



MINDFULNESS

centro italiano studi

La meditazione come processo di trasformazione

Un tempo mi avvicinavo alla meditazione seduta, soprattutto durante i ritiri, con l'idea che avesse il compito di farmi stare in un modo particolare. Spesso volevo solo essere libero dall'ansia. Di conseguenza, raramente avevo le idee chiare su quale fosse il vero significato della pratica seduta. Anche ora che non cerco più di ricavarne una sensazione speciale, di tanto in tanto trovo utile considerare cosa faccio esattamente durante la pratica.

In particolare mi è utile tornare su alcune domande fondamentali: in cosa consiste concretamente la meditazione seduta? Perché è così importante? Perché sottolineiamo la necessità sia della pratica seduta quotidiana, sia di periodi più lunghi di pratica nei ritiri?

Ovviamente, non lo facciamo solo per sentirci bene; spesso, soprattutto nei ritiri, sederci in meditazione non è affatto piacevole. Siamo assonnati, doloranti, annoiati. Spesso non ricordiamo neanche perché ci troviamo lì. A volte desideriamo solo andarcene. Allora, perché continuiamo? Cosa stiamo facendo? Sappiamo cosa accade effettivamente durante la pratica seduta e la rende un processo così prezioso?

Ci sono molti elementi interconnessi che costituiscono il processo della pratica seduta, e sono tutti aspetti essenziali della meditazione in quanto processo di trasformazione. Vedere chiaramente il processo può aiutarci a superare le crisi inevitabili e i periodi di aridità. Può aiutarci anche a dare un nuovo indirizzo alla nostra pratica quando comincia ad allontanarsi dal suo corso. Tali elementi non sono né sequenziali né stereotipati. In un dato momento, un qualsiasi elemento può essere più adatto degli altri alla vostra situazione particolare

Il primo fattore è la *perseveranza*. La perseveranza ci permette di praticare nonostante il disagio, quando non ci va, quando siamo annoiati o stanchi. Rende possibile rimanere con la pratica in tutti gli avvallamenti, le crisi, le difficoltà. La perseveranza non è una cosa insignificante, perché a volte la nostra resistenza può essere molto forte. Non è forse vero che spesso non vogliamo rimanere con l'esperienza del momento presente per più di qualche secondo? Così, coltivare la perseveranza negli anni è come allenare un muscolo; sviluppiamo quella forza e quella capacità senza le quali la pratica non potrebbe mai svilupparsi davvero. Fondamentalmente impariamo che, per continuare a praticare, la pratica non deve piacerci nel senso comune del termine.

Il secondo fattore è rappresentato dal processo di *acquietarsi*. Immaginate un bicchiere pieno d'acqua, con uno strato di fango sul fondo. Immaginate ora di agitare l'acqua in modo che divenga fangosa. Quest'acqua fangosa è il nostro surrogato della vita: un vortice di ansia e confusione. Corriamo di qua e di là cercando di non rimanere indietro, ma senza sapere bene cosa facciamo. Prendere questo bicchiere e posarlo è come metterci a sedere in meditazione. Cosa accade? Nel bicchiere, il fango a poco a poco si posa sul fondo e l'acqua diventa trasparente e ferma. Nella pratica seduta, impariamo cosa significa acquietarsi. Questo processo avviene negli anni su un piano sia psicologico sia fisico. C'è qualcosa di fortificante nel non

muoverei quando sorge l'impulso a farlo. Invece di muoverei, rimaniamo immobili, senza alimentare l'agitazione, senza più agitare l'acqua. A questo punto potremmo ricorrere a una tecnica di concentrazione, come la concentrazione sul respiro, come aiuto per acquietarci. Certo, la quiete e la chiarezza non si presentano sempre. A volte, mentre sediamo, dal nostro mondo interiore sotterraneo emerge in superficie ancora più fango. Eppure, col tempo, la pratica seduta alimenta una sorta di quiete, di equanimità, nel mezzo del torbido tumulto della nostra vita.

Questa qualità è ben espressa in un verso spesso nei templi zen:

Che la nostra vita sia come quella del loto,

A proprio agio in acque torbide

Il terzo fattore è la *chiara visione*. Si tratta del processo di osservare ogni nostra azione, come e cosa pensiamo, come reagiamo, quali sono le nostre strategie, come queste emergano dalle nostre convinzioni fondamentali, e come tutti questi elementi si uniscano in un surrogato della vita' difensivo e apparentemente solido.

La pratica della chiara visione non è come la psicoanalisi; *non* ci concentriamo sul passato, né cerchiamo di scoprire perché pensiamo o ci comportiamo nel modo che ci è abituale. Questo è un punto importante. Ci limitiamo a osservare noi stessi così come siamo. Quando iniziamo a comprendere le nostre convinzioni e le nostre strategie, inevitabilmente iniziamo a giudicarci e a trovare difetti. Ma la pratica della chiara visione consiste anche nell' osservare la tendenza della mente a giudicare, e nel notare quanto spesso non siamo neppure consapevoli di accettare i nostri giudizi come verità.

La chiara visione dei sistemi di convinzioni fondamentali comincia a erodere il nostro condizionamento profondamente radicato. Il condizionamento non sparisce, ma smette di controllare la nostra vita. La chiara visione equivale a levarci un paio di occhiali colorati: la realtà diventa più vivida, più distinta. Non dobbiamo sforzarci di cambiare il nostro comportamento, perché la chiara visione amplia la nostra prospettiva fino a includere nuove possibilità, nuovi modi di comportarci. Il cambiamento ne è la conseguenza naturale.

La pratica di *etichettare i pensieri* svolge una parte importante in questo processo. Se non etichettiamo i pensieri a mano a mano che li vediamo, molto probabilmente continueremo a crederli veri. Etichettare i pensieri implica ripetere a noi stessi, qualsiasi pensiero ci attraversi la mente: "È presente il pensiero ritenuto vero che la vita non è giusta", oppure "È presente il pensiero ritenuto vero che non me ne va mai bene una". Etichettiamo i pensieri come se avessimo un pappagallo sulla spalla. Questa pratica spezza l'identificazione con i pensieri, elimina il nostro coinvolgimento in essi. In più, abbiamo la possibilità di vedere con molta precisione a cosa crediamo. Etichettare pensieri specifici ci permette di cominciare a vedere i pensieri *come* pensieri. Non etichettiamo ogni pensiero, altrimenti la meditazione rischia di diventare troppo mentale. Ma *tutte le volte* che sentiamo una tensione emotiva, la interpretiamo come un segnale della presenza di un sistema di convinzioni che non vediamo chiaramente. A mano a mano che iniziamo a vedere queste convinzioni con chiarezza, e che non ci identifichiamo più con esse come se fossero noi, possiamo uscire dallo stretto tunnel mentale del nostro surrogato della vita. In questo modo il problema umano fondamentale, la fabbricazione e la perpetuazione di un 'me' fondato su paura e protezione, viene chiarito.

Quando avviai il mio primo gruppo di meditazione, c'erano circa venti persone che si incontravano con regolarità nel mio appartamento. Per quanto possa sembrare in tono minore, tuttavia scatenava in me una certa ansia. Etichettare i miei pensieri mi permise di capire che agivo in base a due immagini mentali distinte. La prima era la convinzione fondamentale negativa che diceva: "Non ci riesco!". La seconda, una strategia messa in atto per affrontare questa convinzione fondamentale: "Devo essere intelligente, calmo e centrato".

Quella situazione nuova e impegnativa chiari perfettamente che avevo trascorso tutta la vita in un ping-pong continuo tra queste due immagini, considerando quella delle due che predominava al momento come la verità assoluta. Naturalmente entrambe le immagini avevano origine dalla stessa sofferenza mai guarita: il fremito ansioso del nostro senso fondamentale di essere privi di valore.

Comprendere a fondo quelle convinzioni mi aiutò a capire che non dovevo più lottare con l'ansia in senso ordinario, cosa che implica sempre cercare di modificarla o di liberarsene in qualche modo.

Con la chiara *visione* le mie convinzioni condizionate divennero sempre più ovvie e familiari. Vederle ed etichettarle più e più volte mi diede una gioia interiore che si sostituì gradualmente alla consueta autocritica. E una volta neutralizzate le convinzioni e l'autocritica, rimasi con la nuda esperienza corporea dell'ansia.

Questo ci porta al quarto aspetto della pratica seduta: *sperimentare il disagio emotivo*. Benché sia uno degli aspetti più difficili della pratica, è anche il sentiero della trasformazione rapida, dove l'energia delle emozioni si trasforma attraverso il processo della sperimentazione. Ad esempio, quando insegnare ai miei primi studenti mi rendeva ansioso, e vedevo chiaramente le mie convinzioni condizionate, tutto ciò che dovevo fare era aprirmi all'ansia, dimorare e stare in essa. Non era necessario giudicare il disagio o eliminarlo, ma solo *sperimentare* cos'è. È qualcosa che ci permettiamo di rado. Per lo più alimentiamo il disagio emotivo prestando fede ai nostri pensieri e unendoli l'uno all'altro in un filo narrativo che poi rimaneggiamo.

Una volta che abbiamo imparato a etichettare i pensieri e a chiarire il processo mentale, possiamo invece rivolgere l'attenzione alla consistenza fisica della nostra esperienza.

A volte, quando le emozioni sono particolarmente intense, come nell'offesa, nella perdita o nella disperazione, è molto difficile praticare, perché i sentimenti di incertezza e di impotenza sono troppo penosi. Eppure, è proprio qui che entriamo nel cuore della pratica, è qui che possiamo cominciare a penetrare attraverso gli strati di corazza e le protezioni che abbiamo eretto per sentirci più al sicuro. Nell'erigere questa corazza, in particolare nel rimanere aggrappati alle immagini di noi stessi, alle finzioni, alle identità protettive, ci siamo esclusi dal nostro cuore. E quando parlo del cuore, non mi riferisco al muscolo fisico, né a qualche vago concetto pseudospirituale; parlo del Cuore che è la natura essenziale del nostro Essere. In alcune tradizioni questo Cuore viene chiamato Vacuità, in altre, Dio. Ma comunque lo definiamo, è il Cuore che conosce solo la connessione e l'amore.

Lavorando con le emozioni intense abbiamo la possibilità di aprire un varco nel nostro bozzolo protettivo, entrando così nella spaziosità del Cuore. Tuttavia, poiché è tanto difficile stare con tali emozioni, è più facile farlo entro il più vasto contenitore e la quiete della meditazione, un processo che implica di per sé la consapevolezza dell'esperienza fisica del momento presente.

Uno strumento di particolare valore è la domanda o *koan*: "Cos'è questo?". Nello zen, questa domanda viene chiamata *koan* perché non è possibile rispondere tramite la mente. Praticare con questa domanda ci allontana dall'analisi e dal pensiero e ci riporta all'immediata qualità sensoriale, alla *quiddità* della nostra esperienza. Come in tutti i *koan*, la risposta a questa domanda non potrà mai essere concettuale. Non chiede a cosa *si riferisce* l'emozione, ma cos'è l'emozione. In effetti, la sola risposta è la nostra stessa esperienza immediata. Chiedere "Cos'è questo?" ci ricorda di concentrare l'attenzione come un fascio laser su quel luogo che vogliamo visitare molto raramente: il disagio della nostra esperienza immediata. Prestare attenzione alla realtà fisica del momento significa tra l'altro concentrarsi su specifiche sensazioni corporee. C'è tensione? Dove? Quale sensazione dà?

Quando prestiamo attenzione a questo luogo indesiderato e vi rimaniamo, il disagio emotivo perde la propria solidità. A questo punto è ugualmente importante introdurre la gentilezza nella nostra pratica, cioè abbandonare i giudizi spietati su noi stessi. Se arriviamo alla meditazione con l'opinione errata che essa serva a farci stare bene, cadremo senza dubbio nell'animosità dell'autocritica quando inevitabilmente sorgeranno difficoltà. Ma portando nella nostra esperienza la curiosità della mente del 'cos'è?', generiamo

l'ingrediente essenziale della disponibilità. Non è forse la semplice disponibilità a stare con *qualsiasi* cosa si presenti a introdurre l'elemento della gentilezza nella nostra pratica. Con il tocco sincero di una consapevolezza disponibile iniziamo a riposare in un senso di spaziosità e di leggerezza. Quando facciamo veramente *esperienza* in questo modo è come se ci levassimo un paio di scarpe strette. Il senso di

restrizione e limitazione si dissolve. Così la pratica di sperimentare il disagio emotivo ci trasforma.

L'ultimo aspetto è quello di prestare attenzione *esattamente a questo momento*. Possiamo sempre scegliere se fuggire nel pensiero o essere proprio qui, con qualsiasi cosa ci porti il momento presente. Tale scelta è la base della pratica seduta, il punto in cui notiamo i nostri schemi specifici di mancanza di attenzione al momento presente.

Siamo abituati a fuggire nei progetti, nelle fantasie, nelle autocritiche? Tendiamo a indugiare nel rivivere il passato o nell'immaginare il futuro? Notando i nostri schemi e tornando nel presente, momento dopo momento scegliamo di essere proprio qui. Così facendo sviluppiamo quella consapevolezza che permette a pensieri ed emozioni di attraversare la nostra mente senza più 'agganciarci'.

Una tecnica che molti hanno trovato utile per sviluppare questo più vasto contenitore di consapevolezza viene chiamata *pratica della consapevolezza duplice*. Nella consapevolezza duplice mantenete l'attenzione simultaneamente sulle sensazioni specifiche del respiro e sulla percezione specifica dei suoni. È più di una pratica di concentrazione, perché non vi concentrate solo su queste due componenti della consapevolezza. Prestate al respiro e ai suoni circa un terzo dell'attenzione, mentre il resto della consapevolezza è pronto a sperimentare qualsiasi altra sensazione o percezione si presenti.

Provate ora. Portate la consapevolezza sulle sensazioni specifiche del respiro. Percepitemo la freschezza del respiro che entra attraverso le narici e ascoltatene la sottile consistenza mentre espirate. Sentite le sensazioni nel torace e nelle spalle mentre si sollevano e ricadono a ogni inspirazione ed espirazione. Sperimentate le sensazioni di espansione e di contrazione della pancia mentre il respiro entra ed esce.

Ora, sentite tutte queste sensazioni insieme: durante l'inspirazione, la freschezza nelle narici, la parte superiore del corpo che si solleva e la pancia che si espande; e, durante l'espirazione, la sottile consistenza dell'aria nel naso, la parte superiore del corpo che ricade e la pancia che si contrae. Rimanete con queste sensazioni fisiche per alcuni cicli respiratori. Poi expandete la consapevolezza fino a includere la percezione dei suoni. Includete non solo i vari suoni dell'ambiente, ma anche i suoni tra i suoni, i suoni del silenzio. Rimanendo con questa esperienza duplice, del respiro e dei suoni, ampliate la consapevolezza in modo che l'esperienza del respiro e dell'ascolto impegni circa solo un terzo della vostra attenzione. Lasciate entrare nel campo della consapevolezza altre sensazioni e percezioni, sentendole entro il più ampio contenitore del respiro e dell'ascolto.

Dal momento che un aspetto (il respiro) è 'interno' e l'altro (il suono) è 'esterno', questa pratica ci fa uscire dalla nostra consueta e miope fissazione sul 'me', con tutti i giudizi e le opinioni che l'accompagnano. È dove possiamo sperimentare l'equanimità del puro essere.

L'equanimità è la semplice disponibilità a stare con qualsiasi cosa sia la nostra vita, meno i giudizi su di essa, meno il bisogno di affannarsi a cambiarla. Non è una specie di passiva rassegnazione. La consapevolezza duplice è molto vigile, molto presente, ma si tratta di una presenza che può sperimentare la vita senza sentire il bisogno di 'sistamarla'.

Tutti questi fattori (la perseveranza, il lasciare che corpo e mente si acquietino, la chiara visione dei nostri sistemi di convinzioni, lo sperimentare il disagio emotivo e il semplice stare con il momento presente) sono parte del processo di trasformazione che ci permette di essere con la vita e di apprezzarla così com'è. A

mano a mano che approfondiamo questa capacità, possiamo sperimentare la connessione essenziale che è la natura del nostro Essere. Ecco perché pratichiamo: per arrivare a conoscere la verità di chi siamo veramente. Eppure non possiamo sperimentare questa verità, questo senso di connessione fondamentale, solo perché lo vogliamo. Dobbiamo lavorare con il processo di base della meditazione seduta e comprenderlo.

Come può la conoscenza di questi fattori aiutarci davvero durante la pratica seduta? Quando ci alleniamo a porci la domanda più fondamentale della pratica, "Cosa sta accadendo proprio adesso?", di solito ci accorgiamo di essere confusi, persi in fantasie o progetti, oppure intrappolati in qualche tipo di sofferenza emotiva. A questo punto, possiamo rivolgere la seconda domanda fondamentale della pratica: "Qual è la pratica in questa situazione?".

Sapere che ci sono cinque cose che possiamo fare (perseverare, acquietarci, vedere con chiarezza le nostre convinzioni, sperimentare l'emozione o semplicemente essere) ci permette di capire meglio cosa dobbiamo fare. Non si tratta di una formula precisa. Non si tratta di sederci ad analizzare quel che dobbiamo fare. Lo sforzo richiesto è più sottile, più simile a un' arte che a una scienza. Ma l'arte della meditazione seduta richiede quel tipo di comprensione che ci permette di saper indirizzare i nostri sforzi. Ad esempio, se siamo in crisi e ci sentiamo immotivati o indifferenti, potremmo semplicemente rimanere lì e perseverare. Se ci lasciamo coinvolgere dalla mente indaffarata, con quel senso di agitazione nel corpo che ci è così familiare, ricordiamo di lasciare che mente e corpo si acquietino. Se percepiamo una sofferenza emotiva, guardiamo le convinzioni non etichettate, le vediamo con chiarezza senza autocritica, quindi dimoriamo nell'esperienza fisica di questo disagio. E se siamo semplicemente seduti, conosciamo il sottile e delicato sforzo necessario per rimanere nel momento presente.

Conoscere il processo di trasformazione solo sul piano intellettuale, senza averlo messo in pratica, non ci sarà di nessun aiuto. D'altro canto, praticare senza comprensione rende il compito molto più difficile. Spesso nella pratica zen si dà poca importanza alla comprensione di quel che facciamo. Eppure, per la mente che preferisce agire mossa dalla comprensione anziché dalla sola fede, avere questa conoscenza della meditazione come processo di trasformazione non è solo utile, ma essenziale.

TRATTO DA "Star bene in acque torbide" di Ezra Bayda, ed. Ubaldini