

La forza della meditazione*



Due sono le strategie fondamentali di attenzione nella meditazione: la concentrazione e la consapevolezza. La concentrazione porta il meditante a fissarsi unicamente sull'oggetto prescelto, e finalmente a fondere la sua attenzione con esso. La consapevolezza guida il meditante a seguire le attività della sua mente, giungendo a percepire con distacco i più fini segmenti del suo flusso di pensieri. L'essenza della consapevolezza è la presa di coscienza pura e semplice di ciò che effettivamente accade a noi e in noi nei successivi istanti di percezione. Il richiamo costante è "qui e ora".

L'intero campo della consapevolezza è un flusso continuo di oggetti mentali che vanno e vengono con una frequenza che supera le capacità di comprensione dell'individuo. È errato pensare che qualsiasi stato mentale (desiderio, odio, rabbia) possa perdurare senza interruzione per un lungo periodo di tempo, poiché il sovraffollamento dei pensieri ne ostacola la persistenza. Per esempio, anche se si è alle prese con un appassionato incontro sessuale, dove il desiderio sembra irresistibile, ad un controllo attento di ogni

* Appunti tratti da: DANIEL GOLEMAN, *La forza della meditazione*, Milano, Rizzoli, 2003.

singolo passaggio quel desiderio risulterebbe in realtà frammisto ad innumerevoli altri sentimenti, che vanno e vengono ed occupano la mente con messaggi esterni (suoni vicini e lontani, odori, sapori) ed impulsi interni (visioni, ricordi casuali, progetti futuri).

Non appena il meditante comprende che la sua realtà personale è in perpetuo cambiamento, comincia il disincanto: ciò che cambia costantemente non può essere la base di una struttura portante, come il suo sé; da questa prospettiva di distacco dal suo mondo esperienziale, dall'osservazione del vuoto di sé, il meditante è indotto a considerare la mente come una fonte di sofferenza, per la constatata impersonalità ed impermanenza della mente stessa.

In realtà, non esiste alcun sé permanente, bensì solo un aggregato impersonale (comune a tutti gli esseri umani) processi che vanno e vengono, dalla cui miscela scaturisce il semblante della personalità. Ciò che appare come un sé è la somma delle parti del corpo, delle sensazioni, delle percezioni, dei desideri, dei ricordi. Tutti questi fenomeni fanno parte di un flusso continuo, che è percepito nella mente come l'unico filo conduttore, come continuità della coscienza attraverso il tempo. Ogni istante della nostra consapevolezza è forgiato dall'istante precedente e determinerà il contenuto del momento successivo.

La maggior parte degli psicologi occidentali ha considerato le tradizioni orientali come poco più di sistemi religiosi pasticciati, totalmente vuoti di problematiche, che uno psicologo pragmatico non ha il dovere di prendere in considerazione: le psicologie orientali sono invece autentiche ed originali psicologie accuratissime e raffinate. È pur vero che la maggior parte degli studi sono stati frammentari: alcuni misuravano le onde cerebrali, altri osservavano i cambiamenti metabolici, altri ancora accertavano gli effetti psicologici. Le psicologie orientali, tuttavia, offrono molte teorie

ed ipotesi testabili su cosa sia la meditazione e questo è un ricchissimo patrimonio di ipotesi ancora tutte da verificare.

La cultura occidentale ha un suo vocabolario tecnico per descrivere l'esperienza interiore, sulla base di una conoscenza specializzata in psico-patologia, mentre le culture asiatiche, come quella indiana, hanno vocabolari altrettanto complessi per rappresentare stati alterati di coscienza e gradi di sviluppo spirituale. La psicologia ortodossa occidentale ha trattato molto poveramente il lato spirituale della natura umana, scegliendo o di ignorare la sua esistenza, o di catalogarlo come patologico; ma il costo di questa tentata soppressione è l'affermarsi di un vuoto spirituale nella società civile.

La storia della cultura occidentale mostra una tendenza ad una generica repressione di alcuni stati alterati di coscienza. Nella misura in cui la "realtà" è una convenzione convalidata dal consenso, ma arbitraria, uno stato alterato di coscienza potrebbe, secondo questa cultura, rappresentare un modo di essere anti-sociale perché costituirebbe un comportamento contrario ad un comune sentire, una violazione di atteggiamenti normalmente attesi, un'interruzione di ciò che è prevedibile e sicuro.

Questa paura dell'imprevedibile può essere stata un'importante forza che ha motivato la repressione dei mezzi per indurre stati alterati – come gli psichedelici, gli allucinogeni, gli alcoolici – e, per estensione, ha conseguentemente destato sospetti anche nei confronti di tecniche, come la meditazione.

Le culture asiatiche hanno sviluppato termini altamente significativi, per descrivere e delimitare gradi, livelli e tipi di stati alterati specifici della meditazione, a cui il nostro linguaggio può cominciare ad avvicinarsi solo con rispetto. La base esperienziale di questi insegnamenti può dimostrarsi di grande vantaggio sia per la nostra psicologia che per la nostra cultura. Le Scuole orientali hanno svilup-

pato e sperimentato un complesso di tecniche per l'alterazione volontaria della coscienza ed hanno indagato realtà che vanno al di là della mente comune, così come è concettualizzata nella psicologia contemporanea. L'obiettivo dei vari cammini meditativi condivide un fine comune: riqualificare l'attenzione vagante in funzione di riqualificare la coscienza e l'apparato mentale. Nessuno può asserire di aver acquisito la propria realizzazione spirituale prima di aver attraversato questa prova suprema, come normalmente avviene con i monaci buddhisti.

L'uso più comune della meditazione, soprattutto tra i laici, è una tecnica di rilassamento. È interessante notare che, con l'avanzare della ricerca sulla tecnica di rilassamento per il controllo dei disordini da stress, le prove dell'efficacia della meditazione sono diventate evidenti. I cambiamenti neuro-endocrini causati dal rilassamento profondo si sono rivelati essere più incontestabili di quanto fosse stato in precedenza creduto.

Ricerche biologiche più sofisticate hanno rilevato effetti profondi sulla funzione immunitaria. I primi resoconti parlavano, per esempio, di una maggiore resistenza a raffreddori e a influenza, grazie alla meditazione, ed anche un maggiore controllo della pressione sanguigna negli ipertesi. Anche i diabetici possono trarre beneficio dal rilassamento, poiché questo migliora la regolazione del glucosio in pazienti con diabete in età adulta. Alcune applicazioni vengono individuate nell'abbassamento dei livelli di colesterolo nel sangue, negli effetti collaterali della dialisi renale e della chemioterapia dei tumori, nei disordini gastro-intestinali, nell'insonnia, nell'enfisema, nell'ansia e nelle malattie della pelle.

Concentrandosi con continuità sugli oggetti di meditazione sopraggiunge, ad un certo punto, l'attimo che segna la rottura totale con la coscienza normale. Con questa immersione piena la mente sembra affondare nell'oggetto pre-

scelto. I pensieri che facevano ostacolo cessano; la percezione sensoria e l'usuale consapevolezza del proprio corpo sembrano attenuarsi. La coscienza è dominata da stati di beatitudine e concentrazione a livelli sempre crescenti, tutti fattori che, nel loro insieme, costituiscono la prova dell'avvenuta acquisizione degli otto *jhāna*, cioè degli otto livelli di immersione progressiva.

Il cammino della meditazione può essere intrapreso con metodi diversi; si può cominciare dallo sviluppo avanzato della consapevolezza sul respiro, fino alla penetrazione intuitiva del metodo "vipassana". La pratica del custodire la mente, mantenerla perfettamente libera da tutte le fantasie, le congetture, i ricordi, è la stessa usata dai Padri del deserto della Chiesa cristiana primitiva. Essi, in perfetta consonanza col *Visuddhi-magga* buddhista, descrivono i pensieri «come nemici senza corpo, invisibili, maliziosi e intelligenti nel danneggiarci, abili, svelti ed esperti in guerra, che penetrano in noi attraverso i cinque sensi».

Uno studio esemplare, condotto da eminenti psicologi su meditanti a vari livelli di abilità, ha documentato una gamma di effetti causati dalla meditazione. Questi effetti includono l'affinamento percettivo dovuto ad una maggiore sensibilità generale, la diminuzione della distraibilità, il recupero accelerato dell'eccitamento da stress, l'abbassamento del livello di ansia, una diminuzione del negativo e un aumento del positivo negli stati psicologici e, infine, il possesso di una zona interiore di controllo e un concomitante restringimento delle situazioni inducenti noia nella vita quotidiana.

Un famoso maestro tibetano disse nel 1974: « Il buddhismo arriverà in Occidente come psicologia. » Infatti, la meditazione viene utilizzata come normale strumento nella psicoterapia, nella psicologia, nelle tecniche di educazione, nella ricerca della coscienza. Tuttavia, in controtendenza a questi usi pratici, il contesto genuino della meditazione resta

il mondo spirituale. Portati al culmine, gli stati di coscienza descritti nelle fonti classiche possono portare al di fuori della ristretta visuale del quotidiano.

L'ascesa di Mosé al Monte Sinai per ricevere le tavole della Legge, i quaranta giorni di Gesù nel deserto, la visione nel deserto di Maometto, l'illuminazione del Buddha nella foresta, sono tutti segni rivelatori di stati di coscienza fuori dal comune. Secondo le parole di un antico detto Zen: « Dai tempi dei tempi, non ci sono mai stati due cammini. Quelli che sono arrivati hanno camminato tutti lungo la stessa strada. »

Disclaimer

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.