizioni nascoste), non da chi è in preda a mille passioni. In tal senso, la meditazione è una forma di igiene e di ecologia mentale.

E non è solo questo: è anche il ritrovamento dell'unità originale di tutti gli esseri viventi. Dalle *Upanisad*, dal Taoismo, dal Buddhismo ci viene questo possente messaggio di unità cosmica, che noi oggi cerchiamo di recuperare attraverso il pensiero ecologico. Ma dalle nostre religioni è venuto da sempre un messaggio opposto: solo Dio, cioè l'«essere totalmente altro», è garante di questa unità, che così diventa indiretta e mediata.

Per l'Oriente la situazione è diversa: Dio, il mondo e tutti gli esseri viventi sono la stessa cosa. L'universo ha infatti preso origine da un processo di differenziamento dello stesso Assoluto: ogni cosa, ogni essere, ogni uomo è divino. Non c'è quindi bisogno di cercare un'«alleanza», un'unità, un paradiso perduto: la trascendenza è comunque dentro di noi, racchiusa «nel loto del nostro cuore», e basta sospendere la comune attività mentale (il velo di Maya dell'illusione e dell'ignoranza cosmica) per ritrovarla.

Questo significa che la felicità, la gioia, l'*ananda*, l'amore per la vita, è una condizione originaria: ha una fonte interiore. L'infelicità e il disamore nascono invece dal porsi mete esterne (senza un corrispettivo spirituale), dal cercare la liberazione in dèi che risiedono in qualche cielo sempre diverso dal nostro attuale, dal qui e ora. È questa l'origine dell'illusione e della sofferenza.

Nella *Bṛhadaranyaka-upanisad* troviamo l'affermazione: «Non è per l'amore dello sposo che lo sposo è caro, non è per l'amore della sposa che la sposa è cara, ma è per l'amore dell'atman». Si tratta della conferma che la fonte dell'amore è il sé. Anche il Buddha dice: «Ho visitato con la mente tutti i luoghi, ma non ho trovato nessuno più caro di me stesso: chi ama se stesso, non farà mai del male a un altro».

Simili affermazioni non significano che dobbiamo restare chiusi in noi stessi, ma che non può esistere né amore né felicità che non abbiano le loro basi in questo rapporto originale, in questo senso dell'essere primario. L'amore autentico nasce dunque dal riuscire a riscoprire — attraverso una purificazione dell'attenzione, un decondizionamento mentale — la fonte interiore della gioia.

Se questa fonte è inquinata — e lo è continuamente, senza un'adeguata opera di rimozione —, sarà inutile cercare la felicità negli altri: non solo non sapremo amare, ma in ogni momento potremo essere risospinti nell'infelicità. Chi manca di risorse interiori, chi non è in grado o non ha voglia di meditare, affida tutto agli altri e al caso, e quindi, prima o poi, ricadrà nella sofferenza.

«Più caro di un figlio, più caro della ricchezza, più caro e più intimo di ogni altra cosa è questo *atman*» dice la *Brhadaranyaka-upanisad*. «E colui che considera l'*atman* come la cosa più cara, otterrà certamente ciò che gli è caro.» Ritrovare la «sensazione di benessere», il senso gioioso dell'essere, è dunque compito primario d'ogni meditazione. La postura stabile e comoda, la concentrazione sul respiro, la calma mentale e gli esercizi di disidentificazione e di decondizionamento sono proprio rivolti a far riemergere questo stato d'animo, che è il fondamento non solo della felicità ma anche della capacità di amare.

Nel Buddhismo si parla — più che di amore — di compassione (*karuna*), di benevolenza (*metta*), di gioia altruistica (*mudita*) e di equanimità: si tratta delle quattro «dimore divine» o dei quattro «stati sublimi». Esiste anche un esercizio in cui ci si concentra per «irradiare» benevolenza a tutti gli esseri viventi, ai quattro angoli del mondo: il meditante deve fare in modo che «la sua mente pervada il primo quarto del mondo con pensieri di benevolenza, di gioia, di compassione e di equanimità; poi il secondo quarto, il terzo e il quarto; quindi l'intero mondo, in alto e in basso, di traverso e dappertutto».

Naturalmente non è l'esercizio in sé che farà aumentare la pace e l'amore sulla Terra. Ciò che conta è creare l'atteggiamento mentale non-reattivo. «Quando gli altri mi offendono, mi insultano o mi infastidiscono,» afferma il Buddha «non mi inquieto, non mi irritato, non mi adiro. E quando mi onorano, non mi rallegro.» Dunque, ciò a cui tende è uno stato d'animo di equanimità, di imperturbabilità, di equilibrio.

La *Bhagavad-gita* dice che il saggio «non si rallegra per le gioie e non si rattrista per le pene». Ma il Buddhismo vuole che l'amore, la benevolenza, la compassione e la gioia simpatetica non nascano come decisioni della volontà; vuole che sgorgino spontaneamente dalla qualità della mente.

Per costruire la pace nel mondo è più utile coltivare in sé la calma e l'imparzialità che sforzarsi di convertire gli altri a qualche fede. Tutto ciò può essere ancora il frutto di una volontà di dominio o del desiderio di ricevere qualcosa in cambio, magari nell'aldilà. Dice il Buddha: «Il bene va fatto imparzialmente, senza desiderio di ricompense».

La compassione non ammette eccessi emotivi: è sempre guidata da equilibrio e da stabilità. «Il pensiero non deve scomporsi» dice il Buddha. «Con animo benevolo e caritatevole, conserviamo lo spirito pieno di benevolenza, senza nutrire avversioni.» Il vero amore non nasce da un impulso passionale, ma da una mente tranquilla e svuotata tanto da avversioni quanto da brame. È inutile impegnarsi per la non-violenza e la pace, quando il nostro cuore è impregnato di agitazione e di desideri.

Ancora una volta, la meditazione mette in primo piano l'atteggiamento mentale, lo stato d'animo, rendendosi conto che solo uno spirito pacificato è in grado di amare nel modo giusto. Questo stesso spirito osserva con compassione la scena miserevole di un'umanità che, in preda alla confusione e all'ignoranza, si trascina colpita da mille sofferenze. Ma sa anche che queste sofferenze non potranno mai essere eliminate con semplici interventi esterni, con «opere di bene»: è necessaria una purificazione personale, una comprensione spirituale; e per questo invita alla meditazione. Purificando la mente, dice il Buddha, si otterrà non solo «la massima saggezza», ma anche la «vera felicità».

C'è dunque una differenza fondamentale tra l'atteggiamento religioso che impone di amare il prossimo come un comandamento divino, e l'atteggiamento meditativo che invita prima a creare

serenità e distacco dentro di sé e poi a proiettare questo stato d'animo all'esterno. Il primo s'inserisce in un'etica del dovere, il secondo in un'etica della felicità. Il Buddhismo, in particolare, insegna a sviluppare la benevolenza innanzitutto verso se stessi, quindi, una volta sorto il sentimento di «benessere e di felicità» dentro di sé, il meditante lo estenderà spontaneamente agli altri. In tal modo, la compassione e la benevolenza saranno manifestazioni di uno stato d'animo interno.

Per favorire questo atteggiamento, il Buddha consiglia di «irradiare» il sentimento di benevolenza prima verso le persone care, poi verso quelle neutre e infine verso quelle ostili. Ci si concentra su qualcuno e si pensa: «Posso essere felice e libero dalla sofferenza». Per la compassione, è meglio incominciare prima dagli altri che da sé (allo scopo di evitare sentimenti di autocommiserazione). Per la gioia altruistica, bisogna naturalmente partire da qualcuno che sia felice e il cui sentimento possa essere condiviso, senza invidie o gelosie. Per l'equanimità, infine, è conveniente partire da una persona neutra, per poi passare ad una cara e ad una ostile.

Questi esercizi mettono il meditante di fronte ai propri sentimenti più negativi: l'odio, l'ostilità, la contrapposizione, la volontà di dominio, la presunzione, la gelosia, la competitività, la parzialità, ecc.; e gli impongono di prenderne coscienza e di distaccarsene. Costituiscono dunque i fondamenti non solo di ogni processo di autoconoscenza, ma anche di ogni azione retta. Senza questa opera preventiva di purificazione, di «igiene mentale», anche i sentimenti e le opere migliori porteranno in sé germi di distruzione e di sofferenza, perché, pur rivolti apparentemente agli altri, saranno in realtà strumenti di accrescimento dell'ego.

*L'upekkha*, lo stato di equanimità, resta comunque — dopo essere passati attraverso amore, compassione e gioia altruistica — il punto di approdo, il sentimento più importante (conseguibile, come abbiamo visto, solo al terzo *jhana*). Nelle parole del Buddha, la vera felicità è «mantenere una mente equilibrata di fronte agli alti e bassi della vita». La *Bhagavad-gita* sostiene che chi riesce a conservare una «mente equanime ha già vinto il ciclo delle nascite e delle morti».

Equanimità non significa indifferenza o assenza di emozioni, ma la capacità di mantenere la chiarezza e la trasparenza mentale in mezzo agli avvenimenti dell'esistenza. È quindi una virtù dinamica e flessibile, che è in grado di conciliarsi con le varie esperienze psicologiche. L'importante è conservare una consapevolezza limpida e totale del momento presente: se l'esperienza è positiva, *L'upekkha* ce la farà assaporare mettendone in evidenza i limiti o le conseguenze negative; se è spiacevole, la attenuerà sottolineandone l'impermanenza o gli aspetti positivi (se non altro gli insegnamenti che se ne possono trarre).

Per tutti i sentimenti più negativi (rabbia, odio, ecc.), la «presa di distanza» della consapevolezza equanime ci permette di fronteggiarli con distacco e obiettività, riconducendoli a stati più sereni ed equilibrati. Per i sentimenti positivi, gratificanti, ci ricorderà di non esaltarci, perché anch'essi sono impermanenti e non privi di negatività. Per esempio, per quanto riguarda l'amore sentimentale, ci rammenterà che è il primo di tutti i condizionamenti e che, quindi, prima o poi, apporterà conseguenze spiacevoli (vincoli, abbandoni, tradimenti, gelosia, possessività, ecc.).

La via della meditazione è in effetti la via dell'equanimità e del distacco. Ciò non significa che dobbiamo farci monaci, ma che dobbiamo esercitare una consapevolezza riequilibrante in tutte le situazioni, sfavorevoli o favorevoli. «Non farti travolgere dalle impressioni» scrive Marco Aurelio, «evita di scoraggiarti troppo e di esaltarti troppo... La mente può conservare in ogni caso la propria quiete e la propria serenità.»

La meditazione non fa che rendere consapevole un processo che è voluto dalla natura: il distacco graduale dalla vita. Ma non è necessario né rinunciare a interessi fondamentali né dedicarsi a pratiche ascetiche: basta la quieta consapevolezza, basta mantenere un nucleo mentale libero da tensioni. Le passioni, i legami, il mondo, esistono per un unico grande scopo: la liberazione, la trascendenza. Sono però come gradini, che vanno percorsi ad uno ad uno e consumati. E la meditazione profonda ci consente di consumarli, e di farci salire ancora più in alto. Come dica il *Dhammapada*:

«Pochi tra gli uomini  
raggiungono l'altra sponda:  
i più corrono soltanto  
lungo la riva.»

## XVII

### Meditazione sulla sofferenza

«Nascita è sofferenza, vecchiaia è sofferenza, malattia è sofferenza, morte è sofferenza, l'unione con ciò che non si ama è sofferenza, la separazione da ciò, che si ama è sofferenza, non ottenere ciò che si desidera è sofferenza.»

*Buddha*

Da questa citazione del Buddha sembrerebbe che non si possa sfuggire alla sofferenza. In effetti l'esistenza è intessuta di dolori, di preoccupazioni, di ansie, di pene. La sofferenza è il prezzo che si paga per vivere ed è ineliminabile; ma è solo l'altro aspetto, il volto negativo, del piacere di essere. Piacere e dolore costituiscono una coppia di gemelli che vanno sempre insieme. Però, con questo, non dobbiamo concludere che, per eliminare la sofferenza, dobbiamo estinguere la vita: butteremmo via — come si dice — il bambino con l'acqua calda.

La «verità della sofferenza» — la prima verità buddhista — non va disgiunta da un altro assioma (che il Buddhismo tende a sottovalutare): la constatazione che l'essere è comunque legato a una sensazione di piacevolezza. Se così non fosse, non ci sarebbe nessun vantaggio a venire al mondo, e l'esistenza non sarebbe possibile. Una meditazione equanime non può prescindere da una contemplazione di questa coppia di gemelli, che si alternano in continuazione e che si sostengono segretamente a vicenda. Non possiamo sfuggire a una certa dose di sofferenza, ma l'essere è collegato originariamente, costituzionalmente, a una forma di benessere.

Tra i due estremi vi è un'ampia gamma di possibilità, nella cui determinazione gioca un ruolo formidabile proprio la mente. Se è vero che alcune pene non sono eliminabili, è anche vero che gran parte della sofferenza ha un'origine culturale: molti soffrono non per mancanza di beni essenziali, di perdite naturali o di malattie fisiche, ma per ambizioni, bisogni e desideri del tutto artificiali. La mente, la cultura, la società, è in grado di moltiplicare per mille le cause di frustrazione; nello stesso tempo è anche capace di dare un tono generale, negativo o positivo, alla nostra *Weltanschauung*, alla nostra visione e sensazione della vita.

Quando per esempio il Buddhismo ci invita a meditare sulle infinite miserie del mondo, sulla malattia, sulla morte, sui cadaveri e sui cimiteri, svolge un'opera di convinzione che induce una concezione negativa del mondo. Lo stesso si può dire di altre religioni e di altre filosofie.

La meditazione sulla sofferenza non deve invece portare alla disperazione: deve farci ottenere quella dote di equanimità, di equilibrio e di imparzialità che è uno degli effetti più importanti della meditazione stessa. Bisogna, cioè, riconoscere il ruolo determinante che lo spirito ha nel creare gli stati mentali: anche l'inferno e il paradiso sono condizioni psicologiche. «Il saggio cura la mente» dice il *Dhammapada*, perché «una mente coltivata dà felicità.» Al di là dei dolori naturali, «dal proprio sé è fatto il male» e «dal proprio sé il male è disfatto».

Questo riguarda non solo l'attaccamento passionale a cose prive di valore, ma anche il contrario: la perdita del senso di benessere. Non bisogna quindi accettare la concezione — espressa dallo stesso *Dhammapada*, dal Buddhismo e in verità da tutto l'ascetismo antico — secondo cui il vero saggio deve disprezzare se stesso, la vita e il mondo, e deve vivere contemplando solo «cose spiacevoli» per distaccarsi meglio dai desideri. Il più grande peccato contro la vita è proprio questo atteggiamento, che è comune tanto alle religioni orientali quanto a quelle occidentali. «Se qualcuno vuole seguirmi,» dice per esempio Gesù «rinneghi se stesso.»

Il Buddha formula la famosa «via di mezzo»: «Ci sono due estremi da cui deve tenersi lontano chi conduce una vita spirituale. L'uno è una vita dedicata ai piaceri e alle passioni, che è cosa volgare, ignobile, gretta, indegna e inutile. L'altro è la vita dedicata alle mortificazioni, che è cosa penosa,

ignobile e inutile». Tuttavia, questa via moderata seguita dal Buddha è per noi una via estrema, che implica la rinuncia ai legami familiari, sessuali e sociali, e l'adozione di un sistema di vita monacale.

Tutto questo non ha più senso per l'uomo moderno, che vuole vivere un'esistenza piena e felice, che vuole realizzare tutte le proprie potenzialità. Ad una simile esigenza viene incontro la meditazione, la quale mette in evidenza come il distacco e la liberazione nascano dal «consumo» delle passioni naturali, non dalla rinuncia. Il distacco è la «presa di coscienza» che la pratica meditativa favorisce grazie alla consapevolezza. In seguito, sarà la vita a decidere che cosa, come e quando abbandonare, in base ad esigenze naturali e interiori. Ma chi mette il carro davanti ai buoi, chi pratica la rinuncia in base a esigenze imposte programmaticamente dal di fuori, perde anche quello che ha, ossia i piaceri naturali dell'essere e del vivere.

Non bisogna confondere l'ascetismo con la ricerca dell'essenza e dell'essenziale: il primo è una pratica esteriore, la seconda nasce dal riconoscimento di ciò che è importante e autentico. È la mente che deve lavorare per comprendere che cosa sia essenziale, perché esistono molti piaceri e molti dolori che sono del tutto artificiali, prodotti da bisogni (e da frustrazioni) di cui si può fare a meno.

In questo caso, meditare è applicare la facoltà di discriminazione (*viveka*), che permette di distinguere ciò che è autentico da ciò che è falso, ciò che è irrealista da ciò che è un consumo fine a se stesso. L'uomo occidentale è sopraffatto, alienato, da una molteplicità di desideri indotti dalla società. Per lui, ritrovare il senso dell'essere vuol dire innanzitutto stabilire ciò che è autentico, ossia spogliarsi di bisogni non suoi, indotti artificialmente, con tutto il seguito di ansie, di preoccupazioni, di stress e di frustrazioni che ne deriva.

Si tratta di una prima forma di igiene mentale, volta a ristabilire le esigenze e i bisogni fondamentali, nonché a evitare sofferenze inutili. C'è dunque una profonda differenza rispetto all'ascetismo tradizionale, che tendeva a sopprimere o a ridurre anche i bisogni essenziali (la sessualità, l'affettività, il cibo, il sonno, ecc.), considerando il corpo come qualcosa di ostile allo spirito. Il dissidio e la sofferenza penetravano così nel profondo della psiche umana, inducendola ad aspirare a una realtà disincarnata, metafisica.

L'uomo moderno, invece, ricerca — tra i mille stimoli da cui viene bombardato — un rapporto diretto con il corpo e con la natura. Il suo nemico non è il corpo, ma la dispersività e il condizionamento della mente. In questa ricerca, la meditazione — con il suo richiamo al benessere fondamentale e al distacco (*vairagya*) mentale — si rivela uno strumento indispensabile.

Per gli antichi la «purificazione» era intesa soprattutto come una lotta contro gli istinti (alcuni dei quali del tutto naturali); per la cultura moderna è una forma di decondizionamento, di decontaminazione mentale.

I saggi lo hanno sempre saputo: la mente è abituata a mentire, il corpo no. «Se un uomo è infelice,» sosteneva Epitteto «sappia che lo è solo a causa di se stesso.» In effetti, il dolore naturale viene potenziato e moltiplicato dalla sofferenza mentale.

La felicità data dalla tranquillità interiore è una dote originaria; e siamo noi, con le nostre pretese e le nostre attività, che la cancelliamo. Come dice il *Sutra di Hui-neng*, un testo dello Zen, «tutte le cose, buone e cattive, sono la conseguenza rispettivamente dei pensieri buoni e dei pensieri cattivi. Ma l'essenza della nostra mente è intrinsecamente pura».

Ciò significa che la natura ci è sostanzialmente amica e che non corrisponde a uno stato di sofferenza (*dukkha*), ma di benessere (*sukha*). Esiste dunque una via, un metodo, di ritrovamento del nostro essere, della «mente originale» che è, nello stesso tempo, una via verso la felicità: questo insegna la meditazione.

Alla vita, alla serenità, basta in realtà poco: respirare, mangiare, amare, avere sufficienti mezzi di sussistenza, godere di buona salute; le altre cose — la ricchezza, la posizione sociale, le case di lusso, i vestiti sfarzosi e gli infiniti *status symbol* che ha inventato la nostra società — rappresentano bisogni non autentici.

La sofferenza mentale nasce dall'ambizione, dal desiderio di primeggiare, dall'ipertrofia *dell'ego*, che cerca nel riconoscimento degli altri e nel possesso degli oggetti un'illusoria conferma di se stessa. La meditazione, in quanto ricerca dell'essenza, deve quindi portare a discriminare ciò che è un bisogno primario da ciò che è superfluo. Soffrire per ciò che non è essenziale, per ciò che deluderà appena ottenuto, è proprio la caratteristica di una mente non coltivata, incapace di bastare a se stessa, incapace di vedersi nella meditazione.

Parliamo di meditazione, e non di riflessione, perché non basta qualche considerazione filosofica o religiosa a farci comprendere che cosa sia essenziale e autentico. In realtà, è l'immersione diretta nell'essere originario, depurato d'ogni pensiero, che ci fa percepire quali delle nostre sofferenze siano dovute all'inseguimento di cose superflue. Il che non esclude esigenze del tutto personali (per esempio di tipo artistico o professionale).

La «sensazione di piacevolezza» va dunque cercata, conservata, prolungata, quale migliore antidoto contro la sofferenza di origine sociale e culturale. Quando poi verremo colpiti da dolori naturali inevitabili, questa ancora di salvezza potrà ancora esserci utile, ma non sarà più sufficiente: dovremo contemplare la sofferenza a viso aperto, con una meditazione più profonda che vada alle radici della paura e del dolore. E il livello che va al di là dell'attrazione e dell'avversione, del piacere e del dispiacere, al di là del legame anche con il proprio *ego*.

«Non ti attaccare alle cose che ti piacciono,» dice il Buddha «non provare avversione per le cose che non ti piacciono: la sofferenza, la paura e la schiavitù nascono dalle tue predilezioni e avversioni.»

Indipendentemente dalla necessità o meno di reagire, serve in questi casi una meditazione distaccata, che sappia andare al di là delle condizioni di accentramento egoico, che sappia aprirsi a quell'essere impersonale che sta oltre le sensazioni di piacere e di dolore e che libera l'uomo dal riferimento ossessivo a se stesso. In tal modo si riuscirà a capire la «causa» di quella sofferenza, la sua funzionalità all'interno di un contesto più vasto, il suo «senso».

Il dolore può essere — come il piacere — un oggetto di concentrazione. Ci si accorgerà che il corpo e la mente, per reazione, si contraggono. Questa contrazione è un tentativo di evitarlo: bisogna invece cercare di rilassarsi e di osservarlo scorrere. L'osservazione, come nel caso del piacere, creerà una certa distanza, che attenuerà la sofferenza e ci farà vedere come anch'essa non sia qualcosa di fisso, ma sia impermanente.

La presenza del dolore ci permetterà di verificare le nostre capacità di distacco: se riusciremo a osservarlo con mente calma e rilassata, senza avversione, avremo superato la prova, avremo scoperto quella zona interiore che non ne è toccata. E, allora, anche la sofferenza avrà svolto un suo compito utile, un compito di maturazione.

Nel *Satipattana Sutta*, il Buddha dichiara che lo scopo del metodo della consapevolezza è proprio «la trascendenza dei dolori e dei dispiaceri, l'estinzione della sofferenza fisica e mentale». Ciò avviene in particolare perché ci abituiamo a controllare la reazione interna, la sensazione, che nasce in queste occasioni e che è sempre amplificata dal nostro stato mentale, dal desiderio di evitare o — nel caso del piacere — di prolungare. Quando la sensazione è spiacevole o dolorosa, abbiamo modo di contemplare la natura della sofferenza, la nostra adesione inconsapevole, il nostro coinvolgimento e, quindi, la nostra possibilità di uscirne, di approdare a uno stato di equilibrio e di distacco.

L'emergere del dolore ci mostra con chiarezza la dialettica del piacere e del dispiacere, della gioia e della sofferenza; ci mostra il «senso» della sofferenza, che è collegato a quello della piacevolezza: l'uno non può esistere senza l'altro, l'uno esiste perché esiste l'altro. Questo non ci deve tanto convincere che «tutto è sofferenza», quanto che è necessario andare oltre gli opposti e approdare in quell'«isola» che sta al di là sia del piacere sia del dolore. Come abbiamo visto, tale meta fa parte del percorso meditativo, che incomincia dalla sensazione di benessere, ma che giunge a uno stato di distacco e di equanimità. Ora scopriamo quanto sia importante allenarsi a saltare «al di là della sponda» del dualismo. Come dice il *Dhammapada*, «il saggio diviene un'isola che il diluvio non può sommergere».

Abbandonato il benessere e il malessere, il piacere e la paura, ci abituiamo a raggiungere e a conservare stati di imperturbabilità interiore che ci saranno di grande aiuto nei momenti di sofferenza e che ci predisporranno a «comprendere» meglio le cose. La comprensione non consisterà tanto nell'aver trovato un significato razionale del male, della sofferenza, delle perdite irrecuperabili o della morte, quanto nell'aver placato la necessità di una simile esigenza.

Nessuno è veramente assillato dal significato del bene, del piacere e della felicità, ma, appena veniamo colpiti dal male, dalla sofferenza e dalla sventura, ecco che nascono i «perché» e i «come», ecco che nasce l'esigenza di un significato razionale, di un Dio che ci premi o ci castighi, di un destino che sia scritto nelle stelle o di una ferrea legge del *karma*. In realtà, senza il dolore, senza la perdita, senza la morte, nessuno si chiederebbe niente. Dovremmo allora concludere che il senso stia soltanto nella fine e nella sofferenza? No, piuttosto oltre la fine-principio, oltre la morte-vita o oltre il dolore-piacere; al di là del dualismo mentale; in quell'esperienza unitaria di trascendenza in cui le categorie logiche cessano di funzionare e cade la domanda stessa. In quell'attimo — come dice il Tantra — «realizza!».

Di fronte alle sofferenze più gravi e in apparenza incomprensibili (per esempio quella dovuta alla perdita di una persona cara), l'Oriente più evoluto ha comunque una risposta caratteristica. Invece di appellarsi a un Dio — che viene inevitabilmente messo sotto accusa dalla persona colpita — e invece di immaginare un aldilà limitato, chiuso in se stesso, invita a considerare sia il *karma* passato (della persona scomparsa e delle persone colpite), sia l'infinità del processo cosmico, che offre comunque a tutti — in questo universo o negli altri — la possibilità di evolversi. «Il saggio sa bene» dice la *Bhagavad-gita* «che l'anima non muore e non uccide veramente, perché non conosce né la nascita né la morte.» E la *Katha-upanisad* afferma:

«Quando chi uccide crede di uccidere  
e chi è colpito crede di essere ucciso,  
si sbagliano entrambi: né il primo uccide,  
né il secondo viene ucciso.»

## XVIII

### Meditazione sul dualismo

«Dove esiste dualità, lì l'uno odora l'altro, l'uno vede l'altro, l'uno parla all'altro, l'uno pensa l'altro, l'uno conosce l'altro; ma, quando tutto è diventato il sé di ognuno, chi si potrà odorare, con che cosa si potrà percepire, chi si potrà vedere, con che cosa si potrà guardare, chi e con che cosa si potrà udire, chi e con che cosa si potrà pensare...?»

*Brhadaranyaka-upanisad*

Abbiamo visto che la meta della meditazione più avanzata è uno stato che si trova al di là degli opposti: prima della coppia piacere-dolore e poi di quella coscienza-non-coscienza. Nella successione degli *jhana* buddhisti, si tratta di due stadi ben definiti (il quarto e l'ottavo), ma la contemplazione dei contrari e lo stato unitario di trascendenza sono due degli obiettivi e degli effetti principali di ogni forma di meditazione: quando usiamo i termini «equanimità», «distacco», «imparzialità», «imperturbabilità», ecc., ci riferiamo a questo stato d'animo, che ovviamente può essere ottenuto con una durata e con un'estensione maggiore o minore. La visione contemplativa approda sempre a una condizione e a una concezione del genere; «ogni cosa finisce e non finisce, ogni cosa esiste e non esiste» dice per esempio il Buddha.

Questa ambiguità, questa ambivalenza, è tipica della realtà, è un carattere costitutivo del mondo: caldo-freddo, attrazione-repulsione, vita-morte, giorno-notte, alto-basso, piacere-dolore... tutto sembra ritmato da coppie di opposti. E poiché la mente è un prodotto di questo mondo, finisce per giudicare ogni cosa in modo dualistico: bene-male, soggetto-oggetto, essere-non-essere, verità-menzogna, immanenza-trascendenza, Dio-Diavolo, creazione-distruzione, assoluto-relativo, principio-fine, tempo-eternità, salvezza-perdizione e così via. La maggior parte delle religioni è di tipo dualistico: concepisce cioè la realtà come la lotta fra due principi contrapposti, di cui uno del tutto positivo (Dio, il bene, la luce, ecc.) e l'altro del tutto negativo (Satana, il male, l'oscurità, ecc.); e ovviamente ci dice anche chi vincerà (ma come fa a esserne sicura?).

La meditazione, proprio perché mette sotto osservazione il dualismo e mira a uno stato mentale unitario, vede le cose in maniera diversa: gli opposti sono profondamente uniti fra loro: *contraria sunt complementa*. Questa complementarietà non nasce per caso, ma è la conseguenza di un'originaria unità dei contrari, ovvero di un'ambivalenza originaria di certi fenomeni, che possono essere sia una cosa sia il suo contrario. Per esempio, la coppia maschio-femmina è sì contrapposta, ma nasce da un unico modello che solo in seguito si differenzia (infatti anche i maschi hanno i seni per allattare e anche le femmine hanno un piccolo pene).

Un altro esempio ci viene dalla psicologia del profondo: dalla coppia odio-amore. L'amore è possibile perché esiste una contrapposizione, una divisione originaria (quella genitore-figlio), che è un'unità originaria. Il figlio si differenzia dal genitore, ma nello stesso tempo cercherà di ricreare quell'unità originaria nell'amore con un'altra persona. L'amore sboccherà per ricostituire la coppia iniziale, con il suo stato di beatitudine; nello stesso tempo, sarà pronto a trasformarsi in odio se verrà deluso, abbandonato, tradito, se cioè gli si prospetterà di nuovo la divisione. E ciò avverrà comunque.

Tutti sanno che se si ama profondamente una persona, si è anche capaci di odiarla: l'odio è tanto più forte quanto più intenso è l'amore, ed è pronto a guizzare fuori ad ogni istante. Gli opposti sono complementari perché l'uno non può esistere senza l'altro, perché l'uno esiste in quanto esiste l'altro:

la loro apparente opposizione rivela una profonda complicità. Anche se in superficie l'uno lavora per eliminare l'altro, in realtà nessuno dei due può escludere del tutto l'avversario. Come nel caso dei due poli di una calamita, se sparisse l'uno scomparirebbe anche l'altro.

Questa complementarità degli opposti si rivela con grande chiarezza nella meditazione, dove si opera sia per superare il dualismo dei sentimenti (piacere-dolore, ecc.) sia la contrapposizione soggetto-oggetto, conoscente-conosciuto, che agisce all'esterno e all'interno della mente umana. Quando Chuang-tzu dice che «la morte è anche vita e la vita è anche morte» afferma una verità inoppugnabile, visibile a tutti: se tutto fosse vita, se non ci fosse la morte... non ci sarebbe neppure il posto per la vita, e dunque la vita non potrebbe né esistere né evolversi.

Quando contrapponiamo il piacere alla sofferenza, non ci rendiamo conto che, senza l'esperienza del dolore, non esisterebbe l'esperienza della felicità, e viceversa. Nella nostra logica, se esiste un paradiso, deve esistere un inferno; se esiste il finito, deve esistere l'infinito. A questo proposito dice Angelo Silesio: «L'eternità è il tempo, il tempo è l'eternità: vederli come contrapposti è la perversità dell'uomo». Quasi lo stesso concetto espresso da certe correnti del Buddhismo, in cui si identifica *samsara* e *nirvana*.

I mistici hanno sempre avuto queste intuizioni. Oggi, a essi si sono aggiunti gli psicologi del profondo e i fisici, che descrivono un mondo sempre più ambivalente e indeterminato. Dice Lao-tzu: «Tutti conoscono il vantaggio del profitto e lo svantaggio del male, ma solo i saggi sanno come il male possa essere benefico ed il profitto possa essere malefico».

La constatazione che ogni opposto sia pronto a mutarsi nel suo contrario, o che comunque contenga un po' del suo contrario, ha importanti conseguenze in campo etico e filosofico. Mentre, infatti, quasi tutte le religioni sono basate su una netta contrapposizione fra bene e male, la realtà ci dice che il bene è pronto a volgersi in male e il male in bene. «Quando voglio fare il bene,» dice san Paolo «ecco che il male è accanto a me.» E non può che essere così, dato che l'uno è complementare dell'altro, dato che l'uno viene posto in essere dall'altro.

Questo meccanismo ci fa capire perché a ogni progresso corrisponda un regresso, perché ogni passo avanti comporti un passo indietro, e viceversa. Non siamo noi ad aver creato queste leggi: sono i principi che governano il mondo e la mente. E dunque illusorio pensare di espandere il dominio del cosiddetto bene oltre un certo limite. Le religioni della lotta mortale fra bene e male, della contrapposizione fra Dio e Satana, della netta separazione tra paradiso e inferno, tra aldilà e aldilà, tra santi e peccatori, tra salvati e perduti, corrispondono a una visione semplicistica, sostanzialmente erronea, della realtà.

Il mondo è ben diverso dai nostri schemi, che approdano comunque a contraddizioni (e a divisioni) insanabili. La realtà ultima non è dualistica. L'essere e il non-essere — dice per esempio il *Tao té ching* — si generano a vicenda; e così il facile e il difficile, il lungo e il corto, l'alto e il basso, il prima e il dopo. Nella dialettica degli opposti, ogni termine segue un suo processo, al termine del quale si muta nel suo opposto. Ecco perché non si può ottenere un accrescimento senza subire una perdita, e viceversa; ecco perché chi mette al mondo la vita mette al mondo la morte.

Se vogliamo avvicinarci alla verità, dobbiamo comprendere la complementarità e relatività degli opposti, in base ai quali giudichiamo il mondo. Le nostre categorie sono dualistiche come la realtà fenomenica, ma, se vogliamo andare al di là delle apparenze, dobbiamo raggiungere quello stato mentale in cui compare l'unità. «Quando la mente è turbata» dice A vaghosa «si produce il molteplice, ma quando è quieta il molteplice scompare» ... e si delinea l'interdipendenza di tutti i fenomeni. Ora comprendiamo perché gli stadi finali della meditazione comportino il superamento del dualismo. La *Katha-upanisad* afferma che il saggio deve «abbandonare il piacere e il dolore» e «contemplare ciò che è al di là del giusto e dell'ingiusto». Il *Dhammapada* invita a «trascendere il bene e il male». La *Bhagavad-gita* dichiara che tutti gli esseri sono dominati dalla dualità dell'amore e dell'odio, e sostiene che l'anima realizzata guarda «con occhio equanime la gioia e il dolore, il freddo e il caldo, la fama e l'infamia, la lode e il rimprovero».

«La grande intelligenza è ampia,» afferma Chuang-tzu «la piccola intelligenza è ristretta»: divide, distingue, contrappone. «Quando c'è il giusto c'è lo sbagliato, quando si afferma si nega, quando si

nega si afferma... Quando c'è divisione, c'è definizione; ma ciò che è definito è disintegrato. Quando non c'è definizione né disintegrazione, tutte le cose sono di nuovo un'unità.»

Questo vale anche per la dualità io-altro: «Se non fosse per l'altro,» dice ancora Chuang-tzu «non ci sarebbe nessun sé; se non ci fosse il sé, non si apprenderebbe nulla». Simili constatazioni finiscono per confluire nello stato meditativo, in una condizione cioè che sospende per un po' ogni forma di contrapposizione, compresa quella tra il sé e l'altro-da-sé. «Sto seduto e dimentico tutto» spiega il saggio cinese. «Ignoro il corpo e abbandono ogni schema mentale; distaccandomi dalla forma fisica e accantonando la conoscenza, mi assimilo all'Universale.»

Andare al di là della mente, trascendere il dualismo, è lo scopo della meditazione, che vuole condurre l'individuo ai confini dell'essere-non-essere, della coscienza-non-coscienza, là dove si cessa di pensare al bene e al male, al piacere e al dolore, alla negazione e all'affermazione, e si vede sia l'unità sostanziale di tutti i fenomeni sia il carattere complementare degli opposti; là dove l'io non è più linea di divisione, ma punto di passaggio e di comunicazione.

La condizione di *samadhi* è come un'immersione o un bagno purificatore, ed è in grado di dare un nuovo ordine alla vita: mentre la mente ordinaria, non coltivata, salta continuamente da un estremo all'altro (come la scimmia vedantica), facendo una cosa e producendo necessariamente il suo contrario, in un andirivieni defatigante, ripetitivo e non costruttivo, la mente meditativa è in grado di vedere quale sia, di volta in volta, l'azione migliore da compiere, il comportamento che produca il minimo degli effetti contrari, che porti al successo senza troppe perdite.

Scrivono Lao-tzu: «La gioia e l'ira sono deviazioni della Via, l'ansia e l'afflizione sono una perdita di virtù, preferenze e avversioni sono eccessi mentali, i desideri abituali sono i pesi della vita... Se l'uomo riesce a liberarsi da tutte queste cose, allora in lui emerge la luce spirituale. La luce spirituale nasce dall'interiorità». E prosegue:

«Impara a conoscere il destino, governa le funzioni mentali, compi scelte ordinate e segui la vera natura; allora sei sulla via del governo. Impara a conoscere il destino e non sarai confuso da sfortuna o fortuna. Governa le funzioni mentali, e non sarai a caso felice o adirato. Compi scelte ordinate, e non ti mancherà il necessario. Segui la vera natura, e i tuoi desideri non saranno smodati.

«Quando non sei turbato né da fortuna né da sfortuna, allora sei in accordo con la ragione nell'azione e nella quiete. Quando non sei a caso felice o adirato, allora non aduli gli uomini nella speranza di ricompense o per la paura di punizioni. Quando non ti manca il necessario, non danneggi la tua natura con l'avidità. Quando i tuoi desideri non sono smodati, allora nutri la vita e conosci l'appagamento.

«Queste quattro cose non vanno cercate all'esterno e non dipendono dagli altri. Si raggiungono volgendosi alla propria interiorità» (*Wen-tzu*).

Il Buddha diceva che «nel cielo non esiste distinzione fra Oriente e Occidente: gli uomini creano le distinzioni nella loro mente e poi le credono vere».

È in tal modo che la meditazione diventa una forma di educazione profonda ai sentimenti, agli stati d'animo: ci aiuta a identificare la loro dialettica interna, a riconoscere la loro influenza sul nostro comportamento e a ricercare una condizione superiore che ci guidi nelle scelte dell'esistenza. La serenità, il distacco, l'equanimità, l'imparzialità, la trascendenza del dualismo, sono i fondamenti d'ogni azione veramente illuminata, cioè disinteressata, utile a tutti, priva di troppe conseguenze negative. Come dice Lao-tzu, «tutti al mondo riconoscono il bello come bello, ma in tal modo danno vita al brutto; tutti riconoscono il bene come bene, ma in tal modo danno vita al male».

## XIX

### Meditazione sulla non-azione (*Wu-wei*)

«Il Tao non agisce, eppure non c'è niente che esso non faccia.»

*Lao-tzu*

Quando ci si domanda che cosa dobbiamo «fare» per meditare, siamo al di fuori dello spirito della meditazione. Perché per meditare non dobbiamo tanto «fare» qualcosa, quanto abituarci a «non-fare»: dobbiamo liberarci da tutta quella attività — materiale e mentale — che ci appesantisce di solito. *Wu-wei* è infatti uno stato di non-azione, una sospensione temporanea di ogni attività, in particolare di quella mentale, che è il vero ostacolo a cogliere l'essenza delle cose e ad agire in modo giusto.

«I saggi agiscono senza agire e dirigono senza parlare» dice ancora Lao-tzu nel *Tao té ching*. Ma assumere un atteggiamento di *wu-wei* non significa non fare mai nulla, bensì diventare sensibili, ricettivi, e non sovrapporre un'azione violenta e (tutto sommato) inutile o controproducente al corso naturale delle cose.

Le cose, gli avvenimenti, gli eventi avvengono secondo un loro processo, e, se noi vogliamo agire con successo, dobbiamo essere capaci di avvertirlo, di coglierlo, mettendoci in stato meditativo. Il rapporto che esiste fra *wu-wei* e azione è lo stesso che corre fra l'occhio del ciclone, dove nulla si muove, e il ciclone stesso, dove tutto si agita convulsamente, oppure fra il mozzo immobile della ruota e la ruota che gira. «Trenta raggi si uniscono in un mozzo,» dice il *Tao té ching* «ma la loro utilità sta nel centro vuoto.»

Questo centro, che viene ritrovato nella meditazione, è il sé profondo al di là degli opposti. Meditare, fare il vuoto, significa recuperare il nucleo immobile e silenzioso del proprio essere, non per rimanere in una sterile inazione, ma per collocarsi all'incrocio di tutte le vie e per prepararsi ad un'azione proficua, ad un'azione che s'inserisca armonicamente nel ciclo degli avvenimenti.

*Wu-wei* è meditazione di attesa, è l'arte negletta dell'ascolto, è l'acuirsi della sensibilità e della ricettività, è la conversione al centro che permette di agire in accordo con le tendenze in corso. Se si gira insieme alla ruota, senza far perno al centro, si verrà semplicemente sospinti qua e là dal gioco meccanico degli eventi, dalle volontà altrui e dalle reazioni condizionate. *Wu-wei* porta proprio a non reagire in modo convenzionale, per evitare i cicli di piacere-sofferenza, di liberazione-schiavitù, di nascita-morte, di successo-fallimento, per trovare una fresca azione creativa, capace di rinnovarsi. «Gli uomini finiscono nella sofferenza per fuggire alla sofferenza» dice il Buddha; essi continuano a farsi guidare dal corso condizionato degli avvenimenti, senza mai osservarlo attentamente, senza rendersi conto di come siano simili ad automi. «La loro vita trascorre inutilmente, al servizio di altri.» Non sono «padroni della loro mente»: vivono in un continuo stato di dipendenza.

La meditazione è dunque una via di liberazione dalla dipendenza. «Il sé è padrone di sé: non esistono altri padroni» afferma il Buddhismo. Ecco la sua profonda differenza rispetto alle religioni teistiche, che fanno un costante riferimento a un Dio-padrone e alla condizione di minorazione dell'uomo. Dice san Paolo: «È necessario essere sottomessi».

Ma, per riuscire a essere autonomi, a prendere in mano il proprio destino, occorre esercitare un'attenta opera di osservazione sulle cose che ci circondano, sulla tendenza degli avvenimenti e su tutto ciò che avviene per reazione dentro di noi. *Wu-wei* è questo atteggiamento di ascolto: è il silenzio mentale, è il vuoto che trasforma la mente in uno specchio.

Meditare è trovare qualche momento nella giornata in cui non fare assolutamente nulla: né lavorare, né studiare, né muoversi, né parlare, né pensare; qualche momento non-utile, non-strumentalizzato, non-condizionato dai soliti interessi, del tutto improduttivo (ma non per lo spirito). Guardare un raggio di sole che entra dalla finestra o una pianta o un panorama o una nuvola o la propria coscienza o niente in particolare. C'è qualcuno che non riesce mai a trovare questi momenti: deve sempre fare qualcosa.

*Wu-wei* è vuoto, è trasparenza mentale, perché «non c'è né da afferrare né da respingere nulla»:

«Ho meditato intensamente.»

«Che cosa hai fatto?»

«Nulla.»

Questo «nulla» non è un non-fare ozioso: è una liberazione, è un decondizionamento, è una spoliatura psicologica, è un mettersi da parte temporaneamente, per osservare il corso degli avvenimenti. La realtà fondamentale, il senso delle cose, il loro orientamento, tutto ciò non viene colto con una mente piena di pregiudizi e subito reattiva, ma in uno stato di svuotamento, di non-azione.

Ogni avvenimento si compone delle quattro fasi della propiziazione o preparazione, dell'apparire o sorgere, dello svolgersi e del finire. In quale di queste quattro fasi ci troviamo? Come e quando possiamo inserirci? «L'attività della natura non cessa mai» dice Lao-tzu. «Quando giunge a una fine, ricomincia di nuovo... L'energia positiva prima sale e poi discende... L'energia negativa può esercitare la sua influenza solo dopo che si è formata. Niente può esercitare la sua influenza senza essere stato accumulato e formato. Pertanto i saggi stanno attenti a ciò che accumulano... Quando l'energia yang è piena, si trasforma in yin; quando l'energia yin è piena, si trasforma in yang» (*Wen-tzu*).

Esistono leggi, principi, processi e tendenze che devono essere attentamente osservati se si vuole agire con successo. E questo «successo» non può essere semplicemente il proprio interesse personale, dimentico di tutto il resto: dev'essere un'azione di saggezza, volta al bene comune. Occorre sensibilità e un atteggiamento non-egocentrico. «Il tempo giusto» dice ancora il testo taoista del *Wen-tzu* «è difficile da trovare e facile da perdere». È necessario assumere lo stato d'animo di «non-profitto»: «Una persona che salvasse qualcuno dall'annegamento soltanto per profitto sarebbe certamente capace di annegarlo per profitto».

E, infine, bisogna sapere anche quando smettere («ritirarsi allorché si è compiuto il proprio lavoro in modo onorevole è la via della natura») e quando rimandare («se gli eventi sono impossibili da prevedere... i saggi seguono la Via e attendono il momento giusto»).

La meditazione *wu-wei* è un addestramento, una rigenerazione della sensibilità, una preparazione fondamentale per ogni tipo di azione. «La natura umana si esprime nell'azione» dice Chuang-tzu. «Ma l'azione condizionata porta alla rovina.» Prima di agire, dunque, bisogna imparare a risiedere nello stato di non-azione, a svuotare la mente e la volontà, a osservare il corso degli avvenimenti e a scegliere il momento giusto: solo allora «dalla non-azione nascerà l'azione» e «nell'uomo emergerà ciò che in lui è trascendente».

## XX

Meditazione sul *karma*

«In verità, la morte è certa per chi è nato, come la rinascita per chi è morto.»

*Bhagavad-gita*

«Nell'istante della morte,» dice la *Bhagavad-gita* «l'anima si disfa del vecchio corpo e si riveste di uno nuovo, così come un uomo getta via l'abito usato per indossarne uno nuovo.» Questa immagine della reincarnazione come trasmigrazione di un'anima da un corpo all'altro è la volgarizzazione di un'idea ben più profonda e problematica, che merita una riflessione. In effetti, tutte le tradizioni indiane (ed anche alcune mediterranee: Empedocle, Orfeo, Pitagora, ecc.) hanno in comune la dottrina della metempsicosi. Soltanto il Buddhismo si sforza di dimostrare che non esiste un sé eterno, un'identità fissa, e che tutto è il frutto di un processo universale di interrelazione e di condizionamento. Come si esprime incisivamente il *Visuddhi Magga*:

«C'è la sofferenza, ma non colui che soffre.  
C'è l'azione, ma non colui che agisce.  
C'è il *nirvana*, ma non colui che lo ottiene.  
C'è il sentiero, ma non colui che lo percorre.»

Il Buddha fa l'esempio del latte da cui si ricavano la cagliata, il burro, la panna e il formaggio: tutti prodotti diversi, in cui il latte esiste ancora, ma sotto un'altra forma. Inoltre il latte stesso è il prodotto di altre sostanze. In ciò che esiste, dunque, confluisce tutto il passato, l'insieme delle azioni e delle trasformazioni precedenti: il *karma*.

Anche la nostra personalità, il nostro io, esiste in conseguenza di azioni passate: è l'eredità di una serie innumerevole di uomini e donne, i quali ci hanno tramandato tendenze, qualità, difetti, caratteristiche, ecc. Possiamo dire di essere tutti imparentati, ma non che ci sia un nucleo immutabile che si è trasferito.

L'idea di una trasmigrazione dell'anima (con miglioramenti o peggioramenti secondo il proprio *karma* personale) risponde a una logica dei premi e dei castighi che ha dato origine anche alle concezioni del paradiso e dell'inferno, comuni tanto all'Oriente quanto all'Occidente: si vuole che esista una giustizia compensatoria, terrena e/o ultraterrena.

È chiaro che noi non nasciamo come *tabulae rasae*: siamo tutti eredi del passato, siamo condizionati da ciò che ci ha preceduto, abbiamo tutti un patrimonio ereditario; nello stesso tempo, ognuno di noi influenzerà, in modo piccolo o grande, il futuro di altri. È questo il gigantesco processo di interdipendenza che viene descritto dal Buddha.

Lo sguardo contemplativo può spingersi all'indietro (verso il passato), tutto intorno (verso il presente) e in avanti (verso il futuro). Da una parte ci rendiamo conto di non essere veramente padroni di noi stessi (il che significa non essere se stessi), e dall'altra parte comprendiamo di avere un'occasione unica per riuscire a esserlo. Abbiamo un'immensa responsabilità verso noi stessi e verso gli altri: da quel che faremo noi, dipenderà molto *karma*.

Tutti abbiamo un *karma* e tutti creiamo un *karma*, nostro e altrui. Ma se non siamo veramente noi stessi, come possiamo pensare di avere le facoltà per diventarlo? Se non esiste nessun sé autentico e imperituro, a che cosa dobbiamo approdare? Sono domande difficilissime, che hanno impegnato i filosofi di tutto il mondo. La meditazione dà a esse delle «risposte» caratteristiche.

La prima è certamente lo sviluppo della consapevolezza. Infatti, non essere se stessi significa non essere consapevoli di tutto ciò che confluisce in noi: siamo in tal senso degli estranei per noi stessi. È per questo che l'illuminazione del Buddha si presenta metaforicamente come una visione delle vite passate: «Vide le nascite e le morti degli esseri, belli o brutti, di buono o di cattivo destino, illustri o umili, secondo la loro condotta; tutti interamente li conobbe».

Come ci insegna lo Zen, le aporie logiche, i *koan*, non sono in realtà risolvibili. Lo stesso Buddha ce ne dà un esempio quando non risponde — ovvero quando risponde con il silenzio — alle domande di un asceta itinerante di nome Vacchagotta:

«"Venerabile Gotama, c'è un *atman*?"

Il Buddha rimase in silenzio.

"Allora, venerabile Gotama, non c'è un *atman*?"

Il Buddha rimase in silenzio.»

Questo modo di affrontare il problema ci dice che qualunque risposta sarebbe insufficiente: dire che esiste un'anima immortale che si trasferisce semplicemente da un corpo all'altro, oppure in qualche paradiso o inferno, significa esprimere una concezione semplicistica delle cose; ma affermare che non esiste nessun sé vuol dire negare la necessità dello sforzo stesso di liberazione. Il punto è che abbiamo a che fare con idee della mente condizionata e dualistica, mentre la meditazione è proprio contrassegnata dalla fine e dalla trascendenza di questo modo di pensare.

«Vi ho insegnato a vedere il condizionamento in tutte le cose» dice il Buddha. E questo vale soprattutto per le varie riflessioni metafisiche. La morte segna esattamente l'entrata in una «condizione» che la mente non può immaginare.

Se l'aldilà fosse semplicemente un'«altra vita», non sarebbe né la fine dei condizionamenti né la fine della sofferenza. Un'«altra vita» avrebbe bisogno di un'altra liberazione. Come dice ironicamente *la Mundaka-upanisad*, «gli sciocchi, dopo aver raccolto in paradiso il frutto delle loro buone azioni, rientrano in questo mondo o in un altro più basso ancora». Anche il «paradiso» rappresenterebbe infatti uno stato di passaggio: non a caso viene contrapposto dualisticamente all'inferno.

La fine del condizionamento è un'altra cosa: è innanzitutto il superamento del dualismo e delle varie categorie mentali. In tal senso si parla di *trascendenza*. Trascendere significa superare tutte le coppie di opposti (fra cui quelle di anima-non-anima, paradiso-inferno, salvezza-perdizione, finito-infinito e così via) e uscire dagli schemi abituali. In effetti, prima di parlare di «anima», di «Dio» e di «vita eterna», dobbiamo chiederci se la nostra mente sia veramente in grado di cogliere le realtà metafisiche, se cioè sia in grado di uscire dal regno della fantasia; in fondo, per millenni abbiamo creduto in figure mitologiche del tutto inesistenti.

Qui entra in campo la meditazione, con la sua capacità di trascendere le proiezioni mentali e di raggiungere una condizione di non-mente, che rappresenta una limpida condizione di attenzione, al di fuori di idee preconcepite, di fedi, di illusioni e, quindi, del *karma* stesso. Lo stato meditativo non dà risposte (che sarebbero comunque insoddisfacenti), ma fa cadere l'impostazione e la necessità stessa delle domande.

## XXI

**Meditazione sulla non-mente**

«L'uomo perfetto è senza io.»

*Chuang-tzu*

Essere «senza io» non significa non avere una personalità o cercare di reprimere quella che si ha, ma riuscire a raggiungere uno stato di pura attenzione in cui si sospendono temporaneamente passioni e giudizi. «Raggiungi il culmine del vuoto» dice Lao-tzu «e conserva la massima quiete.» Bisogna abbandonare anche le idee di bene e di male, di giusto e di ingiusto, di saggezza e di sapere. Un simile svuotamento della comune attività mentale può essere ottenuto solo in meditazione, ma non è una condizione mistica, in cui appaiano angeli o dèi, bensì uno stato di equilibrio, di tranquillità e di limpidezza cui forse tutti noi perveniamo, di tanto in tanto, quando ci troviamo temporaneamente liberi da pensieri, da desideri, da avversioni e da ansie, e ci sentiamo in pace con noi stessi. Uno stato naturale... di grazia.

La meditazione non deve impegnarsi per trovare eccezionali stati alterati di coscienza, ma per liberarsi da tutte le scorie di quelli abituali. Arrivare a essere «senza io» vuol dire sbarazzarsi dei propri ossessivi riferimenti egoici (dei legami e delle paure fobiche che sembrano tenere in piedi l'io) e, pur conservando la propria identità essenziale, giungere ad agire non tanto solo per sé o solo per gli altri (due forme di alienazione), quanto per un bene comune, unitario, che non richiede nessun vero sacrificio, nessuna rinuncia a ciò che è sostanziale.

È chiaro però che non si può puntare a questa non-mente o a questo non-io come a un oggetto di conquista. Come dice Yung-chia, «non puoi né afferrarlo né sbarazzartene»: è come l'ombra che non può essere raggiunta con un semplice inseguimento. La non-mente è il «testimone» sempre presente; ma con essa ci si può identificare solo quando si è in uno stato di calma, di «armonia con il tutto» (*Isa-upanisad*), di trascendimento della dualità, di «annientamento della mente» (*Maitry-upanisad*): solo in tal caso ci si installa nell'*atman*, nello «spettatore dell'ordine cosmico», e «si resta del tutto privi di io», liberi, leggeri.

L'emergere o l'autorisveglio di questo sé non-egoico è dunque il prodotto di un processo di acquietamento, di purificazione e di spoliatura della mente abituale, quella che si muove come una scimmia tra i due poli della brama e della paura. Anche se la meditazione è all'inizio un'operazione mentale, essa non può essere compiuta dalla mente: anzi ne è lo svuotamento. E poiché non sappiamo come definire questo stato, lo definiamo «non-mente» o «non-io», chiarendo però che non si tratta del contrario dell'ego (cosa che sarebbe ancora un prodotto del pensiero), ma di una condizione transegoica o oltre-egoica, di tipo spirituale.

Non bisogna confondere lo stato di non-mente con una forma di regressione narcisistica o pre-egoica, con una condizione di «indistinzione» primaria fra soggetto e oggetto. Alcuni stati mistici danno questa impressione, ma, nel caso della meditazione, si conservano due funzioni che fanno escludere tale possibilità: la consapevolezza e la lucidità. Ciò che viene abbattuto è la rigidità della costruzione egoica, quella sua chiusura al mondo esterno che innalza barriere all'interno dell'io e tra l'io e l'altro. Ambizioni, paure, perbenismi, ruoli sociali, mediocrità di vita, frustrazioni, conformismi, emarginazioni, inibizioni, mutilazioni, repressioni, moralismi pseudoreligiosi, dogmatismi, ansie fasulle, illusioni di sicurezza e di potenza, avversioni verso tutto ciò che è diverso o nuovo, tradizionalismi regressivi, attaccamenti a idee preconcepite... tutti questi stati d'animo ci murano a poco a poco in un ego che è sempre più simile a una prigioniera.

Chi medita cerca di rendersi conto di questi stati d'animo, di queste corazze mentali ed egoiche, nate in un primo tempo a scopo difensivo e poi trasformatesi in gabbie invalicabili; cerca di ridurre la tensione-*dukkha* provocata da tale imprigionamento; e recupera un sé di nuovo libero e in grado di procedere oltre.

Qualche volta si parla di «ritorno» a uno stato originale, a un paradiso perduto, a una condizione di «verginità» psicologica. «Se non ritornerete come bambini...» dice Gesù. E Lao-tzu afferma: «Mentre le miriadi di cose agiscono in concerto, io contemplo il loro ritorno: ognuna fiorisce e poi ritorna alla propria radice». Ma questo «ritorno alla radice», al «volto originale» che avevamo prima della nostra nascita, non è certo il recupero di un *ego* infantile, privo di esperienza, bensì la nascita di un nuovo stato di freschezza e di meraviglia *dopo* che si sono fatte tante esperienze. C'è una differenza tra il «prima» e il «dopo»: da una parte c'è il senso di un ritorno a qualcosa di antico, ma dall'altra c'è tutto il peso della nostra vita, che non può non lasciare tracce.

Questo qualcosa in più, il deposito delle nostre esperienze, apporta all'antico sé una nuova linfa, un nuovo *karma*, e lo predispone a salire a più alti livelli, secondo una promozione continua e infinita. La non-mente è un salto che ci permette di ammirare ogni volta un antico e pur sempre nuovo paesaggio, facendoci assaporare uno stato di consapevolezza e di lucidità che non può più essere quello di qualche anno prima o dell'infanzia, ma che ha in sé capacità di crescita ulteriore. L'esperienza interiore non può essere qualcosa di fisso, essendo strettamente legata al nostro stadio di maturazione. Lo spirito è qualcosa di vivo e di creativo, un'apertura verso l'infinito, non un semplice punto d'arrivo, sempre uguale a se stesso.

Questa «finestra sull'infinito» sta al centro del nostro essere, come il nocciolo di un frutto; e può essere trovata e aperta se si prescinde appunto dai vari strati mentali sovrapposti. Non è paradossale che nell'interiorità umana possa esistere una simile potenzialità: da tempo la logica ha dimostrato che l'infinito è altrettanto grande di una delle sue infinite parti; ma bisogna lasciar perdere i concetti statici di anima e di Dio. L'occhio della consapevolezza, una volta aperto, ci conferma che tutto è un processo senza fine. Siamo noi, con i nostri irrigidimenti, con le nostre contrapposizioni e con le nostre categorie, che comprimiamo un'esperienza illimitata nei limiti angusti di un *ego* pauroso.

«Liberatevi dalle vostre limitazioni,» esorta Chuang-tzu «eliminate le vostre preoccupazioni e raggiungete quell'immensità in cui si va a passeggio con il Tao.» Ma, per far questo, è necessario mettere a tacere la mente con il suo piccolo *ego* e aprirsi all'infinito. Questa apertura è lo stato di non-mente, calmo, imparziale, lucido e comprensivo. «Non c'è niente che non sia "altro" e niente che non sia "sé"... Andare al di là delle contrapposizioni è il perno della Via. Quando questo perno è centrato nel suo mozzo, può girare all'infinito.»

In ogni meditazione ben impostata, si raggiunge comunque — anche se per pochi istanti — uno stato di non-mente, perché si tende sempre a una condizione di disidentificazione, di limpidezza e di trascendenza dei vincoli fisici e mentali. Nessuna realtà è nettamente definita, univoca e separata da tutto il resto: siamo noi che, per comodità pratiche e conoscitive, reifichiamo fenomeni e processi complessi, ivi incluso il nostro io. La pratica della meditazione compie il cammino inverso: cerca di renderci meno centrati su noi stessi e ci proietta in una dimensione che non può essere definita né «sé» né «non-sé», né «io» né «non-io», ma che è in un certo senso il vero Sé, lo Spirito, il nostro autentico fondamento, un'essenza piuttosto impersonale, benché non del tutto spersonalizzata.

Noi parliamo di stato di non-mente per sottolineare quel suo aspetto di sospensione della comune attività mentale (dualistica e reificatrice), quella sua caratteristica di tranquillità e di trasparenza; ma potremmo anche definirlo *atman* o anima, se questi termini non appartenessero ad una vecchia e superata metafisica che vuole incasellare una realtà fluida e vitale in rigide categorie inventate da quella mente che invece deve essere superata. Come dice Chuang-tzu, il Tao «trascende sia la parola sia il silenzio, e si pone al di là dei discorsi umani».

Per un maestro come Deshimaru, la meditazione (*za-zen*) è «pensare senza pensare», è porsi al di là sia del pensare sia del non pensare. Tuttavia, anche se tale realtà non può essere espressa, può

essere esperita assimilandosi ad essa, facendo cioè un'operazione preliminare di svuotamento, di silenzio mentale: una volta creato il vuoto, esso si riempirà di quel qualcosa che sta al di là del pensiero-non-pensiero e che si configura come una forma di attenzione o di consapevolezza.

«Nel vuoto della mente irrompe la luce,» dice Chuang-tzu «e lì si trova la pace.» Ma è necessario interrompere il dialogo interno e immobilizzare la mente. «Ascolta con lo spirito invece che con la mente... Il Tao si modella sul vuoto: il vuoto è l'astinenza mentale.» In questo stato di tranquillità e di immobilità, si acuisce la facoltà di intuizione: «Se l'acqua tranquilla permette di riflettere gli oggetti, che cosa non rifletterà una mente tranquilla?».

## XXII

## Meditazione sulla trascendenza

«Colui che venera una divinità considerandola diversa dal sé (= *atman*) e pensando: "Dio è una cosa e il sé è un'altra", costui ignora la verità.»

*Brhadaranyaka-upanisad*

«Il centro dell'anima è Dio.»

*San Giovanni della Croce*

Tutti abbiamo il problema di come porci in rapporto con la fine ineluttabile della vita. Chi ha una fede, recupera gli usi della propria religione e si affida a Dio, sperando che sia clemente. Chi non crede in nulla, ragiona come Epicuro: «Se ci sono io non c'è la morte, se c'è la morte non ci sono io». Ma, fra i due estremi, si pone una tradizione spirituale (in gran parte orientale) che considera il divino una condizione dello spirito e che quindi invita l'uomo alla «cura di sé», più che alla venerazione di qualche «Signore del cielo e della terra». In ogni caso, se qualcosa ci sopravviverà, sarà una sorta di «essenza dell'io», ciò che *le Upanisad* chiamano *atman* o sé; e quindi sarà molto importante come ci saremo preparati a risiedere in questo centro.

Da tale punto di vista, la meditazione è il migliore allenamento a percepire il sé, a convivere con esso, e ci predispone all'aldilà. Da una parte, questa pratica è una via alla saggezza e alla gioia di vivere («Anche senza credere in un altro mondo, in una ricompensa per le buone azioni e in una punizione per le cattive,» dice il Buddha «si può vivere felici già in questa vita se ci si mantiene liberi da odio, da malevolenza e da ansie») e, dall'altra parte, è una via alla trascendenza. Infatti, lo scopo finale di questa «cura di sé» non è coltivare il piccolo orticello del proprio *ego*, ma superare il dualismo degli stati d'animo e dei giudizi, trascendendo la limitata esperienza del sé empirico.

Come abbiamo visto, ciò che si sviluppa negli stati ultimi della meditazione è il distacco dalle concezioni e dalle conoscenze egoiche, è una visione equanime, imparziale, quasi impersonale, di tutti i fenomeni, compresi la vita e la morte. «Il saggio non si affligge né per i vivi né per i morti» dice la *Bhagavad-gita*. Egli considera gioie e dolori «effimeri e transitori come l'estate e l'inverno»; e soprattutto sa che «nulla può distruggere l'anima».

Questo testo indù, profondamente teista, esalta sia la devozione sia la meditazione, dando parecchie indicazioni concrete. Ma la stessa pratica viene sviluppata dal Buddhismo, che pure rifiuta le nozioni di Dio e di anima. Questo significa che la meditazione è una vera e propria vita interreligiosa, adatta sia a chi crede sia a chi non crede in un Dio. Tant'è vero che la si trova in tutte le principali religioni, dal Cristianesimo all'Islàm. A Maometto viene per esempio attribuito il seguente detto: «Un'ora di meditazione vale più di sessant'anni di preghiere».

La differenza fondamentale è che chi crede in un Dio trova più naturale la pratica della preghiera, perché è convinto di rivolgersi a una «Persona», sia pure «suprema». Invece, chi non crede in Dio, o non crede in questo tipo di Dio, deve vedersela più con se stesso che con un «Altro».

La meditazione, però, ci ha abituati a vedere nelle antinomie — come queste fra Dio-persona e Dio impersonale o fra Dio-altro e Dio interiore — i tipici prodotti della mente condizionata: un'operazione, questa, che la fede non è propensa a compiere. E, quindi, bisogna riconoscere alla contemplazione la capacità di predisporre lo spirito a un'assimilazione all'Assoluto in quanto *coincidentia oppositorum*. Come sosteneva Nicolò Cusano, Dio supera «ogni opposizione ed ogni

contraddizione», «trascende infinitamente tutti gli opposti» e non può essere «compreso né con la ragione, né con l'immaginazione, né con il senso». «L'unità di tutte le cose è Dio, ed in ogni parte dell'universo si può trovare una via che porta a Lui» [da *Opere religiose*, UTET, Torino 1971].

Alla trascendenza non possiamo dunque avvicinarci che con il superamento del dualismo mentale (essere-non-essere, interno-esterno, finito-infinito, aldilà-aldiqua, sé-non-sé, ecc.) e con la disidentificazione dall'io empirico, attività che noi riusciamo a compiere proprio in meditazione. In questo caso, Dio — persona o non persona — diventa un'esperienza possibile, una *nostra* esperienza.

Per la meditazione orientale, il Dio «oggetto» di sentimento o di pensiero non può essere il vero Assoluto, perché quest'ultimo è lo stato non-condizionato della mente, la non-mente. Quando si riesce a trascendere la mente, quando si riesce a fare il vuoto mentale, il nostro spirito si assimila allo Spirito universale, a ciò che Derrida definisce «il divino non ancora corrotto da Dio».

Mentre per la tradizione giudaico-cristiana esiste una frattura tra Dio e l'uomo, causata dal peccato originale, per l'Oriente la frattura non è altro che la creazione stessa, con la sua frammentazione: è lo Spirito universale che si materializza e si moltiplica, dando origine ad ogni cosa. Ne segue che ogni essere vivente è una parte di Dio, una parte infinita dell'infinito.

Il problema non è dunque quello di riappacificarci o di ristabilire qualche accordo con un Dio «totalmente Altro», ma quello di ritrovarlo in noi stessi, nel nostro spirito. Anche il Buddhismo, che pure non è teista in senso tradizionale, segue questa logica. L'uomo deve «mettere fra parentesi» la propria comune attività mentale — costituita da sensazioni contrapposte dialetticamente (piacere-dispiacere), da pensieri, da giudizi, da fantasie, da atti di volizione o di evitazione, da paure, ecc. — per ritrovare dentro di sé quel fondo incontaminato, quella quiete piena di vita, quell'anima nuda che, nel distacco, è già Essere universale.

Purezza, vuoto, calma, unità, assenza di intenzionalità, dimenticanza di sé, pura consapevolezza, superamento dell'io psicologico, fermezza ma non rigidità, non-azione... sono questi i mezzi con cui ci si assorbe in una condizione di trascendenza. «Se tu potessi annientarti per un solo attimo» dichiara per esempio Eckhart, «potresti essere quel che Dio è in sé.» Lo spirito che si isola nella propria nuda interiorità trova in realtà lo Spirito universale.

Questa divinità, pur essendo trascendente, è in ogni essere vivente, è ogni essere vivente. Se noi sospendiamo l'abituale attività mentale, dispersiva e fuorviante, se facciamo il silenzio dentro di noi, se raggiungiamo lo stato di non-mente, ecco che riapriamo in noi la finestra sull'infinito. Se invece continuiamo a invocare Dio come Altro-da-noi, finiamo per mantenere — proprio con questa attività — la nostra distanza da «Lui». Anzi, con simili operazioni conserviamo il processo creativo di distinzione e di contrapposizione del Sé universale rispetto ai sé individuali.

Dentro di noi esiste un punto — *l'apex mentis* dei mistici — in cui la nostra essenza, pur essendo una parte dell'infinito, è infinita. Questa è la terza e ultima funzione della meditazione, la quale non richiede adesioni di fede, ma vuole che facciamo un'esperienza diretta, qui e ora, di una trascendenza che non può non essere, in fondo, una condizione dello spirito. Come dice Epitteto, «se vuoi, sei libero».

La *Maitry-upanisad* spiega chiaramente perché dobbiamo «purificare» la nostra mente che è parte del *samsara*: «Noi diventiamo ciò che pensiamo: ecco il supremo mistero. Con la calma del pensiero, andiamo al di là delle azioni cattive e delle azioni buone; risiedendo *nell'atman* sereno, godiamo di una gioia inalterabile». E la *Chandoya-upanisad* afferma che «la meditazione [*dhyana*] è in realtà superiore alla ragione»; per questo motivo, «mentre gli uomini mediocri sono portati a chiacchierare e a litigare, gli uomini superiori sono inclini a meditare».