

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, Buddhismo, 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 Buddhismo 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, spassionatamente, i movimenti psichici (in rapporto agli

avvenimenti) e poi riplasmare 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 negativ — 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 inconscie 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. Anche 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.

