Prefazione

Com’è che un neuroscienziato ha finito per diventare un insegnante di meditazione? Di certo le due discipline sono assai differenti. La mia formazione nelle neuroscienze riguarda i neuroni e le sinapsi, mentre i miei studi di meditazione trattano argomenti come l’attenzione, la consapevolezza introspettiva e l’investigazione della natura dell’esperienza soggettiva. Ma per tanti aspetti, ho trovato che queste due modalità di comprendere il mondo sono più complementari di quanto si potrebbe pensare, e ciò mi ha fornito un insight unico riguardo al modo in cui la mindfulness cambia concretamente il cervello e le nostre percezioni del mondo circostante.

Sono sempre stato un ricercatore. Da quando posso ricordare, mi hanno affascinato tanto le scienze della mente quanto quelle della fisica. Ho sempre sentito che doveva esserci un modo per dare un senso e unificare la nostra comprensione del mondo. Ciò che perseguivo, e che alla fine si sarebbe cristallizzato nella passione di una vita, era nientemeno che la ricerca della Verità ultima. Di certo all’inizio non potevo neanche immaginare il lungo e contorto – ma in definitiva gratificante – percorso che avrei dovuto intraprendere per arrivarci.

Ho trascorso gli anni della mia adolescenza leggendo libri di filosofia e psicologia, in particolare autori come Kant, Husserl, James e Jung. Malgrado le molte e profonde intuizioni che offrivano, mi deludeva scoprire quanto poco sapessimo della mente, specie se paragonato alla precisione e al rapido e crescente approfondimento delle nostre conoscenze del mondo fisico.

Così, nella speranza di trovare le risposte che cercavo, mi rivolsi alla religione, specificamente a quella cristiana. Ispirato dagli scritti di Giovanni della Croce, Teresa d’Avila, Meister Eckhart e dell’autore anonimo della *Nube della non-conoscenza*, pensavo che questo potesse essere un percorso

per giungere al mio obiettivo. Dopo tre anni di studio e pratica assidui entrai in seminario, e mi ritrovai ben presto immerso nella storia, nella filosofia, nella teologia e nelle dottrine interpretative della Chiesa. Ma dopo un altro anno e mezzo rinunciai, deluso da come la Chiesa moderna non rappresentasse i suoi grandi mistici. Insomma, un altro vicolo cieco. Tuttavia, non ero disposto a rinunciare alla mia ricerca della Verità.

Poiché tutto ciò accadeva verso la metà degli anni Sessanta, seguii le orme di un'intera generazione di ricercatori e cercai di approfondire la mia esplorazione rivolgendomi alle sostanze stupefacenti e alle piante psicotrope. Grazie a quelle esperienze, ebbi un assaggio di ciò di cui avevano parlato i primi mistici cristiani. La ricerca della Verità sembrava in qualche modo alla mia portata. Tuttavia, gli enteogeni, come a volte vengono chiamati, hanno i loro limiti. Soprattutto mi resi conto di quanto le nostre percezioni siano fluide e in quale misura dipendano dagli eventi neurochimici del cervello, molto più che dai dati forniti dagli organi sensoriali.

Poco dopo quella scoperta, venni introdotto alle religioni orientali che promettevano esattamente il genere di Verità che cercavo. Purtroppo non potevo permettermi di andare in Asia, come fecero Ram Dass e gli altri ricercatori della mente che avevano scoperto tanto le virtù quanto i limiti delle sostanze stupefacenti. Ma fu a quel punto che i Beatles portarono in Occidente il Maharishi Mahesh Yogi e la meditazione trascendentale. Questo segnò l'inizio della mia carriera di meditante.

Nelle mie esplorazioni non mi sono limitato al mondo spirituale. Ho sempre avuto un interesse anche per le cosiddette «scienze esatte» (inizialmente stimolato da mio padre, anche lui un ricercatore in vari campi, dalla geologia all'astrofisica). Mi ero intanto laureato in fisiologia – lo studio del funzionamento del corpo umano – e l'idea di esplorare la mente dall'interno, studiando al contempo le sue relazioni con il cervello, era decisamente affascinante. Avrei dedicato la mia vita a questo genere di esplorazioni parallele. Ho praticato per due anni la meditazione trascendentale, nello stesso periodo in cui concludevo la mia specializzazione postlaurea e iniziavo il dottorato.

Quando scoprii la meditazione buddhista, tutti i tasselli della mia vita cominciarono finalmente a combaciare. Ero entrato in possesso di un sitar che aveva bisogno di qualche riparazione e volevo imparare a suonarlo. Per

caso incontrai qualcuno che poteva aiutarmi a fare entrambe le cose e che aveva anche trascorso diversi anni studiando buddhismo e meditazione in Birmania e Thailandia. Sarebbe diventato la mia prima vera guida spirituale. Upāsaka Kema Ananda era appena tornato dall'Asia sudorientale per insegnare agli altri quello che aveva imparato e aveva creato una piccola comunità residenziale di studenti.

Nel corso delle varie settimane in cui ci dedicammo alla riparazione del sitar, mentre rimettevamo insieme i pezzi con attenzione, aspettando che la colla seccasse, Kema mi introdusse gradualmente al Buddhadharma, l'insegnamento del Buddha. Mi incoraggiò anche a partecipare a uno dei tanti ritiri di meditazione che teneva durante i fine settimana. Tutto quello che mi aveva insegnato fino ad allora era molto affascinante, ma un giorno mi disse una cosa che mi conquistò definitivamente. Mi raccontò che il Buddha aveva dichiarato: «Non date per scontato ciò che insegno, non accettatelo in virtù della mia autorità. Mettetelo personalmente alla prova». Kema mi spiegò che tutto quello che il Buddha aveva insegnato era a disposizione di chiunque volesse prendersi il tempo di addestrare la mente per scoprirne da solo il valore e il significato. Mi pareva una prassi decisamente scientifica!

Chiesi subito di partecipare al prossimo ritiro, e ben presto entrai a far parte di una solida comunità di assidui praticanti di meditazione con accesso diretto a grandi maestri. Quel gruppo aveva la caratteristica unica di far confluire gli insegnamenti della tradizione tibetana e theravada nella persona di Namgyal Rinpoche (Leslie George Dawson). Ordinato in origine con il nome di Ananda Bodhi, era diventato un maestro nella tradizione meditativa del Sudest asiatico, prima di essere riconosciuto dal XVI Karmapa, Ranjung Rigpe Dorje, come la reincarnazione di Namgyal. I miei stessi insegnanti, Upāsaka Kema Ananda e Jotidhamma Bhikkhu, erano suoi studenti. Come discepolo di Kema in quella sorta di lignaggio misto, intrapresi contemporaneamente le pratiche fondamentali della tradizione tibetana Kagyu (*ngöndro*) e la pratica meditativa dell'«etichettare» secondo lo stile theravada Mahasi.

Nel frattempo, avevo concluso la mia tesi di dottorato e i miei interessi si rivolsero sempre più profondamente alla neurofisiologia e alla psicologia cognitiva. Fu l'inizio di un'era estremamente eccitante, uno studio che sarebbe continuato fino a oggi, in cui i circuiti neurali del cervello vengono

mappati nel dettaglio e correlati ai vari stati e alle diverse attività e funzioni della mente. Peraltro, in quegli anni di approfondimento post-dottorato, provavo un crescente conflitto tra la sperimentazione animale richiesta dai laboratori di ricerca e i precetti morali che mi imponevano di astenermi dal causare danno e sofferenza.

Alla fine presi i voti come *upāsaka*, una versione laica dell'impegno monastico, e cessai di partecipare alle ricerche di laboratorio. Per contro, iniziai a insegnare le neuroscienze e a studiare le ricerche compiute da altri, mentre nel frattempo mi dedicavo intensamente alla meditazione e allo studio della saggezza degli antichi testi di varie tradizioni. Volendo descrivere al meglio la prassi che seguii nel corso di quegli anni, posso dire di essermi impegnato a studiare il cervello dall'interno, attraverso la meditazione, e la mente dall'esterno, attraverso le neuroscienze e la psicologia cognitiva.

La confluenza di meditazione e neuroscienze è affascinante, con un enorme potenziale di arricchimento reciproco. Di fatto, sono due forme di scienza, anche se la meditazione rientra nella categoria delle scienze «in prima persona» che solo oggi sta gradualmente ottenendo legittimità presso gli scienziati tradizionali. Nella scienza della meditazione, la mente stessa è il laboratorio, mentre le diverse pratiche e tecniche meditative costituiscono l'apparato sperimentale utilizzato nella ricerca. Si tratta di una scienza, nel senso che è verificabile oggettivamente attraverso prove ripetute e la riproducibilità dei risultati. Chiunque esegua con la dovuta accuratezza gli stessi «esperimenti» meditativi giunge ai medesimi risultati. E come nell'ambito delle scienze fisiche, anche la meditazione genera tecnologie del cambiamento: profonde trasformazioni nella percezione, nella visione del mondo, negli stati mentali e nel comportamento.

Attraverso la meditazione si può iniziare a vedere e comprendere la struttura profonda e il funzionamento della mente. Quindi, le descrizioni della mente fornite dai meditanti possono indicare a un neuroscienziato dove e come meglio applicare i metodi e le tecnologie nelle indagini sul cervello. Analogamente, le informazioni sul cervello rivelate dalla scienza ci possono guidare nella pratica meditativa, non soltanto rendendola più efficace, ma offrendo anche nuove prospettive su quello che via via sperimentiamo.

Un esempio importante è la distinzione che opero nel libro tra «attenzione» e «consapevolezza». Nonostante le centinaia di migliaia di meditanti che da millenni si dedicano alla pratica, non era mai stato finora chiaramente concettualizzato e formulato che la mente ordinaria ha due modi di «conoscere» diversi, che hanno però entrambi molto a che fare con l'ottenimento degli obiettivi della meditazione. Peraltro, la psicologia cognitiva e le neuroscienze hanno recentemente dimostrato che esistono due modi distinti di conoscere che coinvolgono parti del cervello del tutto differenti. Si tratta di una scoperta che stimola profondamente nuovi modi di praticare la meditazione e di interpretare le esperienze meditative, dal principiante al meditante più esperto. Questo è soltanto un esempio, ma il nucleo della questione dovrebbe risultare evidente: la meditazione può guidare e ispirare le neuroscienze, e le neuroscienze possono fare altrettanto per la meditazione.

Dalle nostre esplorazioni scientifiche del cervello è emerso uno schema molto chiaro: abbiamo avuto modo più e più volte di verificare che esistono correlati neurali delle diverse attività mentali. Anche se qualcuno potrà opporsi a tale affermazione, ritengo che un giorno finiremo per concludere che tutti i fenomeni mentali, nessuno escluso, hanno dei correlati neurali. Ciò ha indotto molti scienziati a trasformarsi in strenui materialisti, sostenendo che la mente è in sostanza un'espressione della materia quando si organizza con un adeguato grado di complessità. Io non la penso così.

Storicamente, la concezione prevalente nelle culture di tutto il mondo è stata il dualismo, l'idea che la materia sia una cosa e la mente un'altra. Tuttavia, un'analisi attenta rende tale tesi insostenibile. Di conseguenza, a fianco della visione dualistica sono sempre esistite due interpretazioni riduzioniste, ognuna delle quali elimina o l'uno o l'altro dei due aspetti. Il riduzionismo materialista sostiene che esiste soltanto la materia, e che la mente è, nella migliore delle ipotesi, una proprietà emergente di una materia finemente organizzata. E le neuroscienze moderne, secondo molti, non farebbero che corroborare questa ipotesi.

D'altro canto, la meditazione e altre pratiche spirituali hanno spesso spiegato che la realtà che sperimentiamo soggettivamente è creata dalla mente, e ciò corrisponde a quanto avevo ipotizzato fin dalla mia adolescenza, pur essendoci arrivato seguendo un cammino diverso. Tale comprensione spinge spesso le persone a una forma di idealismo – l'altra

interpretazione riduzionista – secondo il quale esiste soltanto la mente e la materia è un'illusione, una mera proiezione della mente per giustificare le sue esperienze. Per gli esponenti di questa visione, la scienza è irrilevante nella ricerca della Verità assoluta. Ovviamente io non sono d'accordo nemmeno con loro.

La mia visione è non-dualista. A seguito soprattutto delle mie esperienze meditative, ma sostenute anche dall'analisi razionale, sono uno strenuo sostenitore di questa quarta visione alternativa. Esiste soltanto *una* sorta di «cosa», e sia la mente sia la materia sono *entrambe* mere apparenze. Se osservata dall'esterno, questa «cosa» sembra materia, e in quanto tale è fatta oggetto della ricerca scientifica. Tuttavia, quando viene esaminata dall'interno, questa medesima «cosa» assume l'aspetto di mente. Il non-dualismo, come ho potuto comprendere attraverso la mia diretta esperienza meditativa, risolve pienamente il dilemma. Tanto le implicazioni quanto il potenziale esplicativo del non-dualismo sono vasti, e sarebbe necessario come minimo un altro libro soltanto per scalfire la superficie. Eppure, io sono qui a testimoniare di avere trascorso la mia intera esistenza a studiare la mente dall'esterno, attraverso le neuroscienze, e il cervello dall'interno, attraverso la meditazione.

Il nucleo del mio percorso di devoto praticante laico è stato una combinazione di studio quotidiano, pratica e numerosi ritiri di meditazione. Il tutto inframezzato da diversi matrimoni, figli, scelte lavorative e le comuni distrazioni della vita di un laico. Queste ultime mi sono state utili proprio in quanto distrazioni, fornendomi un mare di opportunità per applicare ciò che avevo appreso, lavorando sul mio stesso condizionamento in circostanze difficili.

Ho avuto la benedizione di poter assistere all'importante incontro tra le differenti pratiche di tradizione buddhista, una volta così separate, lontane le une dalle altre, e al loro ricongiungersi nel grande melting pot di una cultura globale in divenire. E ho avuto anche la fortuna di poter testimoniare i prodigiosi progressi nella tecnologia e nella ricerca che stanno rivelando la natura della realtà fisica, comprese le scoperte sui misteri del cervello umano. In particolare, provo profonda gratitudine e riconoscenza per avere l'opportunità di testimoniare e partecipare a un processo in cui la saggezza cumulativa delle tradizioni buddhiste incontra la ricerca scientifica occidentale. Tutto ciò ha fatto parte del mio viaggio

personale dalla disperazione alla gioia, dall’ignoranza alla saggezza, di cui sono incredibilmente grato. Questo libro è il mio contributo a tutti i ricercatori della Verità, che, ovunque si trovino, sono sul proprio cammino di saggezza.

Introduzione

Il mio scopo, con questo libro, era di realizzare un manuale di meditazione di facile impiego, completo e dettagliato. Molto è stato scritto sui vari benefici della meditazione a livello di benessere emotivo, psicologico e sociale. Tuttavia, ben poche sono le informazioni disponibili sul funzionamento della mente e su come addestrarla, il che è sorprendente. Così, ho voluto tentare di colmare tale vuoto.

Questo testo è adatto a chiunque provi un forte interesse per la meditazione, dal principiante assoluto a chi già pratica da decenni. Risulterà particolarmente utile a coloro che hanno dedicato un po' di tempo alla meditazione e si sentono pronti per proseguire sul loro sentiero contemplativo. Inoltre, è rivolto alle persone insoddisfatte dei propri progressi nonostante gli anni di dedizione, inclusi i praticanti che sentono di avere beneficiato concretamente della meditazione, ma che cominciano a credere che esistano stati di coscienza meditativa molto più profondi, che sono ancora al di fuori della loro portata. Non temete, le grandi ricompense della meditazione sono molto più vicine di quanto possiate immaginare!

Inevitabilmente, il materiale trattato è spesso assai dettagliato e variegato. Tuttavia, sono sinceramente convinto che chiunque si applichi con la giusta motivazione può avere successo. E ciò non richiede necessariamente un lungo periodo di pratica. Ho voluto descrivere l'intero processo di addestramento mentale in Dieci livelli distinti, di facile identificazione, offrendo di volta in volta spiegazioni e istruzioni esaustive: dai primi passi sul sentiero contemplativo fino alla condizione di praticante esperto sulla soglia del *risveglio*.[1]

La meditazione: scienza e arte del vivere

La meditazione è una scienza, un processo sistematico di addestramento mentale. È proprio la «scienza» della meditazione che consente ai praticanti di ogni dove di sperimentare gli stessi sorprendenti benefici. È stato dimostrato che una pratica regolare di meditazione seduta aumenta la concentrazione, diminuisce la pressione sanguigna e migliora il sonno. La meditazione è stata impiegata per ridurre il dolore cronico, lo stress post-traumatico, l'ansia, la depressione e i disturbi ossessivo-compulsivi. I meditanti giungono a sviluppare una profonda e preziosa comprensione della loro personalità, dei comportamenti e delle relazioni, così da riconoscere e cambiare facilmente i condizionamenti del passato e le visioni controproducenti che complicano l'esistenza. Grazie alla pratica meditativa hanno maggiore consapevolezza e sensibilità nei confronti degli altri, il che è enormemente utile tanto nel mondo del lavoro quanto nelle relazioni interpersonali. Inoltre, gli effetti rilassanti e calmanti della meditazione si traducono in una maggiore stabilità emotiva quando ci si deve confrontare con l'inevitabile stress dell'esistenza. Eppure, *questi sono soltanto benefici accessori*.

La piena realizzazione delle capacità meditative genera anche stati mentali unici e meravigliosi, caratterizzati da comfort fisico e piacere, gioia e felicità, profonda soddisfazione e pace interiore: tutti stati che predispongono la mente a un apprezzamento intuitivo della nostra interconnessione e fanno piazza pulita dell'illusione di separatezza creata dall'ego. È, inoltre, possibile godere dei suddetti frutti della meditazione per tutta la giornata, per più giorni di fila, e li possiamo rinnovare a piacimento, semplicemente sedendo e praticando. Descriverò tali stati mentali nel dettaglio, e l'addestramento sistematico qui presentato vi porterà a realizzarli con certezza infallibile. Tuttavia, anche in questo caso, *le esperienze di picco non rappresentano lo scopo ultimo della meditazione*. Sebbene beatitudine, gioia, tranquillità ed equanimità siano condizioni mentali molto piacevoli, sono anch'esse transitorie e facilmente perturbate dalla vecchiaia, dalla malattia e da circostanze esistenziali difficili. Inoltre, non garantiscono protezione dall'influenza corruttiva della brama, dell'avidità e dell'avversione, né dalle relative conseguenze. Ecco perché tali stati non rappresentano un fine in se stessi, ma soltanto uno strumento per giungere a uno scopo superiore.

Tale scopo superiore viene chiamato *risveglio*. Altri termini comunemente usati sono *illuminazione*, *liberazione* o *autorealizzazione*. Con ciò si intende una completa e duratura libertà dalla sofferenza, non contaminata dalla vecchiaia, dalla malattia e da circostanze avverse. La vera felicità, la beatitudine del perfetto appagamento dell'essere, scaturisce dalla liberazione dalla sofferenza. Il risveglio non rappresenta una qualche esperienza transitoria di unitarietà e dissoluzione temporanea dell'io. Si tratta della realizzazione di una saggezza genuina, una comprensione illuminata che sperimentiamo in virtù di una profonda realizzazione e del risveglio alla realtà ultima. È un *evento cognitivo* che dissipa l'ignoranza attraverso l'esperienza diretta. La diretta conoscenza della vera natura della realtà e la liberazione permanente dalla sofferenza sono l'unico obiettivo realmente soddisfacente del sentiero spirituale. Una mente dotata di questo insight sperimenta la vita, così come la morte, come una grande avventura, con il chiaro scopo di manifestare amore e compassione nei confronti di tutti gli esseri.

Se da un lato questo libro è una sorta di vademecum tecnico, dall'altro rappresenta anche una specie di manuale artistico. La meditazione è l'*arte* del vivere in piena consapevolezza. Quello che facciamo della nostra vita – la somma di pensieri, emozioni, parole e azioni, che colma il breve intervallo tra la nascita e la morte – costituisce il nostro grande capolavoro creativo. La bellezza e il significato di un'esistenza ben vissuta non consistono nei lavori che ci lasciamo alle spalle o in ciò che la storia potrà dire sul nostro conto. Dipendono dalla qualità dell'esperienza conscia che permea ogni istante del nostro stato di veglia e dall'impatto che abbiamo sugli altri.

«Conosci te stesso» è il monito dei saggi. Per vivere in piena consapevolezza e creativamente come opere d'arte, dobbiamo comprendere il materiale grezzo di cui disponiamo. E ciò non è altro che il continuo dispiegarsi del flusso delle nostre esperienze consce. Sia che siamo svegli sia che stiamo sognando, tale flusso consiste di sensazioni, pensieri, emozioni, nonché delle scelte che compiamo in reazione a essi. Questa è la *nostra* realtà personale. L'arte e la scienza della meditazione ci aiutano a vivere una vita più soddisfacente, perché ci forniscono gli strumenti di cui abbiamo bisogno per esaminare ed elaborare le nostre esperienze consce.

Per dirla altrimenti, se vogliamo che la realtà personale sia modellata in direzione di un determinato scopo, anziché casualmente, dobbiamo comprendere la nostra mente. Ma il genere di comprensione richiesto non è soltanto quello intellettuale, che di per sé non sarebbe sufficiente. Come un naturalista che studia un organismo nel suo habitat, dobbiamo sviluppare una comprensione intuitiva della nostra mente. Ciò scaturisce soltanto dall'osservazione diretta e dall'esperienza. Affinché la nostra vita si trasformi in un capolavoro di arte e bellezza, creato in totale consapevolezza, dobbiamo per prima cosa realizzare la nostra capacità innata di essere pienamente coscienti. Poi, attraverso un'attività conscia adeguatamente organizzata, possiamo sviluppare una comprensione intuitiva della vera natura della realtà. È solo attraverso questo genere di profonda comprensione intuitiva che possiamo giungere a realizzare il più elevato scopo della pratica meditativa: il risveglio. L'obiettivo della nostra pratica dovrebbe essere proprio questo.

Quando la vita viene vissuta in modo pienamente cosciente, con saggezza, possiamo finalmente superare le emozioni e i comportamenti distruttivi. Non sperimenteremo più avidità, neppure in condizioni di bisogno. Né manifesteremo malanimo, se dovremo confrontarci con l'aggressività e l'ostilità. Quando le nostre parole e azioni scaturiscono dalla dimensione della saggezza e della compassione producono inevitabilmente risultati migliori rispetto a quando sono alimentate dall'avidità e dalla rabbia.

Tutto ciò è possibile perché la vera felicità scaturisce dall'interno, il che significa che possiamo sempre sperimentare la gioia, tanto nei momenti positivi quanto in quelli negativi. Anche se il piacere e il dolore fanno inevitabilmente parte del panorama delle esperienze umane, la sofferenza e la felicità sono del tutto opzionali. Sta a noi scegliere. Un essere umano pienamente risvegliato, che vive in piena consapevolezza, dispone dell'amore, della compassione e dell'energia per migliorare la situazione ogniqualvolta sia possibile, dell'equanimità necessaria per accettare ciò che non può essere cambiato e della saggezza per riconoscere la differenza.

Quindi, lo scopo finale della meditazione dovrebbe essere coltivare una mente capace di questo tipo di risveglio. È in tale prospettiva che ho scritto il libro. Spero sinceramente che la condividiate anche voi. Riguardo al risveglio, è talmente avvolto nel mito e nel mistero che molti tendono a

confutarlo a priori. Non dubitate, è un obiettivo decisamente alla portata di tutti. Il Buddha ha detto che, con un addestramento adeguato, non dovrebbero essere necessari più di sette anni,[2] e il frutto può maturare ancora più rapidamente. Nelle prossime pagine avrete modo di apprendere tutto ciò che avete bisogno di sapere su che cosa va fatto, come e perché. Considerate quest'opera come la guida di un viaggiatore che mette a vostra disposizione le mappe del territorio e le indicazioni dettagliate per giungere a destinazione.

Una tabella di marcia moderna per la meditazione

Questo libro è il risultato della scoperta che solo pochi praticanti esperti giungono a sperimentare gli stati più elevati della meditazione e le profonde realizzazioni che ne derivano. Mi sono reso conto che, anche dopo molti anni di tentativi, tanti non hanno realizzato il tipo di progresso che avrebbero dovuto raggiungere. Il problema non sta nella sincerità delle aspirazioni, né nella quantità di tempo dedicata alla pratica. Ciò che è loro mancato è stata una chiara comprensione delle precise capacità che vanno coltivate, in quale ordine e come fare per raggiungerle. In altre parole, ciò di cui avevano bisogno ma non disponevano era una mappa del processo.

Non dovete pensare che questo genere di tabelle di marcia non esista, perché indubbiamente non è così, ma è per lo più inaccessibile alla maggior parte dei meditanti. Circa 2500 anni fa, il Buddha ha offerto un addestramento meditativo basato su una sequenza di stadi descritti in una raccolta di versi conosciuta come *Ānāpānasati sutta*. Ognuno di essi descrive una fase di un metodo progressivo di addestramento della mente. Eppure quei versi non forniscono tanti dettagli pratici, e sono talmente criptici da risultare praticamente incomprensibili, almeno alla maggioranza dei praticanti meno esperti. Forse non occorreva che il Buddha entrasse nei dettagli, perché a quei tempi c'erano molte altre persone che potevano interpretare le sue parole e fornire chiare istruzioni.

Circa otto secoli più tardi, il monaco indiano Asaṅga identificò nove fasi distinte del processo dello sviluppo della concentrazione.[3] Quattro secoli dopo di lui, un altro monaco indiano chiamato Kamalaśīlā, che poi avrebbe insegnato in Tibet, descrisse le fasi di questo addestramento in un'opera in

tre parti conosciuta come *Gli stadi della meditazione* (*Bhāvanākrama*). Un'altra impareggiabile fonte di informazioni è *Il sentiero della purificazione* (*Visuddhimagga*), compilato nel V secolo da Buddhaghosa, grande commentatore theravada. Come tutti questi maestri hanno ben compreso, insegnare la meditazione attraverso varie tappe rappresenta un modo facile ed efficace per aiutare chiunque voglia ottenere i più elevati obiettivi della pratica.

Purtroppo queste eccellenti mappe del sentiero meditativo, come molte altre, sono state sommerse dal corpus di «letteratura di commento» delle diverse tradizioni buddhiste. Considerando la mole e la diversità di tali commentari, nonché il fatto che molti di essi devono ancora essere tradotti nelle lingue europee, non c'è da stupirsi che il meditante occidentale medio ne sia assolutamente all'oscuro. C'è poi la questione dell'interpretazione. Ben poche persone, a parte i grandi eruditi, sono in grado di interpretare l'oscura terminologia e il linguaggio complesso di certi densi testi provenienti da un periodo storico e una cultura molto lontani. Peraltro, gli insegnamenti tradizionali sulla meditazione non possono essere adeguatamente compresi senza avere una qualche esperienza del tipo di stati mentali descritti. A meno che i suddetti eruditi non siano anche grandi meditanti – il che spesso non è il caso – i loro tentativi di interpretazione saranno immancabilmente insufficienti. [4]

La tabella di marcia moderna offerta in questo libro integra esperienza, tradizione e scienza. Si tratta di una sintesi basata sull'esperienza personale e alimentata dalle esperienze condivise con molti altri seri praticanti. Per dare un senso alle meditazioni che propongo e trovare le opportune indicazioni su come proseguire nel cammino, mi sono rivolto ai miei insegnanti, i *sutta* della tradizione pali, nonché ai commentari delle diverse tradizioni buddhiste. Queste fonti tradizionali mi hanno progressivamente fornito le informazioni di cui avevo bisogno e il contesto appropriato per far combaciare tutti i tasselli del mosaico. Integrando tali informazioni con le mie esperienze delle scoperte nel campo della psicologia e delle neuroscienze cognitive, ho compiuto un'operazione di «reingegnerizzazione» delle istruzioni tradizionali sulla meditazione, così da creare una mappa moderna del percorso meditativo. Tale mappa è suddivisa in Dieci livelli, grazie ai quali potrete tracciare i vostri progressi. Sebbene la struttura di questa presentazione discenda direttamente dagli

insegnamenti tradizionali, e in particolare da quelli di Asaṅga, lo stesso non vale per le istruzioni sulla meditazione che l'arricchiscono.

Inoltre, in questo libro trovate una fusione di insegnamenti provenienti da diverse tradizioni buddhiste. Pur essendo assolutamente coerente con ognuna di esse, non ne riflette nessuna in particolare. E credo che ciò costituisca uno dei suoi grandi vantaggi. Unisce gli insegnamenti sulla meditazione mahayana di origine indo-tibetana e quelli della tradizione theravada, mostrando come si completino a vicenda. Le tecniche qui illustrate si applicano a ogni genere di pratica meditativa.

Vi prego di tenere presente che tutti questi insegnamenti, originariamente, erano rivolti a monaci che vivevano protetti in comunità di meditanti. Non c'era quindi bisogno di dare istruzioni di base e dettagli pratici, o citare degli esempi. Si trattava di una situazione ben diversa rispetto a quella dei praticanti laici di oggi. Molti di loro si addestrano con una guida minima, e spesso per conto proprio. Quindi, pur attenendomi strettamente agli insegnamenti originali, fornisco un maggior numero di dettagli ed esempi. Inoltre, ho aggiunto un livello in più – «Porre le basi della pratica meditativa» – ai nove stadi di Asaṅga, per aiutare coloro che si cimentano nella sfida di trovare il tempo per meditare in una vita quotidiana oberata di impegni, tra lavoro, famiglia e responsabilità varie.[5] Queste e le altre difformità che troverete in quest'opera riflettono la differenza di praticare in un ambiente laico rispetto alle condizioni dell'ambiente monastico. Per aiutarvi a progredire nel contesto della vostra vita familiare, vi fornisco una chiara mappa del processo che descrive l'intero sentiero spirituale, passo dopo passo: ciò che dev'essere realizzato a ogni livello e come arrivarci, quali elementi sia più opportuno lasciare a uno stadio successivo e quali siano gli errori in cui è facile incorrere. Altrimenti, il sentiero contemplativo rischia di assomigliare a un trasferimento da New York a Los Angeles con indicazioni tipo «svolta a destra» o «svolta a sinistra», ma senza una mappa stradale, o una descrizione dei luoghi attraversati. Magari qualcuno riuscirebbe ad arrivare ugualmente a destinazione, ma la maggior parte si perderebbe per strada. Per contro, una mappa accurata vi consentirà di sapere con esattezza dove vi trovate, e verso che cosa dovrete poi dirigere la vostra attenzione. Ciò renderà l'intero percorso molto più rapido, facile e godibile.

Un libro come questo richiede inevitabilmente un suo specifico vocabolario tecnico. Alcuni dei termini utilizzati derivano dalla psicologia occidentale e dalle scienze cognitive, mentre altri provengono dalle antiche lingue dell'India: il pali e il sanscrito.[6] Poi ci sono parole che vi risulteranno già familiari, e a cui avrete già fatto ricorso numerose volte, quali «attenzione» e «consapevolezza», anche se qui me ne servirò in un modo decisamente specifico. Concedervi un po' di tempo per prendere confidenza con il significato di questi termini vi sarà molto utile. Così, potrete disporre di un linguaggio preciso che descrive le pratiche e permette di comprendere nel dettaglio le esperienze e gli stati mentali. Definirò questi termini chiave nel modo più semplice e chiaro possibile, evidenziandoli in corsivo e grassetto ogni volta che faranno la loro comparsa in un nuovo contesto. Potete trovarli tutti quanti nel glossario alla fine del volume.

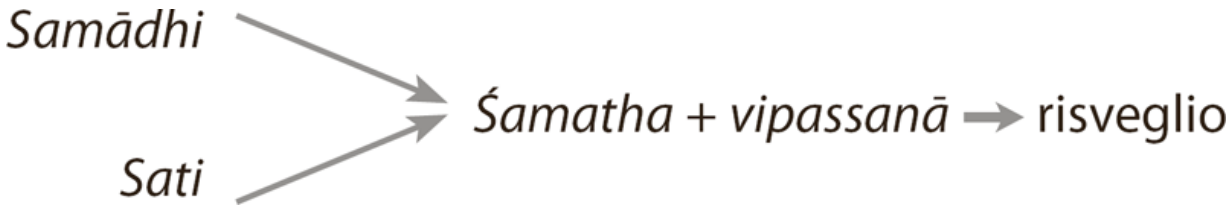
Contestualizzare la pratica

Il panorama della meditazione qui in Occidente è vivace, ma può generare facilmente confusione. Le pratiche tibetane danno particolare importanza a elaborate visualizzazioni o sofisticate meditazioni analitiche, mentre nello zen si trovano istruzioni molto stringate che offrono indicazioni minime, tipo «Medita, e basta». Alcuni insegnanti theravada sottolineano rigorosamente la coltivazione della consapevolezza, a discapito di una concentrazione stabile e profonda, mentre altri insistono sul fatto che tale intensa concentrazione conduce a un profondo ***assorbimento meditativo***.[7] Anziché perdere tempo a confrontare le singole tecniche, questo libro vi aiuterà a dissipare ogni dubbio relativamente ai vari approcci, senza doverne rigettare nessuno. Ma per fare questo, devo innanzitutto chiarire un'importante serie di termini comunemente impiegati nella letteratura sulla meditazione, mostrando come essi si rapportino l'uno con l'altro e mirino tutti quanti al ***risveglio***.[8] Questi termini sono ***śamatha***[9] (tranquillità o calma dimorante), *vipassanā*[10] (***insight*** o visione profonda), *samādhi* (concentrazione o ***attenzione stabile***) e *sati* (***mindfulness***).

Il risveglio dal nostro abituale modo di percepire i fenomeni richiede un profondo cambiamento nella comprensione intuitiva della natura della

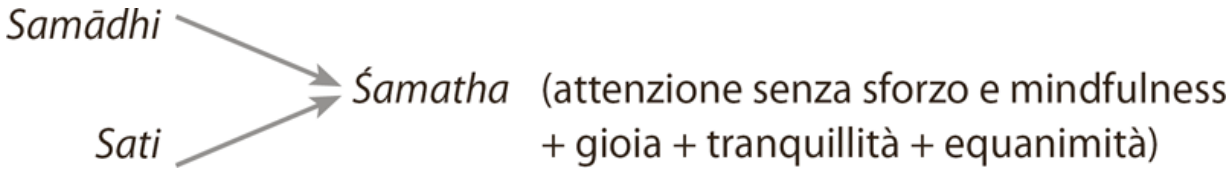
realtà. Il *risveglio* è un evento cognitivo, l'insight culminante di una serie di stati di introspezione chiamati *vipassanā*. Questo apice del progresso introspettivo avviene unicamente quando la mente si trova in uno stato mentale chiamato *śamatha*.[11] *Śamatha* e *vipassanā* sono entrambi generati sulla base dell'attenzione stabile (*samādhi*) e della mindfulness (*sati*). Sebbene sia possibile coltivare *śamatha* o *vipassanā* indipendentemente l'uno dall'altro, sono necessari entrambi per giungere al risveglio.[12]

ŚAMATHA, VIPASSANĀ E RISVEGLIO



Śamatha si distingue per cinque caratteristiche: attenzione stabile senza sforzo (*samādhi*),[13] intensa mindfulness (*sati*), gioia, tranquillità ed equanimità.[14] Il completo perfezionamento di *śamatha* scaturisce dal lavorare sull'attenzione stabile e sulla mindfulness, finché non emerge una condizione di gioia. La gioia poi si trasforma gradualmente in tranquillità, e dalla tranquillità emerge l'equanimità. Una mente nello stato di *śamatha* costituisce lo strumento ideale per giungere all'insight.[15]

SAMĀDHI E SATI PORTANO A ŚAMATHA



Vipassanā si riferisce specificamente a quell'insight della vera natura della realtà che trasforma radicalmente la nostra comprensione di noi stessi e la nostra relazione con il mondo. Tuttavia la meditazione provoca anche molti altri «insight mondani» che si rivelano particolarmente utili, regalandoci una migliore comprensione della nostra personalità, delle interazioni sociali, del comportamento umano in generale e del

funzionamento della vita quotidiana. Ne derivano momenti di vivacità creativa o epifanie intellettuali, grazie ai quali riusciamo a risolvere problemi o fare nuove scoperte. Tali intuizioni, però, non sono *vipassanā*, perché non trasformano la nostra personalità né la nostra comprensione della realtà in modo profondo. Gli insight chiamati *vipassanā* non sono di carattere intellettuale. Si tratta piuttosto di realizzazioni intuitive, su base sperimentale, che trascendono e in definitiva frantumano le nostre credenze e interpretazioni abituali della realtà. I cinque insight più importanti riguardano l'impermanenza, la vacuità, la natura della sofferenza, l'interdipendenza causale di tutti i fenomeni e l'illusione di un io separato (vale a dire la comprensione del «non-Sé»).[16]

Potrete sperimentare i primi quattro insight utilizzando l'attenzione stabile (*samādhi*)[17] e la mindfulness (*sati*)[18] per investigare i fenomeni (*dhamma vicaya*)[19] con persistenza ed energia (*viriya*).[20] Il quinto insight, del non-Sé, è quello culminante che produce concretamente il risveglio, perché possiamo giungere a realizzare la nostra vera natura soltanto superando la nostra visione del mondo falsa ed egocentrica. Ma questa introspezione cruciale richiede, oltre ai primi quattro insight, che la mente dimori anche in uno stato di *śamatha*, colmo di profonda tranquillità ed equanimità.[21]

Tanto per *śamatha* quanto per *vipassanā* è necessario possedere un'attenzione stabile (*samādhi*) e mindfulness (*sati*).[22] Purtroppo molte tradizioni meditative scindono *samādhi* e *sati*, riconducendo le pratiche di concentrazione esclusivamente a *śamatha* e le pratiche di mindfulness esclusivamente a *vipassanā*.[23] Questo crea una miriade di problemi e fraintendimenti, come l'enfasi sulla mindfulness a spese dell'attenzione stabile, o viceversa. Un'attenzione stabile, iperconcentrata, priva di mindfulness porta soltanto a uno stato di beata ottusità: un assoluto vicolo cieco.[24] Ma se l'attenzione stabile priva di mindfulness rappresenta un vicolo cieco, è pur vero anche il contrario. Di fatto non si può sviluppare la mindfulness senza un'attenzione stabile. Finché non si è raggiunto un certo livello di stabilità, la «pratica della mindfulness» consiste principalmente nel ***pensiero errante***, con annesso disagio fisico, sonnolenza e frustrazione. Come le due ali di un uccello, occorre sia la mindfulness sia l'attenzione stabile, e quando vengono coltivate insieme, la destinazione del volo è *śamatha* e *vipassanā*.[25]

Inoltre, non bisogna dimenticare che brevi episodi di *śamatha* possono manifestarsi molto prima di essere diventati praticanti esperti. Anche una profonda esperienza di insight può presentarsi in qualsiasi istante. Ciò significa che una temporanea convergenza di *śamatha* e *vipassanā* è sempre possibile, e può condurre al risveglio *in qualsiasi stadio*. Ne consegue che *il risveglio è in qualche modo imprevedibile, quasi si trattasse di un fenomeno accidentale*. Sebbene le possibilità siano presenti in qualsiasi momento, la loro probabilità cresce costantemente via via che proseguiamo lungo il sentiero. Quindi, sì, il risveglio è qualcosa di accidentale, ma la pratica continuata nel tempo ci rende più vicini al verificarsi di tale evento. State addestrando la mente attraverso i Dieci livelli, coltivando tutte le qualità di *śamatha*. Mentre progredite in tal senso la mente si trasforma inevitabilmente in un terreno molto più fertile, nel quale i semi dell'insight possono maturare e sbocciare nel risveglio.

Questi Dieci livelli pongono perciò le basi per un processo sistematico di sviluppo dell'attenzione stabile e della mindfulness in equilibrio, con *śamatha* e *vipassanā* come risultato. Quindi direi che la descrizione più corretta e utile di questo metodo è «meditazione di *śamatha-vipassanā*», ovvero «la pratica della tranquillità e dell'insight». Voglio ribadire che gli insegnamenti offerti in questo libro non devono necessariamente sostituirsi ad altre tecniche, ma possono essere di complemento a qualsiasi altro tipo di meditazione stiate già coltivando. Quindi potete servirvi di questo mio approccio in Dieci livelli in combinazione con, o come introduzione a, una qualsiasi delle tante pratiche mahayana e theravada.

Come usare questo libro

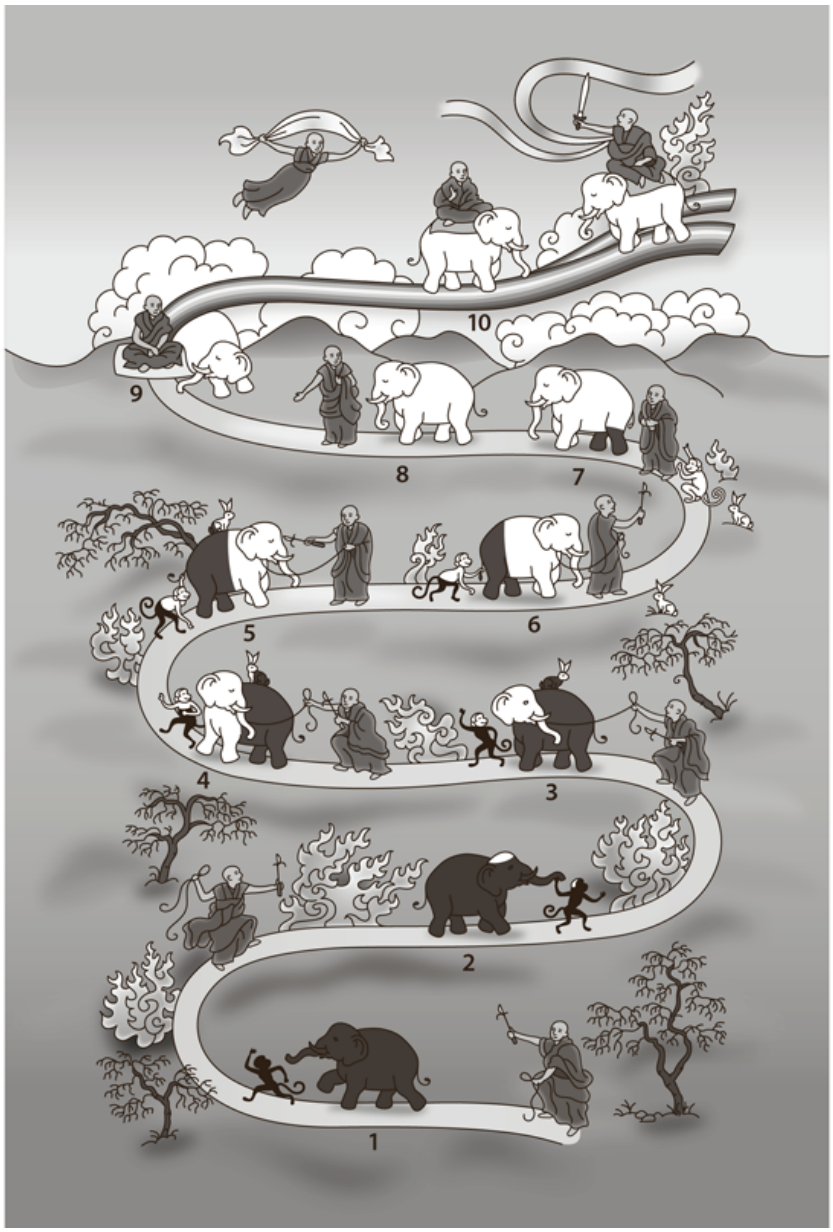
Ecco un breve riassunto della struttura del libro, di modo che possiate comprendere qual è la vostra meta. Cominceremo con una panoramica generale dei Dieci livelli e delle Quattro pietre miliari che segnano il vostro progresso. Seguirà una completa analisi di ogni livello, con una serie di intermezzi tra un livello e l'altro.

Il primo intermezzo pone le basi della pratica. Verrete introdotti al modello dell'esperienza conscia e imparerete a lavorare con l'attenzione e la consapevolezza periferica. Il secondo intermezzo descrive i principali

ostacoli e i problemi che vi troverete ad affrontare nel corso della pratica. Il terzo intermezzo riprende ciò che avrete imparato fino a quel punto, spiegando come funziona la mindfulness. Il quarto e il quinto intermezzo introducono nuovi e più profondi modelli della mente: il modello dei momenti della coscienza e il modello della mente-sistema. Il sesto intermezzo pone le basi dei livelli da 7 a 10. Il settimo intermezzo fornisce un ulteriore approfondimento dei modelli della mente trattati fino a quel momento, per aiutarvi a comprendere pienamente gli stati meditativi più profondi e sottili.

Questo libro può essere usato in diversi modi. Potete leggerlo dall'inizio alla fine, come fareste con qualsiasi altro testo, oppure utilizzarlo come una vera e propria guida pratica, scegliendo i capitoli in base allo stadio in cui vi trovate. Molti di voi potranno trarre grande aiuto dagli intermezzi, anche se le persone meno inclini alle tecniche potrebbero decidere di scorrere rapidamente solo gli ultimi, per fornire un contesto alla pratica. Se doveste sentirvi disorientati, incerti sulla direzione verso cui punta il sentiero, il capitolo da rileggere è «Una panoramica dei Dieci livelli». Infine, potrete consultare alla bisogna una serie di utili appendici indipendenti e il glossario, alla fine del libro. Ai principianti consiglio vivamente l'appendice sulla meditazione camminata, che offre consigli su come introdurre immediatamente questo prodigioso strumento nella pratica quotidiana. Le altre appendici riguardano le meditazioni analitiche, la pratica della gentilezza amorevole, gli assorbimenti meditativi (o ***jhāna***) e un riesame della pratica che vi potrà aiutare a vivere la quotidianità conformemente alla vostra pratica meditativa.

Nel complesso, i vari livelli e intermezzi vi accompagneranno in una profonda esperienza di scoperta di voi stessi e di coltivazione della mente. Se ve ne concederete il tempo, studiando le idee e mettendole in pratica, supererete difficoltà psicologiche, sperimenterete stati straordinari e imparerete a utilizzare la vostra mente con incredibile perizia. Giungerete a una calma interiore senza precedenti e a una profonda comprensione della realtà ultima, e persino a una sua esperienza diretta.



I Dieci livelli della meditazione – *Il monaco rappresenta il meditante.* La corda che tiene in mano rappresenta una mindfulness vigile e attenta. Il pungolo nell'altra mano rappresenta, invece, una forte intenzione e una ferma risoluzione. L'elefante rappresenta la mente. La parte oscura dell'elefante rappresenta i Cinque ostacoli e i Sette problemi che ne scaturiscono. La scimmia rappresenta la dispersione dell'attenzione e il suo colore scuro rappresenta le distrazioni grossolane e sottili, la dimenticanza e il pensiero errante. Il coniglio sull'elefante rappresenta il torpore sottile. Le fiamme rappresentano la vigilanza e lo sforzo, e quando lo sforzo non è più necessario, le fiamme spariscono. Il tratto di strada tra i livelli indica il tempo necessario per progredire da un livello al successivo. I

livelli diventano più vicini fino al livello 7, e poi riprendono a diradarsi. Poiché la strada segue un percorso sinuoso, è possibile saltare a un livello superiore o ricadere in uno inferiore.

Una panoramica dei Dieci livelli

L’intero processo dell’addestramento mentale si dispiega su Dieci livelli. Ognuno di essi ha caratteristiche peculiari, propone sfide specifiche e le tecniche per superarle. I vari livelli segnano i graduali miglioramenti delle vostre capacità. Nel corso del cammino, troverete anche Quattro pietre miliari, che suddividono i Dieci livelli in quattro fasi distinte. Sono dei punti di transizione della pratica particolarmente significativi, in cui la padronanza di determinate capacità porterà la vostra meditazione a un gradino decisamente superiore.

I livelli e le pietre miliari, considerati nel loro complesso, tracciano un’ampia mappa per aiutarvi a comprendere dove vi trovate e come meglio proseguire. Ciononostante, poiché ogni persona è unica, il percorso di ciascuno sarà sempre un po’ diverso da quello di chiunque altro. Per questo motivo parleremo anche di come evolve il cammino, di quanto veloci o lenti possono essere i progressi e di quale atteggiamento è bene mantenere. Il punto non è cercare di far coincidere l’esperienza con qualcosa che avete letto. Al contrario, vi incoraggio a servirvi di questo libro come una guida per elaborare e comprendere le vostre particolari esperienze, indipendentemente dalla forma che assumono.

> *— I livelli e le pietre miliari tracciano un’ampia mappa per aiutarvi a comprendere dove vi trovate e come meglio proseguire.*

Questo capitolo definisce la struttura generale della pratica, mentre gli altri forniscono i dettagli. Ogni tanto potrà esservi utile rileggere questo capitolo per rinfrescare mentalmente la visione d’insieme. Più profonda è la comprensione dei Dieci livelli, e per quale motivo si presentano in questo ordine particolare, più rapido e godibile sarà il vostro progredire sul cammino verso la felicità e la libertà.

— Ogni tanto rileggete questo capitolo per rinfrescare mentalmente la visione d’insieme.

Come evolve il cammino

Ogni livello sulla via per diventare un meditante esperto è definito sulla base delle qualità che bisogna padroneggiare. Soltanto quando avrete fatto vostre le qualità relative a un determinato livello potrete passare al lavoro proposto da quello successivo. Ciò è dovuto al fatto che le capacità meditative si costruiscono gradualmente, l’una dopo l’altra. Così come è necessario imparare a camminare prima di poter correre, dovete procedere lungo i vari livelli, senza mai saltarne nessuno. Per progredire, dovete stabilire correttamente in quale livello vi trovate, lavorare con diligenza sulla base delle tecniche che vi vengono fornite e proseguire soltanto una volta che ne avrete ottenuto la piena padronanza. La realizzazione di ogni livello è necessaria per passare a quello successivo, senza eccezioni. Prendere delle «scorciatoie» non fa che creare problemi e in definitiva allunga il cammino, quindi non si tratta di vere scorciatoie. Tutto ciò di cui avete bisogno per proseguire rapidamente è la diligenza.

— Prendere delle «scorciatoie» non fa che creare problemi e in definitiva allunga il cammino, quindi non si tratta di vere scorciatoie.

Comunque, occorre considerare che sebbene il progresso sia presentato come un percorso lineare, in realtà la pratica non procede in modo così rigido. Per esempio, un principiante potrà meditare lavorando contemporaneamente sui livelli 1 e 2. Col progredire della pratica, potrete spesso trovarvi a oscillare tra più livelli allo stesso tempo, passando dall’uno all’altro nell’arco delle settimane, dei giorni o persino di una singola giornata. Ciò è perfettamente normale. Potrà anche capitarvi di sperimentare fasi in cui avrete l’impressione di essere passati a un livello più avanzato, così come ci saranno giorni in cui vi sembrerà di essere tornati indietro. Comunque sia, ciò che conta è praticare secondo quello che sta accadendo durante la vostra meditazione *nel presente*. Non trascurate mai ciò che avviene nella realtà. D’altro canto, una volta superati *anche*

solo temporaneamente gli ostacoli relativi a un determinato livello, potrete continuare a dedicargli attenzione nei livelli successivi.

Potrete anche notare che molte tecniche appartenenti ad altri livelli si assomigliano. Per esempio, un meditante al livello 3 potrà usare tecniche simili a quelle di un meditante di livello 4. Lo stesso vale per i livelli 5 e 6. Tuttavia, gli obiettivi di ogni livello sono sempre diversi.

Il segreto per progredire consiste nel lavorare con gli ostacoli specifici e gli obiettivi adeguati al proprio livello di pratica. È un po' come imparare a pattinare: prima di eseguire un triplo axel bisogna conoscere i fondamentali. I livelli iniziali sono quelli che richiedono più tempo. Tuttavia, poiché essi si basano l'uno sull'altro, i metodi si sovrappongono e le capacità che sviluppate in un livello vengono utilizzate nel successivo, cosicché avanzerete progredendo sempre più rapidamente. Il passaggio dal livello 3 al 4 potrà richiedere molto tempo, mentre il progresso dal livello 4 al 5 di solito avviene più velocemente, e così via.

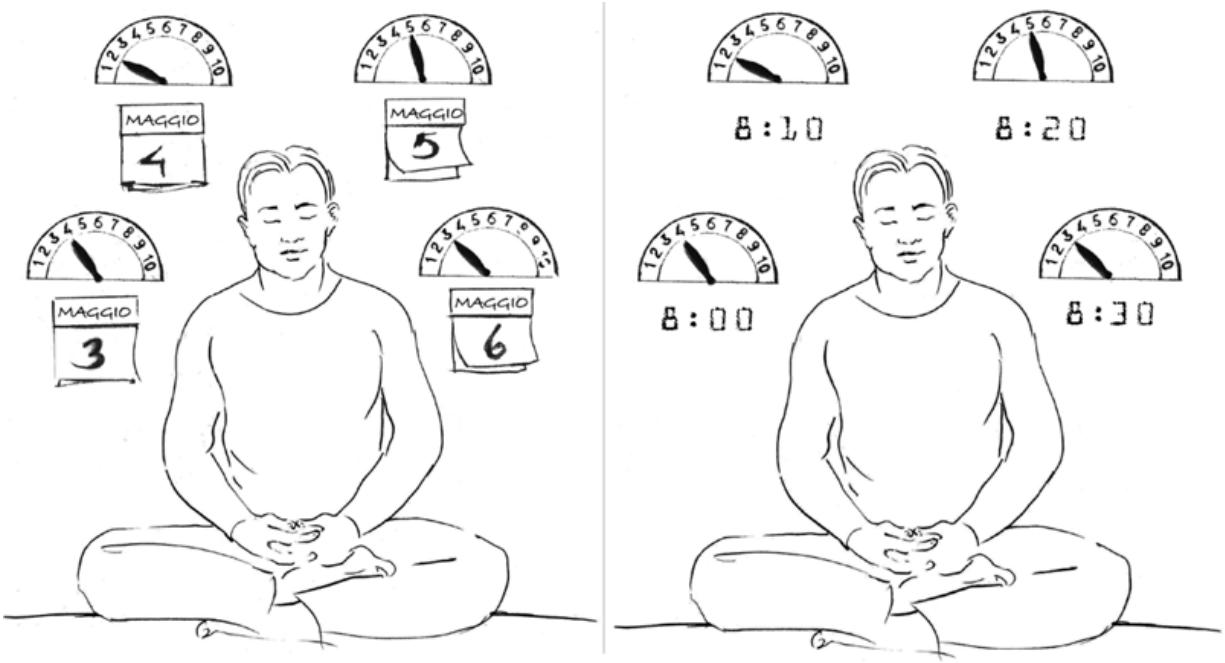


Figura 1 – Il progresso tra i livelli non è lineare: aspettatevi di passare da un livello all'altro dopo molte sedute, o al contrario durante una singola sessione.

Ogni tanto, o anche spesso, capita di vivere esperienze meditative che corrispondono a fasi più progredite. Persino un principiante al livello 2 può fare esperienze simili a quelle dei livelli più avanzati. Quando ciò accade, potreste sopravvalutare le vostre capacità e cercare di ripetere quelle esperienze, invece di lavorare per padroneggiare le qualità relative al vostro livello attuale. Rispetto al cammino, esperienze del genere non hanno un significato concreto, sebbene dimostrino dove è possibile arrivare. Cercate di trarne ispirazione, continuando a lavorare per padroneggiare il vostro livello attuale. Particolari esperienze meditative isolate possono emergere in qualsiasi momento, tuttavia, se non è possibile ripeterle regolarmente e intenzionalmente, hanno ben poco valore. Col maturare della pratica, disporrete della conoscenza e delle capacità necessarie per produrre lo stesso genere di esperienze con continuità.

La valutazione del progresso attraverso i Dieci livelli

Alcuni testi danno l'impressione che per diventare dei meditanti esperti siano necessari molti e molti anni di pratica, se non addirittura decenni. Attenzione, non è vero! Persino un praticante laico che si dedichi alla meditazione con la dovuta cura può padroneggiare i Dieci livelli nel giro di pochi mesi o anni.[1] Ciò che occorre è una pratica quotidiana di meditazione seduta di una o due ore, combinata con alcune delle pratiche supplementari descritte in appendice. Sebbene i ritiri di meditazione siano decisamente utili, di certo quelli che durano mesi o anni non sono indispensabili. Una pratica meditativa quotidiana diligente, unita a fasi occasionali di pratica più intensiva, è sufficiente per garantire il successo.

Ciò detto, la rapidità del progresso è determinata da diversi fattori. Su alcuni possiamo intervenire, mentre altri sono al di fuori della nostra portata. Tanto per cominciare, ognuno ha una propria naturale capacità di lavorare con l'attenzione e la consapevolezza. Alcuni stili di vita e attività professionali contribuiscono maggiormente allo sviluppo di tali qualità. Inoltre, esistono persone che sono in grado di praticare regolarmente e diligentemente a partire da una predisposizione naturale alla disciplina. A prescindere dalle doti naturali, per progredire bisogna comunque padroneggiare il livello 1, «Porre le basi della pratica meditativa».

Il processo può essere influenzato anche da vicende esistenziali o eventi stressanti. La perdita del lavoro, la morte del partner o problemi di salute possono far regredire un meditante avanzato ai livelli di pratica precedenti. In realtà, pressoché qualsiasi cosa accada al di fuori della meditazione può *potenzialmente* avere un effetto del genere. Questo serve a ricordarci che la realizzazione meditativa, come ogni altra cosa, dipende da certe condizioni e può quindi essere influenzata dagli eventi quotidiani.

Un altro fattore che può influenzare il progresso è il problema della compartimentazione. C'è una tendenza comune a separare la meditazione dal resto dell'esistenza. Ma se le capacità e le realizzazioni a cui giungiamo sul cuscino di meditazione non pervadono il nostro quotidiano, il progresso sarà molto lento. Sarà un po' come cercare di riempire un secchio bucato. Questo potrebbe essere uno dei motivi per cui tanti tendono a considerare i lunghi ritiri di meditazione come l'unico modo per concretizzare un vero progresso. Certo, i ritiri rappresentano delle occasioni meravigliose che ci possono consentire di accedere a un livello superiore. Tuttavia, possiamo sperimentare appieno i benefici della pratica soltanto se la saggezza acquisita permea ogni sfaccettatura della nostra vita, e questo richiede impegno. Altrimenti, praticare durante lunghi ritiri equivale semplicemente a cercare di colmare un secchio bucato ancora più grande.

Il fattore più importante per migliorare rapidamente è la chiara comprensione di ciascun livello. Ciò significa riconoscere le facoltà mentali che devono essere coltivate, nonché i metodi corretti per superare ostacoli specifici. E implica anche cercare di non correre troppo. Siate sistematici e praticate al livello che vi corrisponde. Così come in chirurgia un bisturi è molto più efficace di un grosso coltello, nella pacificazione della mente i mezzi opportuni e il rinforzo positivo hanno un effetto di gran lunga superiore a una cieca e ostinata testardaggine. La delicatezza e la pazienza ripagano.

I Dieci livelli dell'addestramento meditativo

Ora descriverò brevemente le caratteristiche, le sfide e gli obiettivi specifici che caratterizzano ogni livello, nonché le tecniche per raggiungere tali obiettivi e affrontare quelle sfide. I Dieci livelli si dividono in quattro

gruppi distinti, sulla base di altrettanti conseguimenti particolarmente significativi: i livelli da 1 a 3 sono la fase del principiante; i livelli da 4 a 6 sono quelli del meditante abile; il livello 7 rappresenta una fase di transizione, mentre i livelli da 8 a 10 corrispondono al meditante esperto (vedi la tabella 1). Sarà utile pensare a ogni livello come a una pietra miliare da conquistare. Troverete anche un bel po' di termini in corsivo e grassetto. Non preoccupatevi se non conoscete il loro significato o non riuscite a ricordare tutto quello che viene presentato: ogni cosa sarà spiegata dettagliatamente nei prossimi capitoli e nel glossario.



Figura 2 – Se le capacità e le realizzazioni a cui giungiamo sul cuscino di meditazione non pervadono il nostro quotidiano, il progresso sarà molto lento. Sarà un po' come cercare di riempire un secchio bucato.

TABELLA 1 – I Dieci livelli e le Quattro pietre miliari	
IL MEDITANTE PRINCIPIANTE	Livello 1: Porre le basi della pratica meditativa Livello 2: L'attenzione interrotta e il superamento del pensiero errante Livello 3: Estendere l'attenzione e vincere la dimenticanza
Prima pietra miliare: L'attenzione continua all'oggetto di meditazione	
IL MEDITANTE ABILE	Livello 4: L'attenzione continua e il superamento delle distrazioni grossolane e del torpore grossolano Livello 5: Il superamento del torpore sottile e l'incremento della mindfulness Livello 6: Domare le distrazioni sottili
Seconda pietra miliare: Il centro dell'attenzione sostenuto ed esclusivo	
LA TRANSIZIONE	Livello 7: L'attenzione esclusiva e l'unificazione della mente
Terza pietra miliare: La stabilità dell'attenzione senza sforzo	
IL MEDITANTE ESPERTO	Livello 8: La flessibilità mentale e la pacificazione dei sensi Livello 9: La flessibilità mentale e fisica e placare l'intensità della gioia meditativa Livello 10: La tranquillità e l'equanimità
Quarta pietra miliare: La persistenza delle qualità mentali di un meditante esperto	

Il principiante: dal livello 1 al livello 3

LIVELLO 1: PORRE LE BASI DELLA PRATICA MEDITATIVA

In questo livello ci si preoccupa di sviluppare una pratica meditativa costante e diligente. Per costante si intende definire un preciso programma di pratica quotidiana a cui aderire, eccezion fatta ovviamente per le circostanze che sfuggono al nostro controllo. La ***diligenza*** implica il

dedicarsi con tutto il cuore alla pratica, anziché passare il tempo sul cuscino di meditazione facendo piani per il futuro o sognando a occhi aperti.

- **Obiettivi**: Sviluppare una pratica meditativa regolare.
- **Ostacoli**: Resistenza, procrastinazione, fatica, impazienza, noia e scarsa motivazione.
- **Capacità**: Stabilire routine di pratica, definire obiettivi precisi, generare una forte motivazione, coltivare disciplina e diligenza.
- **Realizzazione**: Non saltare mai una sessione di pratica quotidiana.

LIVELLO 2: L'ATTENZIONE INTERROTTA E IL SUPERAMENTO DEL PENSIERO ERRANTE

Il livello 2 implica la semplice pratica del mantenere l'attenzione sul respiro. Più facile a dirsi che a farsi. Scoprirete che l'attenzione viene facilmente sviata dalla ***distrazione***, che vi fa dimenticare che dovreste prestare attenzione al respiro. La ***dimenticanza*** porta rapidamente ai ***pensieri erranti***, che possono durare pochi secondi, diversi minuti oppure occupare l'intera sessione di meditazione. La sequenza è talmente importante che vale la pena di mandarla a memoria: una mente non addestrata produce *distrazioni*, le quali inducono alla *dimenticanza*, da cui scaturiscono i *pensieri erranti*. Nel livello 2 si lavora proprio sull'ultimo elemento: i pensieri erranti.

- **Obiettivi**: Ridurre la durata dei pensieri erranti e prolungare i periodi di attenzione sostenuta sull'oggetto di meditazione.
- **Ostacoli**: I pensieri erranti, la mente scimmia e l'impazienza.
- **Capacità**: Rinforzare la ***consapevolezza introspettiva*** *spontanea* e imparare a mantenere l'attenzione sull'oggetto di meditazione. La consapevolezza introspettiva spontanea è il momento «aha!», in cui vi rendete conto che c'è un'incongruenza tra ciò che volevate fare (osservare il respiro) e ciò che state concretamente facendo (pensare a qualcos'altro). Riconoscere il valore di questo momento lo fa accadere sempre più di frequente, cosicché i periodi di pensiero errante si riducono progressivamente.
- **Realizzazione**: Riuscire a mantenere l'attenzione sull'oggetto di meditazione per diversi minuti, mentre i periodi di pensiero errante si

riducono per lo più a pochi secondi.

LIVELLO 3: ESTENDERE L'ATTENZIONE E VINCERE LA DIMENTICANZA

I livelli 2 e 3 si assomigliano, ma il pensiero errante si riduce sempre di più, finché non cessa completamente. La più grande sfida di questo livello è la dimenticanza, anche se si manifesta spesso il problema della sonnolenza.

- **Obiettivi**: Vincere la dimenticanza e il rischio di addormentarsi.
- **Ostacoli**: Distrazioni, dimenticanza, pensiero errante e sonnolenza.
- **Capacità**: Usare le tecniche del ***seguire il respiro*** e del ***connettersi*** per prolungare i periodi di attenzione ininterrotta e familiarizzare con il processo della dimenticanza. Coltivare la consapevolezza introspettiva attraverso le pratiche dell'***etichettare*** e del ***controllare***. Tali tecniche consentono di cogliere le distrazioni *prima* che inducano alla dimenticanza.
- **Realizzazione**: Di rado si dimentica l'attenzione al respiro o ci si assopisce.

PRIMA PIETRA MILIARE: L'ATTENZIONE CONTINUA ALL'OGGETTO DI MEDITAZIONE

La prima pietra miliare consiste nell'attenzione continua all'oggetto di meditazione, a cui si giunge al termine del livello 3. Prima di tale fase si è ancora un principiante, qualcuno che semplicemente si dedica alla meditazione, anziché un meditante abile. Quando giungete a questa prima pietra miliare, non siete più dei principianti inclini alla dimenticanza, ai pensieri erranti o alla sonnolenza. Padroneggiando i primi tre livelli acquisite le capacità fondamentali che conducono all'***attenzione stabile***. Ora siete in grado di sperimentare qualcosa che nessuna persona ordinaria, non addestrata, è capace di fare.[2] Sulla base di questo insieme di capacità iniziali,[3] nel corso dei tre livelli successivi vi trasformerete in un ***meditante abile***.

Il meditante abile: dal livello 4 al livello 6

LIVELLO 4: L’ATTENZIONE CONTINUA E IL SUPERAMENTO DELLE DISTRAZIONI GROSSOLANE E DEL TORPORE GROSSOLANO

Ora potete mantenervi concentrati sul respiro in modo più o meno costante, ma l’attenzione tende a passare rapidamente dal respiro alle diverse distrazioni. Non appena una distrazione si trasforma nell’obiettivo principale della vostra attenzione, fa scivolare l’oggetto di meditazione sullo sfondo. È ciò che viene definita ***distrazione grossolana***. Ma via via che la mente si calma, inizia a manifestarsi un altro problema, quello del ***torpore grossolano***. Per superare entrambe queste sfide, dovrete sviluppare una ***consapevolezza introspettiva*** che vi renda consapevoli della loro presenza.

- **Obiettivi**: Superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano.
- **Ostacoli**: Distrazioni, dolore e disagio, insight intellettuali, visioni sovraccariche emotivamente e ricordi.
- **Capacità**: Sviluppare una consapevolezza introspettiva continua che permetta di intervenire prima che le distrazioni sottili si trasformino in distrazioni grossolane, e prima che il torpore sottile diventi torpore grossolano. Inoltre imparare a lavorare con il dolore. Purificare la mente dai traumi del passato e dal condizionamento malsano.
- **Realizzazione**: Le distrazioni grossolane non spingono più l’attenzione al respiro nel retroscena mentale, e le sensazioni del respiro non svaniscono né vengono distorte a causa del torpore grossolano.

LIVELLO 5: IL SUPERAMENTO DEL TORPORE SOTTILE E L’INCREMENTO DELLA MINDFULNESS

Ora che avete superato le distrazioni grossolane e il torpore grossolano, resta la tendenza a scivolare in uno stato di ***torpore sottile stabile***. Ciò fa sì che le sensazioni provenienti dal respiro siano meno vivide, provocando un annebbiamento della ***consapevolezza periferica***. Se non riconoscete il torpore sottile, potreste essere indotti a sopravvalutare le vostre capacità e a passare prematuramente al livello successivo, il che porterebbe a una ***concentrazione caratterizzata da torpore***. Finireste, cioè, per sperimentare soltanto un futile facsimile degli ultimi livelli, e la vostra pratica

giungerebbe a un punto morto. Per superare il torpore sottile dovete affinare le vostre capacità di attenzione e consapevolezza.

- **Obiettivi**: Superare il torpore sottile e incrementare l'intensità della mindfulness.
- **Ostacoli**: Il torpore sottile è difficile da riconoscere, poiché produce l'illusione di un'attenzione stabile ed è piacevolmente seduttivo.
- **Capacità**: Coltivare una consapevolezza introspettiva sempre più forte e continua, al fine di individuare e correggere il torpore sottile. Imparare una nuova tecnica di scansione del corpo, che contribuisca ad aumentare il potenziale della mindfulness.
- **Realizzazione**: Riuscire a *mantenere* o persino ad *aumentare* il potenziale della mindfulness in ogni sessione meditativa.

LIVELLO 6: DOMARE LE DISTRAZIONI SOTTILI

L'attenzione è ormai abbastanza stabile, ma sussiste un continuo alternarsi tra l'oggetto di meditazione e le ***distrazioni sottili*** nel retroscena mentale. Ormai siete pronti a portare la vostra capacità di attenzione a un livello decisamente superiore, in cui le distrazioni sottili scompaiono del tutto. In altre parole, a questo livello giungerete a un'***attenzione esclusiva*** all'oggetto di meditazione, chiamata anche attenzione ***univoca***.

- **Obiettivi**: Domare le distrazioni sottili e sviluppare una ***consapevolezza introspettiva metacognitiva***.[4]
- **Ostacoli**: L'attenzione tende ancora a oscillare tra il flusso continuo di pensieri che provocano distrazione e altri oggetti mentali nel campo della consapevolezza periferica.
- **Capacità**: Definire la ***portata dell'attenzione*** con maggiore precisione che in precedenza, ignorando qualsiasi cosa all'esterno di essa, finché non scompaiono persino le distrazioni sottili. Sviluppare una consapevolezza molto più raffinata e selettiva della mente stessa, chiamata consapevolezza introspettiva metacognitiva. Inoltre, vi servirete di un metodo chiamato «sperimentare l'intero corpo con il respiro» per vincere ulteriormente le potenziali distrazioni.
- **Realizzazione**: Le distrazioni sottili sono quasi completamente scomparse e godete di un'attenzione risoluta ed esclusiva, nonché di

una mindfulness vivida.

SECONDA PIETRA MILIARE: IL CENTRO DELL'ATTENZIONE SOSTENUTO ED ESCLUSIVO

Una volta padroneggiati i livelli da 4 a 6, l'attenzione non si alterna più tra il respiro e il retroscena mentale. Potete concentrarvi sull'oggetto di meditazione escludendo qualsiasi altra cosa e la portata della vostra attenzione è anch'essa stabile. Il torpore è completamente scomparso, e la mindfulness prende la forma di una potente ***consapevolezza introspettiva metacognitiva***. È come dire che ora siete consapevoli del vostro stato mentale in qualsiasi momento, anche quando vi concentrate sul respiro. Avete realizzato i due obiettivi principali dell'addestramento meditativo: un'attenzione stabile e una potente mindfulness. Grazie a queste abilità siete ormai un ***meditante abile***, e vi siete conquistati la seconda pietra miliare.

La transizione: livello 7

LIVELLO 7: L'ATTENZIONE ESCLUSIVA E L'UNIFICAZIONE DELLA MENTE

Ormai potete investigare qualsiasi oggetto con una concentrazione ampia o ristretta, a vostro piacimento. Tuttavia, dovete mantenervi ***vigili*** ed esercitare un continuo ***sforzo*** per tenere sotto controllo le distrazioni e il torpore sottile.

- **Obiettivi**: Un'attenzione esclusiva mantenuta senza sforzo e una mindfulness potente.
- **Ostacoli**: Le distrazioni e il torpore fanno ritorno non appena smettete di impiegare lo sforzo. Dovete continuare a esercitarlo, finché l'attenzione esclusiva e la mindfulness non diventano automatiche, dopo di che non sarà più necessario alcuno sforzo. In questa fase tendono a sorgere noia, irrequietezza e dubbio. Inoltre, possono manifestarsi anche sensazioni bizzarre e movimenti involontari del corpo, che possono distrarvi dalla pratica. Sapere quando smettere di esercitare qualsiasi sforzo rappresenta l'ostacolo successivo, ma poiché sforzarsi è diventata un'abitudine, è un processo difficile da arrestare.

- **Metodi**: [5] Praticare con pazienza e diligenza vi porterà sulla soglia dell'assenza di sforzo. Questo vi sbarazzerebbe di qualsiasi forma di noia e dubbio, così come di tutte le sensazioni e i movimenti bizzarri del corpo. Di tanto in tanto vi concederete qualche pausa nello sforzo, e ciò vi consentirà di comprendere quando sforzo e vigilanza non sono più necessari. A quel punto potrete lavorare sul lasciar andare la necessità di mantenere il controllo. Varie pratiche di ***insight*** e ***jhāna*** contribuiscono alla varietà di questo livello.
- **Realizzazione**: Potete rinunciare a qualsiasi sforzo, e la mente continua a mantenere un grado di stabilità e di chiarezza senza precedenti.

TERZA PIETRA MILIARE: LA STABILITÀ DELL'ATTENZIONE SENZA SFORZO

La terza pietra miliare è segnata da un'attenzione esclusiva e mantenuta senza sforzo, accompagnata da una mindfulness potente. [6] È uno stato che viene definito ***flessibilità mentale*** e ha luogo a causa della ***completa pacificazione della mente discriminante***, il che significa che il chiacchiericcio mentale e l'analisi discorsiva si sono interrotti. Le varie parti della mente non sono più così resistenti e occupate da altre cose, e i diversi processi mentali cominciano a coalizzarsi in vista di un unico scopo. Questa ***unificazione della mente*** implica che, anziché lottare contro se stessa, la mente funziona come un'entità coerente e armoniosa. Avete completato la transizione da meditante abile a ***meditante esperto***. [7]

Il meditante esperto: dal livello 8 al livello 10

LIVELLO 8: LA FLESSIBILITÀ MENTALE E LA PACIFICAZIONE DEI SENSI

Grazie alla flessibilità mentale potete mantenere senza sforzo un'attenzione e una mindfulness esclusive e sostenute, anche se il dolore fisico e il disagio tendono a limitare la durata delle meditazioni sedute. Le sensazioni strane e i movimenti involontari che avete notato nel livello 7 non solo continuano, ma possono anche intensificarsi. Con il protrarsi dell'unificazione della mente e la completa ***pacificazione dei sensi***, si manifesta anche la ***flessibilità fisica***, e questi problemi scompaiono. Pacificare i sensi non comporta entrare in una sorta di trance. Significa semplicemente che i

cinque sensi fisici, così come il ***senso mentale***,[8] si placano temporaneamente mentre meditate.

- **Obiettivi**: La completa pacificazione dei sensi e la piena manifestazione della ***gioia meditativa***.
- **Ostacoli**: La sfida principale consiste nel non lasciarsi distrarre o turbare dall'intera gamma di esperienze straordinarie che si manifestano a questo livello; si tratta di sensazioni inusuali, e spesso sgradevoli, movimenti involontari, percezione di forti correnti energetiche nel corpo e di gioia intensa. Lasciate semplicemente che siano.
- **Metodi**: Praticare l'attenzione senza sforzo e la consapevolezza introspettiva porterà spontaneamente a una continuativa unificazione e pacificazione dei sensi, e al sorgere della gioia meditativa. In quanto parte del processo, i *jhāna* e le altre pratiche di insight sono molto fecondi.
- **Realizzazione**: A un certo punto gli occhi percepiscono soltanto una luce interiore, le orecchie percepiscono soltanto un suono interiore e il corpo è soffuso da una piacevole sensazione di comfort, mentre lo stato mentale è caratterizzato da un'intensa gioia. In virtù di questa flessibilità mentale e fisica, potete sedere per ore senza sperimentare torpore, distrazioni né disagio fisico.

LIVELLO 9: LA FLESSIBILITÀ MENTALE E FISICA E PLACARE L'INTENSITÀ DELLA GIOIA MEDITATIVA

In virtù della flessibilità mentale e fisica scaturisce la gioia meditativa, una condizione mentale unica, che comporta grande felicità e piacere fisico.

- **Obiettivi**: Maturazione della gioia meditativa, che crea tranquillità ed equanimità.
- **Ostacoli**: L'intensità della gioia meditativa può eccitare la mente, trasformandosi a sua volta in distrazione e perturbando la pratica.
- **Metodi**: Acquisire familiarità con la gioia meditativa attraverso la pratica continuativa, finché l'eccitazione scema, sostituita dalla tranquillità e dall'equanimità.

- **Realizzazione**: Maturare la flessibilità mentale e fisica, accompagnata da profonda tranquillità ed equanimità.

LIVELLO 10: LA TRANQUILLITÀ E L'EQUANIMITÀ

Quando giungete al livello 10, possedete tutte le qualità di ***śamatha***: attenzione stabile e senza sforzo, mindfulness, gioia, tranquillità ed equanimità. All'inizio queste caratteristiche scompaiono immediatamente, appena conclusa la sessione di meditazione. Ma con il continuare della pratica persistono sempre più a lungo, anche tra una sessione meditativa e l'altra. Alla fine si trasformano nella condizione abituale della mente. Poiché le caratteristiche di *śamatha* non scompaiono mai del tutto, ogni volta che tornate a sedervi sul vostro cuscino acquisite immediatamente lo stesso stato meditativo pienamente sviluppato.[9] Padroneggiate il livello 10 quando le qualità di *śamatha* persistono anche molte ore dopo che vi siete alzati dal cuscino. Una volta realizzato il livello 10, la mente viene descritta come ***insuperabile***.[10]

QUARTA PIETRA MILIARE: LA PERSISTENZA DELLE QUALITÀ MENTALI DI UN MEDITANTE ESPERTO

Una volta realizzato il livello 10, le molte qualità mentali positive sperimentate durante la meditazione esercitano la loro piena presenza anche tra le sessioni meditative, cosicché la vostra vita quotidiana è permeata da attenzione stabile senza sforzo, mindfulness, gioia, tranquillità ed equanimità.[11] Si tratta della quarta e ultima pietra miliare, che segna il culmine dell'addestramento di un meditante esperto.

Coltivare la retta attitudine e stabilire chiare intenzioni

Noi siamo naturalmente inclini a pensare a noi stessi quali agenti responsabili di ottenere determinati risultati attraverso la volontà e lo sforzo. Alcuni dei termini che non possiamo evitare di utilizzare quando parliamo di meditazione, come «realizzazione» e «padronanza», non fanno che rafforzare tale idea. Spesso riteniamo di dover assumere il controllo, il dominio sulla nostra mente. Tuttavia, tale credenza non fa che creare

problemi nella pratica, spingendoci a cercare di forzare con caparbietà la mente, fino a sottometterla. Quando ciò inevitabilmente non accade, siamo soliti scoraggiarci e farcene una colpa. Ciò può trasformarsi in un'abitudine, a meno che non comprendiamo che non c'è alcun «sé» al comando della mente, e quindi nessuno a cui dare la colpa. Via via che proseguiamo nella pratica, la realtà del «non-Sé» diventa proporzionalmente più nitida, ma non possiamo permetterci di aspettare quell'***insight***. Se vogliamo veramente progredire, è meglio rinunciare a tale concetto, almeno a livello intellettuale, il prima possibile.

In realtà tutto ciò che «facciamo» nella meditazione è stabilire e mantenere una specifica ***intenzione conscia***, niente di più. Di fatto, anche se può non risultare ovvio, tutti i nostri conseguimenti derivano dalle intenzioni. Prendiamo come esempio il gioco del baseball. Da bambini volevamo esercitarci nel tirarci la palla, ma all'inizio né la mano né il braccio si muovevano nel modo corretto. Tuttavia, mantenendo l'intenzione di prendere la palla al volo, dopo molta pratica il braccio e la mano hanno finalmente cominciato a eseguire il movimento corretto ogni volta che volevamo. A quel punto non c'è più «qualcuno» che prende la palla, ma soltanto l'intenzione di cogliere la palla al volo, tutto il resto è una conseguenza. L'io determina l'intenzione e il corpo agisce.

> *— In realtà tutto ciò che «facciamo» nella meditazione è stabilire e mantenere una specifica intenzione conscia, niente di più.*

Analogamente, possiamo servirci dell'intenzione per trasformare in maniera radicale il modo in cui si comporta la mente. L'intenzione, se formulata e mantenuta correttamente, è ciò che crea le cause e le condizioni per l'attenzione stabile e la mindfulness. Un'intenzione mantenuta continuamente per molte sessioni di meditazione dà origine ad atti mentali che vengono ripetuti sempre più di frequente, fino a trasformarsi in abitudine.

A ogni livello, ciò che «voi» state facendo in realtà è mantenere pazientemente e continuativamente l'intenzione di reagire in modi specifici a qualsiasi cosa accada durante la sessione. Quello che conta è stabilire e mantenere la *retta* intenzione. Se questa intenzione è forte, ne conseguiranno risposte appropriate, e la pratica si svilupperà in modo del

tutto naturale e prevedibile. Ribadisco, le intenzioni mantenute continuativamente inducono alla ripetizione di azioni mentali che si trasformano in abitudini mentali; le abitudini della mente che conducono alla gioia, all'equanimità e all'insight. La straordinaria semplicità di questo processo non è tanto ovvia nei primi livelli. Tuttavia, quando avrete raggiunto il livello 8, e la vostra meditazione sarà completamente senza sforzo, ciò risulterà evidente.

Per quanto utili, le liste di obiettivi, ostacoli, capacità e realizzazioni di cui ci siamo finora occupati in questa disamina possono nascondere quanto il processo sottostante sia in realtà del tutto naturale: l'intenzione induce azioni mentali, e le azioni mentali ripetute si trasformano in abitudini mentali. Questa semplice formula è il nocciolo di ogni livello. Quindi, ecco una breve ricapitolazione dei Dieci livelli, presentata in modo completamente diverso, così da sottolineare quanto l'intenzione operi in ognuno di essi. Fate riferimento alla precedente trattazione quando dovete orientarvi nel contesto dei livelli nel loro complesso, ma rivolgetevi alla descrizione che segue quando vi trovate a lavorare con un singolo livello e questo sembra trasformarsi in un'autentica lotta.

- LIVELLO 1: Sforzatevi di creare e consolidare l'intenzione conscia di sedervi a meditare ogni giorno per il periodo prestabilito, e durante la seduta dedicatevi con zelo alla pratica. Quando la vostra intenzione è chiara e forte, ne scaturisce naturalmente l'azione appropriata, cosicché vi ritroverete a sedere in meditazione con assoluta regolarità. Se questo non accade, invece di farvene una colpa e cercare di costringervi a praticare, lavorate sul rinforzo della motivazione e dell'intenzione.

- LIVELLO 2: La forza di volontà non può impedire alla mente di dimenticare il respiro. Né potete costringervi ad acquisire consapevolezza del fatto che la vostra mente stia vagando. Al contrario, mantenete l'intenzione di individuare ogni momento «aha!» in cui riconoscete che la mente si è persa nel pensiero errante, e nel contempo rivolgete nuovamente l'attenzione al respiro, con gentilezza e determinazione. Poi, motivatevi a seguire il respiro il più pienamente possibile, senza smarrire la consapevolezza periferica. Col passare del

tempo, le semplici azioni che scaturiscono da queste tre intenzioni si trasformeranno in abitudini mentali. I momenti in cui vi perderete nei pensieri si accorceranno, i periodi di attenzione al respiro si allungheranno, e voi avrete ottenuto il vostro scopo.

- LIVELLO 3: Stabilite l'intenzione di suscitare l'attenzione introspettiva il più frequentemente possibile, *prima* di dimenticarvi del respiro o di cadere preda della sonnolenza, e ricorrete alle correzioni necessarie non appena notate distrazioni o torpore. Inoltre, motivatevi per riuscire a sostenere la consapevolezza periferica dedicando l'attenzione al respiro il più pienamente possibile. Queste tre intenzioni, e le azioni che ne scaturiscono, sono semplici elaborazioni di quelle del livello 2. Una volta trasformatesi in abitudini, sarà ben raro che vi dimentichiate del respiro.

- LIVELLI 4-6: Stabilite e mantenete l'intenzione di restare vigili, così che la consapevolezza introspettiva diventi continua, e possiate individuare e correggere immediatamente torpore e distrazioni. Tali intenzioni si trasformeranno in capacità estremamente sviluppate di attenzione stabile e mindfulness. Vincerete ogni genere di torpore e distrazione, giungendo all'attenzione esclusiva e univoca e alla consapevolezza introspettiva metacognitiva.

- LIVELLO 7: Tutto diventa più semplice. Mantenendo l'intenzione conscia di evitare continuativamente il torpore e la distrazione, la mente si abitua a un'attenzione sostenuta e a una mindfulness *senza sforzo*.

- LIVELLI 8-10: La vostra intenzione consiste nel continuare a praticare, servendovi di capacità che ormai esercitate senza alcuno sforzo. Al livello 8, il mantenimento dell'attenzione esclusiva senza sforzo produce flessibilità mentale e fisica, piacere e gioia. Al livello 9, il semplice dimorare in uno stato di gioia meditativa fa scaturire la profonda tranquillità ed equanimità. Al livello 10, continuando a praticare con regolarità, la profonda gioia e felicità, la tranquillità ed

equanimità che sperimentate nella meditazione persisteranno tra le sessioni di meditazione, permeando anche la vostra vita quotidiana.



Figura 3 – Lasciarsi turbare ogni volta che sorge un pensiero errante è come sradicare l'intero giardino per liberarsi delle erbacce.



Rincorrere la flessibilità fisica è come forzare l’apertura di un bocciolo per farlo fiorire prima.



Cercare di costringere l’attenzione a rimanere stabile è come voler far crescere un arbusto tirandolo per i rami.



Prendetevi cura della mente come farebbe un bravo giardiniere, e ogni cosa fiorirà e darà frutto a suo tempo.

Come accade quando piantiamo dei semi, a ogni livello coltiviamo l’adeguata intenzione nel terreno della mente. Innaffiate tali intenzioni con la diligenza di una pratica regolare, e proteggetele dalle «piante infestanti» della procrastinazione, del dubbio, del desiderio, dall’avversione e dell’agitazione.

Queste intenzioni fioriranno, generando una serie specifica di eventi mentali che matureranno fino a produrre i frutti della vostra pratica. Pensate davvero che un seme possa crescere più rapidamente, se continuate a tirarlo fuori dal terreno per poi ripiantarlo? Nient’affatto. Quindi non lasciate che l’impazienza o la frustrazione vi impediscano di praticare ed evitate di convincervi che avete bisogno di cercare una pratica «migliore» o «più semplice». Lasciarsi turbare ogni volta che sorge un pensiero errante o il torpore è come sradicare l’intero giardino per liberarsi delle erbacce.

Cercare di costringere l’attenzione a rimanere stabile è come voler far crescere un arbusto tirandolo per i rami. Rincorrere la flessibilità fisica e la gioia meditativa è come forzare l’apertura di un bocciolo per farlo fiorire prima. L’intero processo meditativo dev’essere basato sulla pazienza e sulla fiducia. Prendetevi cura della mente come farebbe un bravo giardiniere, e ogni cosa fiorirà e darà frutto a suo tempo.

Primo intermezzo

L’esperienza conscia e gli obiettivi della meditazione

In questo capitolo introduco un ***modello di esperienza conscia*** concettuale molto elementare. Potete considerarlo una sorta di carta topografica: il panorama della mente. Le istruzioni relative alla meditazione sono come una strada che vi consente di esplorarlo agevolmente. Tuttavia, non dimenticate che la mappa è soltanto una rappresentazione, non il territorio. Con il mutare delle circostanze – via via che la vostra pratica migliora – vi troverete a desiderare una mappa nuova. Ecco perché, nei prossimi capitoli, vi fornirò altri due modelli della mente molto più approfonditi su cui lavorare. Ogni mappa fornisce la base per la successiva, e tutte insieme conducono ai due principali obiettivi della pratica meditativa: l’***attenzione stabile*** e la ***mindfulness***, di cui discuteremo più nel dettaglio in questo primo intermezzo.

Un modello dell’esperienza conscia

La ***coscienza***[1] consiste in qualsiasi cosa stiamo sperimentando in questo momento. È molto simile a un’apparizione: così come gli oggetti del nostro campo visivo cambiano da un momento all’altro, anche quelli nel ***campo della consapevolezza conscia***, ovvero ciò che vediamo, ascoltiamo, annusiamo e gli altri fenomeni esteriori, sorgono e cessano. Ovviamente questo campo non è limitato a ciò che percepiamo con i sensi esteriori. Include anche oggetti mentali interiori, che prendono la forma di pensieri, emozioni e ricordi transitori.

L’attenzione e la consapevolezza periferica

L’esperienza conscia assume due forme diverse: l’***attenzione*** e la ***consapevolezza periferica***. Ogni volta che concentriamo la nostra

attenzione su qualcosa, questo domina la nostra esperienza conscia. Al contempo possiamo anche essere più generalmente *consapevoli* dei vari oggetti sullo sfondo. Per esempio, adesso la vostra attenzione è concentrata su quello che state leggendo. Nel frattempo siete anche consapevoli delle altre cose che vedete, ascoltate, annusate, e delle sensazioni periferiche.



Figura 4 – La consapevolezza conscia consiste in qualsiasi cosa stiate sperimentando in questo momento.

Il modo in cui l'attenzione e la consapevolezza periferica operano congiuntamente è molto simile al rapporto tra lo sguardo concentrato e la visione periferica. Provate a fissare un oggetto esteriore. Noterete che, mentre vi concentrate su quell'oggetto, la visione periferica raccoglie altre informazioni dal resto del campo visivo. Potete paragonarlo a ciò che sperimentate con l'attenzione e la consapevolezza periferica nel vostro quotidiano, quando prestate attenzione ad alcuni fenomeni mantenendovi perifericamente consapevoli di altri. Per esempio, potreste trovarvi ad ascoltare con attenzione quello che vi dice una persona. E nel frattempo siete perifericamente consapevoli del sapore del tè che state sorseggiando, dei rumori del traffico sullo sfondo e delle sensazioni piacevoli che scaturiscono dal fatto di sedere su una poltrona comoda. Così come, nell'ambito della vista, siamo pienamente consci dell'oggetto su cui concentriamo l'attenzione, ma ci manteniamo al contempo coscienti anche di tutto il resto che rientra nella consapevolezza periferica. Quando spostiamo la nostra attenzione, quello che si trovava al centro dell'attenzione si sposta nella periferia. Via via che l'attenzione passa da un oggetto all'altro – dalla conversazione alla tazza di tè – siamo sempre più pienamente consapevoli di ogni nuovo oggetto, pur restando perifericamente consapevoli degli altri.

È importante comprendere che l'attenzione e la consapevolezza periferica sono due modi diversi di «conoscere» il mondo.[2] Ognuno di essi ha le sue virtù e le sue manchevolezze. L'attenzione seleziona alcuni particolari del campo della consapevolezza conscia, isolandoli dal resto, in modo che possiamo analizzarli e interpretarli. Invece la consapevolezza periferica è più olistica, inclusiva e aperta, e fornisce il contesto complessivo dell'esperienza conscia. Ha più a che fare con le *relazioni* dei vari oggetti tra loro e con il tutto. In questo libro, il termine ***consapevolezza*** si riferisce sempre alla consapevolezza periferica, e *mai all'attenzione*.[3] Questa distinzione è fondamentale, perché altrimenti si crea una considerevole confusione.

Nella meditazione lavoriamo con l'attenzione e la consapevolezza periferica per coltivare l'***attenzione stabile*** e la ***mindfulness***, i due obiettivi principali della pratica di meditazione.

— Lavorate con l’attenzione e la consapevolezza periferica per coltivare l’attenzione stabile e la mindfulness, i due obiettivi principali della meditazione.



Figura 5 – Potete ascoltare con attenzione quello che una persona vi sta dicendo, pur restando perifericamente consapevoli di altri fenomeni.



Quando spostate la vostra attenzione, passando dalla conversazione alla tazza di tè, siete via via sempre più consapevoli di ogni oggetto, pur restando perifericamente consapevoli degli altri.



Figura 6 – L’attenzione e la consapevolezza sono due modi diversi di conoscere il mondo. L’attenzione seleziona alcuni particolari del campo della consapevolezza conscia per analizzarli e interpretarli. La consapevolezza periferica fornisce il contesto complessivo dell’esperienza conscia.

VIA SUBITO CON LA PRATICA

Anche se una piena comprensione dell’attenzione e della consapevolezza è essenziale, qualcuno di voi potrebbe voler dare subito inizio alla pratica. Ecco quindi una rapida ricapitolazione delle istruzioni fondamentali per la meditazione.

1. Postura
   a) Ogni volta che vi sedete a meditare su una sedia o su un cuscino per terra, cercate di essere più comodi possibile, mantenendo la schiena dritta.
   b) Fate in modo che schiena, collo e testa siano allineati, in senso verticale e anche laterale.
   c) Vi consiglio all'inizio di chiudere gli occhi, ma se preferite potete tenerli aperti.

2. Rilassamento
   a) Mantenendo la colonna vertebrale dritta, rilassate ogni tensione nel corpo.
   b) Rilassate anche la mente. Concedetevi qualche istante per riconoscere che state regalando un po' di tempo a voi stessi, rispetto ai compiti e alle preoccupazioni abituali del vostro quotidiano.

3. Intenzione e respiro
   a) Ponetevi come obiettivo di praticare con diligenza per l'intera sessione di meditazione, indipendentemente dal risultato.
   b) Respirate attraverso il naso il più naturalmente possibile, senza cercare di controllare il respiro.
   c) Portate l'attenzione alle sensazioni associate al respiro dentro e intorno alle narici o sul labbro superiore. Un'altra opzione consiste nel concentrare l'attenzione sulle sensazioni associate al respiro a livello dell'addome. Cercate di capire dove vi è più facile concentrarvi e poi proseguite così per il resto della seduta. Sarà il vostro oggetto di meditazione.
   d) Fate in modo che l'attenzione resti concentrata sull'oggetto di meditazione, mentre la consapevolezza periferica si mantiene rilassata e aperta a qualsiasi cosa emerga (per esempio, i suoni dell'ambiente, le sensazioni fisiche nel corpo e i pensieri sullo sfondo).
   e) Cercate di mantenere l'attenzione concentrata sull'oggetto di meditazione. *Inevitabilmente* la vostra mente cadrà preda della distrazione e se ne allontanerà. Non appena ve ne accorgete, concedetevi un momento per apprezzare il fatto che vi siete ricordati della vostra intenzione di meditare, e date un'immaginaria «pacca sulla spalla» alla mente. Potrebbe anche manifestarsi la tendenza a giudicarsi e a sentirsi delusi per avere perso l'oggetto della concentrazione, ma ciò è del tutto controproducente. Il pensiero errante è qualcosa di assolutamente naturale, quindi non importa

che abbiate smarrito la concentrazione. Ciò che conta è accorgersene e riportare la mente sull'oggetto prestabilito. Di conseguenza, rinforzate positivamente tale comportamento, facendo del vostro meglio per gratificare la mente perché se n'è ricordata.

f) Ora riportate con gentilezza l'attenzione sull'oggetto di meditazione.

g) Ripetete tutto quanto è descritto al punto 3, fino alla conclusione della sessione di meditazione, e ricordate: l'unica meditazione «sbagliata» è quella che non avete fatto!

Il primo obiettivo della meditazione: l'attenzione stabile

La «concentrazione» è un concetto piuttosto vago, che può essere frainteso o indurre gli studenti di meditazione a ricorrere a dei preconcetti al riguardo. Preferisco servirmi del termine più accurato e utile di «attenzione stabile», che dà una descrizione più precisa di quello che cerchiamo di fare nella meditazione.

L'***attenzione stabile*** è la capacità di ***dirigere*** e ***mantenere*** il ***centro dell'attenzione***, e di controllare la ***portata dell'attenzione***. Dirigere intenzionalmente e mantenere l'attenzione significa imparare a scegliere di quale oggetto occuparsi e concentrare continuativamente l'attenzione su di esso. Controllare la portata dell'attenzione implica addestrare la mente a regolare l'ampiezza della concentrazione, così da essere più selettivi e intenzionali rispetto a ciò che dev'essere incluso o escluso. A tale proposito riprendiamo l'analogia con la vista. Per vedere qualcosa nel dettaglio, dobbiamo mantenere il nostro sguardo stabile per tutto il tempo necessario, senza concentrarci in modo troppo circoscritto e nemmeno troppo ampio.

Per molte persone, la vita quotidiana è un insieme di distrazioni e frenetico multitasking. Un'attenzione concentrata, mantenuta e selettiva costituisce un modo molto più pacifico e coinvolgente di sperimentare il mondo. Si tratta anche dello strumento più utile per investigare la mente e giungere a una comprensione di noi stessi. Analizziamo quindi nel dettaglio come va coltivata l'attenzione stabile.

— L’attenzione stabile è la capacità di dirigere e mantenere il centro dell’attenzione, e di controllare la portata dell’attenzione.

I movimenti spontanei dell’attenzione

Per sviluppare un’attenzione stabile e diretta intenzionalmente sul suo oggetto, dobbiamo per prima cosa comprendere il suo opposto, ovvero i ***movimenti spontanei dell’attenzione***. L’attenzione si sposta spontaneamente secondo tre diverse modalità: esplorando, lasciandosi catturare e alternando.

L’esplorazione avviene quando la concentrazione passa da un oggetto all’altro, alla ricerca di qualcosa di interessante nel mondo esteriore o tra i contenuti della mente. L’attenzione si lascia catturare nel momento in cui un oggetto, come un pensiero, una sensazione fisica o uno stimolo esterno, attira improvvisamente il nostro interesse. Per esempio, il suono della sirena di un’ambulanza ci può distogliere dal libro che stiamo leggendo, oppure il dolore di un dito sbattuto contro qualcosa può sviare la nostra attenzione dai pensieri piacevoli che occupavano la nostra mente durante una passeggiata. Probabilmente avrete familiarità con questo genere di movimenti spontanei dell’attenzione, poiché si verificano di continuo.

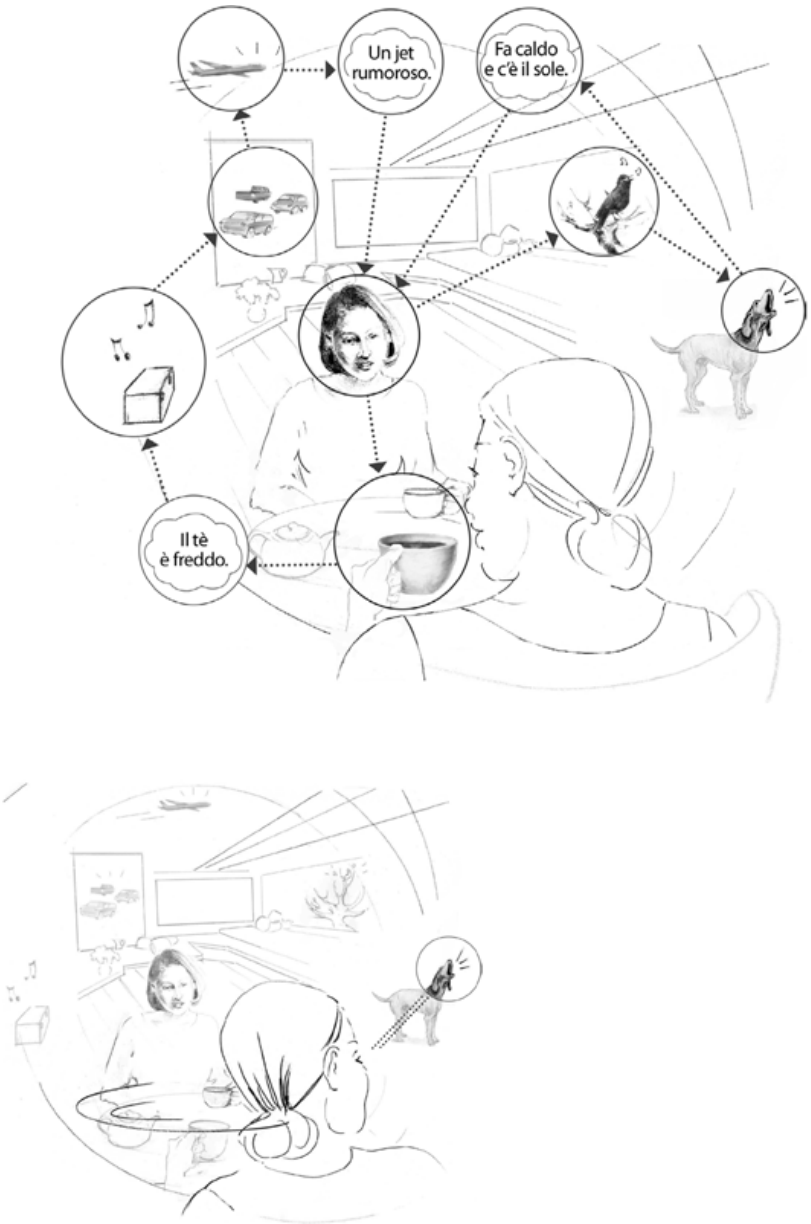


Figura 7 – L'attenzione si sposta spontaneamente secondo tre diverse modalità: esplorando, lasciandosi catturare e alternando. L'esplorazione avviene quando la concentrazione passa da un oggetto all'altro, alla ricerca di qualcosa di interessante. Se non trova nulla del genere, torna all'oggetto precedente. L'attenzione si lascia catturare nel momento in cui un oggetto, come un pensiero, una sensazione fisica o uno stimolo esterno, attira improvvisamente il nostro interesse.

Il terzo tipo di movimento spontaneo, l'***attenzione alternata***, è un genere di attenzione sottile di cui sono consapevoli soltanto i meditanti più esperti.

In realtà, lo sperimentiamo tutti, che meditiamo oppure no. La differenza è che chi non medita non percepisce l'alternanza. Al contrario, coltiva l'illusione di prestare attenzione *a due o più cose simultaneamente*. In realtà, ciò che accade è che l'attenzione si focalizza, spostandosi molto rapidamente tra una serie di oggetti, soffermandosi su ognuno di essi grossomodo per la stessa quantità di tempo. È questo il genere di attenzione che caratterizza il multitasking. Se durante una lezione scarabocchiamo mentre ascoltiamo l'insegnante, la concentrazione si sposta così rapidamente che sembra non esserci alcuna frattura. Abbiamo l'impressione che l'attenzione sia simultanea. Un altro modo in cui possiamo sperimentare l'alternarsi dell'attenzione è quando la nostra concentrazione sembra posarsi su un determinato oggetto, mentre altre cose emergono dalla consapevolezza periferica. Per esempio, potreste essere intenti a rispondere a un'email, ma anche sentire miagolare il gatto che reclama cibo e percepire una pressione alla vescica. L'attenzione sta rivolgendosi rapidamente a diversi oggetti, pur indulgendo soprattutto sull'oggetto principale, per esempio rispondere all'email. Fondamentalmente, qualsiasi cosa emerga sullo sfondo della consapevolezza periferica lo fa perché si trasforma in modo intermittente in un oggetto dell'attenzione. In tutti questi esempi sperimentiamo una continuità dell'attenzione, che invece sta passando rapidamente da un oggetto all'altro. A meno che il multitasking non sia intenzionale, l'alternarsi dell'attenzione è una sorta di movimento spontaneo dell'attenzione stessa. Ciò significa che è presente una certa quota di ***distrazione***.

Durante la meditazione, i movimenti intenzionali dell'attenzione si sostituiscono a tutti e tre i tipi di movimenti spontanei dell'attenzione. Tale processo si dispiega gradualmente e sistematicamente nei vari livelli. Passiamo quindi ad analizzare che cosa si intende per attenzione diretta intenzionalmente e sostenuta, e come controllare la portata dell'attenzione.

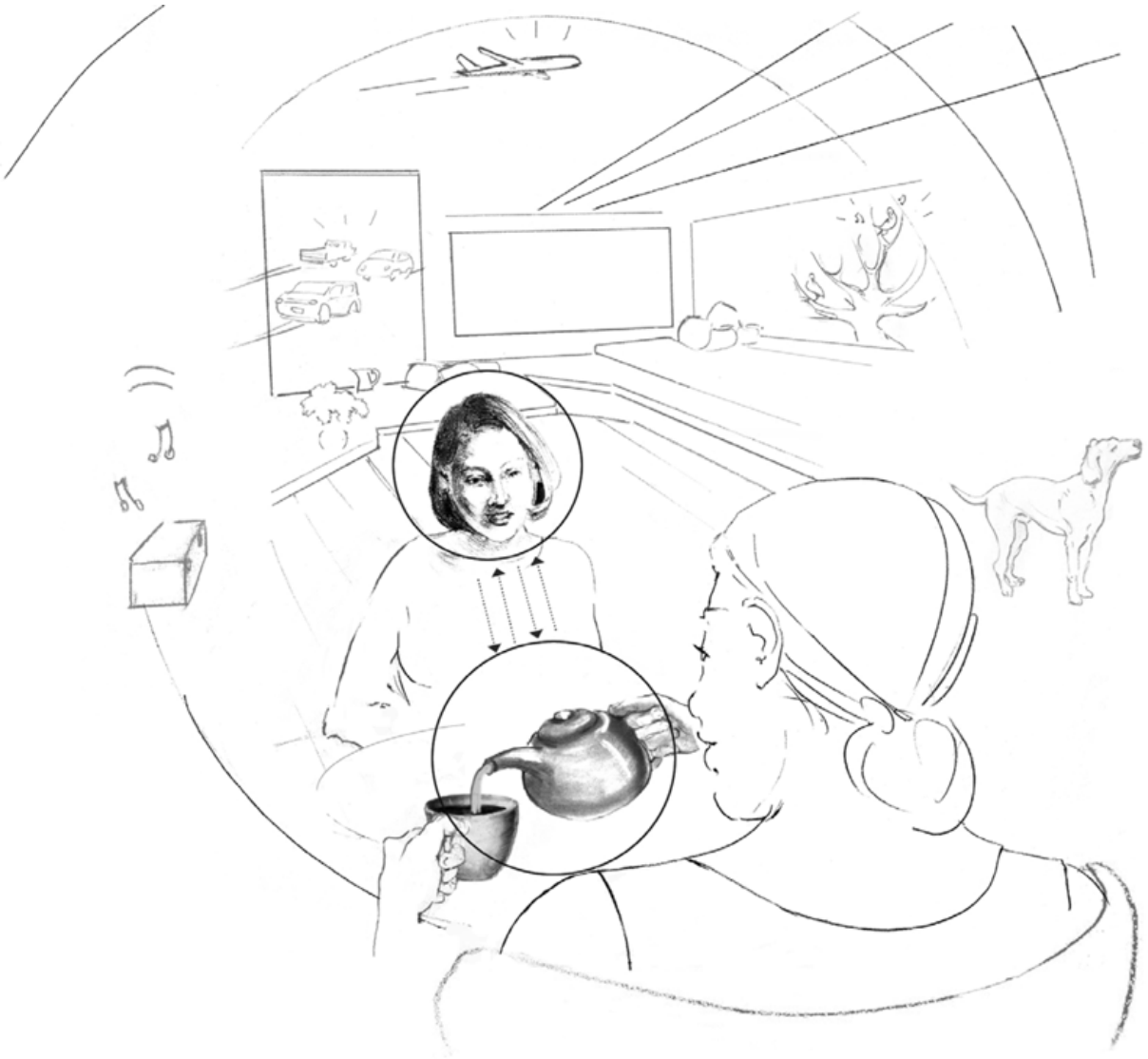


Figura 8 – Il terzo tipo di movimento spontaneo ha luogo quando l'attenzione si sposta tra due o più cose.

Dirigere intenzionalmente e sostenere l'attenzione

Per ***attenzione diretta intenzionalmente***[4] s'intende proprio che abbiamo deciso consciamente a che cosa prestare attenzione. Quando siamo al lavoro dobbiamo spostare intenzionalmente la nostra attenzione da una cosa all'altra, per concludere il compito cui ci stiamo dedicando. Inoltre, se ci lasciamo distrarre e smarriamo la concentrazione, dobbiamo applicarci di nuovo intenzionalmente.

Fin dall'inizio (livelli 2 e 3) ci esercitiamo e rafforziamo la nostra capacità di dirigere l'attenzione intenzionalmente. Ma questa è soltanto metà dell'opera. Dopo avere rivolto l'attenzione al respiro, spesso scopriamo che la mente vaga per conto suo. Per tale motivo, dobbiamo imparare anche a esercitare un'***attenzione sostenuta***.[5] Ciò implica che dobbiamo arrestare tutti i movimenti spontanei dell'attenzione.

> *— L'attenzione diretta intenzionalmente e sostenuta implica l'interruzione dei movimenti spontanei dell'attenzione.*

Ora, mantenere l'attenzione è un po' più complicato che dirigerla. Perché? Perché è possibile dirigere volontariamente l'attenzione. Invece, le porzioni di mente che mantengono l'attenzione per più di alcuni momenti operano in modo interamente inconscio. Non possiamo servirci della volontà per controllare quanto rimaniamo concentrati su una determinata cosa. Al contrario, c'è un processo inconscio che soppesa l'importanza di ciò su cui ci stiamo concentrando rispetto agli altri possibili oggetti dell'attenzione. Se un oggetto è importante o sufficientemente interessante, l'attenzione si mantiene stabile. Ma se qualcos'altro viene giudicato più importante o interessante, l'ago della bilancia si sposta e l'attenzione si dirige altrove.[6]

Per quanto tale genere di processo di ponderazione non sia sotto il nostro controllo conscio, possiamo comunque influenzarlo mantenendo consciamente un'intenzione. Decidendo di osservare un oggetto e di tornarci ogni volta che siamo distratti, addestriamo tale processo inconscio ad aiutarci a restare concentrati con maggiore continuità. È un po' come imparare a giocare a freccette. Le complesse abilità motorie di cui abbiamo bisogno per lanciare una freccetta implicano anche l'addestramento a un processo inconscio, facendo ricorso all'intenzione e alla ripetizione. Mantenendo l'intenzione di colpire il bersaglio, nel lanciare le freccette addestriamo inconsciamente e involontariamente la coordinazione mano-occhi finché non riusciamo a colpire costantemente il bersaglio.

Ogni informazione contenuta nell'ambito della coscienza è comunicata all'inconscio. Formulare l'***intenzione conscia*** di concentrarsi sull'oggetto di meditazione rappresenta una nuova informazione di cui i processi inconsci devono necessariamente tener conto. Mantenendo tale intenzione,

così come tornando a rivolgere ripetutamente l'attenzione al respiro ogniqualvolta vi perdete nella distrazione, comunicate al processo di valutazione inconscia che la concentrazione sul respiro è qualcosa di importante. Nel livello 2 cominciate a lanciare freccette mentali sull'obiettivo dell'attenzione sostenuta. Una volta giunti al livello 4, avete sviluppato una capacità costante di mantenere l'attenzione sull'oggetto di meditazione.

Al livello 4 l'attenzione è continua e stabile, tuttavia il centro della concentrazione si alterna ancora rapidamente tra l'oggetto di meditazione e le distrazioni che sperimentiamo come oggetti che emergono dalla consapevolezza periferica. Al fine di padroneggiare concretamente un'attenzione sostenuta e diretta, dobbiamo superare questa tendenza all'alternarsi dell'attenzione stessa.

L'***attenzione esclusiva***[7] a un oggetto, chiamata anche ***concentrazione univoca***, è molto diversa dall'attenzione alternata. L'attenzione esclusiva non passa continuamente dalle distrazioni all'oggetto su cui intendiamo concentrarci. Dal livello 1 al livello 5 imparate gradualmente a migliorare la stabilità complessiva dell'attenzione, ma raggiungerete l'obiettivo dell'attenzione esclusiva soltanto al livello 6.

Finora abbiamo semplicemente descritto come l'intenzione conscia influenzi i meccanismi inconsci che mantengono l'attenzione, ma questo non è che l'inizio. Nel corso dei vari livelli vi servirete dell'intenzione conscia per addestrare la mente inconscia in tanti modi. L'uso corretto dell'intenzione può trasformare le cattive abitudini, annullare le visioni scorrette e coltivare prospettive più sane. In breve, applicando abilmente l'intenzione conscia potete ristrutturare del tutto la mente e trasformare ciò che siete.[8] Questa è la vera essenza della meditazione: riprogrammare i processi mentali inconsci, ripetendo continuamente con una chiara intenzione dei compiti elementari. Vedremo nei dettagli come questa semplice attività trasforma i processi inconsci nel quinto intermezzo, quando introdurremo il modello della mente-sistema.

> *— Ripetere con una chiara intenzione compiti elementari può riprogrammare i processi mentali inconsci. Questo può trasformare completamente la persona che siamo.*

La portata dell'attenzione

Una volta che riuscirete a dirigere e sostenere l'attenzione, dovrete intervenire sul controllo della sua ***portata***, ovvero quanto la volete allargata o ristretta. Molte attività della vita quotidiana richiedono di espandere o contrarre il tipo di attenzione prestata. Per esempio, se dobbiamo infilare un ago o sforzarci di ascoltare qualcuno che parla in una stanza rumorosa, dovremo concentrarci molto e prestare attenzione ai dettagli. Per contro, quando guardiamo una partita di calcio, la nostra attenzione può essere rivolta all'attaccante, ma non appena questi riceve il pallone, la portata dell'attenzione si espande, fino a includere tutto lo svolgimento dell'azione. Anche se è possibile esercitare un certo controllo, senza un preciso addestramento la portata dell'attenzione tende a cambiare automaticamente sulla base di influenze inconsce. [9]

Una portata estesa è molto simile a un'attenzione alternata, nel senso che può includere nel suo campo tutta una serie di oggetti. Inoltre, può trasformarsi in uno strumento utile nell'ambito del multitasking. Ciononostante, quando ci sforziamo di mantenere un'attenzione stabile, una portata che tenda spontaneamente a espandersi farà entrare ogni sorta di distrazioni. Quindi l'attenzione non sarà realmente stabile fino al momento in cui non avrete determinato intenzionalmente la portata della concentrazione, mantenendola salda.

Questa è una capacità che si coltiva principalmente al livello 6, e cioè dopo che il centro dell'attenzione si è stabilizzato. Imparerete a controllare la portata dell'attenzione attraverso una serie di esercizi, nei quali bisogna passare deliberatamente da una portata più ristretta a una più ampia. Ai livelli 6 e 7 si pone una particolare enfasi sulla *concentrazione esclusiva* su un oggetto meditativo. Giunti al livello 8, padroneggerete il controllo della portata dell'attenzione e potrete ampliarla fino a includere l'intero campo della consapevolezza conscia in una «non-concentrazione» unica, aperta ed estesa. Di norma, mantenere una portata così ampia implica l'essere più estesamente consapevoli di molte cose nello stesso tempo. [10] Per fortuna, è anche possibile incrementare il potenziale della coscienza, facendo in modo che ogni cosa resti assolutamente chiara. Questo ci porta al secondo obiettivo della meditazione: la mindfulness.

Il secondo obiettivo della meditazione: la mindfulness

Se un samurai perde la mindfulness, muore. Quando siamo senza mindfulness nella vita quotidiana, accade qualcosa del genere. Restiamo talmente intrappolati nei pensieri e nelle emozioni che ci dimentichiamo del quadro generale. La nostra prospettiva si restringe, e ci perdiamo per strada. Possiamo fare e dire cose di cui finiremo per pentirci, e che causano inutile sofferenza a noi e agli altri. La mindfulness ci consente di riconoscere le nostre opzioni, di scegliere saggiamente le risposte e di assumere il controllo della direzione della nostra vita. Inoltre, ci permette di cambiare i nostri condizionamenti passati e di diventare la persona che vorremmo essere. Ma soprattutto, la mindfulness ci conduce all'insight, alla saggezza e al risveglio.

> *— La mindfulness ci consente di riconoscere le nostre opzioni, di scegliere le risposte e di assumere il controllo della nostra vita. Inoltre, ci permette di diventare la persona che vorremmo essere. Ma soprattutto ci conduce all'insight, alla saggezza e al risveglio.*

Ma che cos'è la mindfulness? «Mindfulness» è la traduzione, in qualche misura lacunosa, del termine pali *sati*, che indica l'essere attenti o il ricordarsi di prestare attenzione. Ma ciò non coglie il pieno significato e l'importanza di *sati*. Infatti, anche in assenza di *sati*, siamo *sempre* attenti a *qualcosa*. Ma in presenza di *sati*, prestiamo attenzione all'oggetto corretto, e in modo molto più abile. Ciò è dovuto al fatto che padroneggiare *sati* significa in realtà essere molto più coscienti e vigili del normale. Di conseguenza, la nostra consapevolezza periferica è maggiore, e l'attenzione è impiegata con una precisione e un'obiettività senza precedenti. Una descrizione più accurata, ma che suona un po' pesante, potrebbe essere «attenzione conscia potentemente efficace», oppure «piena consapevolezza conscia». Mi servo del termine «mindfulness» perché molte persone hanno già una chiara percezione di ciò che rappresenta. Comunque sia, con «mindfulness» intendo specificamente *l'interazione ottimale tra attenzione e consapevolezza periferica*, che richiede *un incremento conscio del potere complessivo della mente*. Proviamo a scendere più nel dettaglio.

— La mindfulness rappresenta l’interazione ottimale tra attenzione e consapevolezza periferica.

Le funzioni normali dell’attenzione e della consapevolezza periferica

Per comprendere realmente la mindfulness dobbiamo prima capire come funzionano in genere l’attenzione e la consapevolezza periferica. Ognuna svolge un ruolo particolare, e ci fornisce un certo tipo d’informazione. Ma possono anche lavorare insieme, e per reagire con intelligenza all’ambiente circostante abbiamo bisogno di entrambe. Detto questo, vediamo come l’attenzione e la consapevolezza comuni possono trasformarsi in quell’interazione ottimale che definiamo mindfulness.

L’attenzione svolge un lavoro molto specifico. Sceglie un oggetto nel campo generico della consapevolezza conscia, per poi analizzarlo e interpretarlo. È la facoltà che ci consente di discernere tra informazioni conflittuali (per esempio, quello che vediamo per terra è un pezzo di corda o un serpente?). Nel momento in cui un oggetto dell’attenzione è stato identificato e analizzato, può venire ulteriormente esaminato, fatto oggetto di riflessione, giudicato e adeguatamente manipolato. Affinché tale processo accada rapidamente e con efficacia, l’attenzione trasforma tutti i suoi oggetti in concetti o idee astratte, a meno che, ovviamente, l’oggetto non sia già un concetto o un’idea. Di solito l’attenzione traduce la nostra esperienza grezza del mondo in termini che possiamo comprendere più facilmente, e che poi organizziamo in un quadro della realtà.

Per contro, la consapevolezza periferica opera in modo assai diverso. Invece di scegliere un singolo oggetto da analizzare, implica una consapevolezza generale di qualsiasi cosa rientri nell’ambito dei nostri sensi. La consapevolezza periferica è solo in minima parte concettuale. È aperta e inclusiva, oltre che olistica. Ciò significa che si preoccupa delle *relazioni degli oggetti* tra loro e con il tutto. La consapevolezza periferica ci permette di reagire con maggiore efficacia, fornendoci le informazioni riguardo allo sfondo e al contesto della nostra esperienza: dove siamo, che cosa succede intorno a noi, che cosa stiamo facendo e perché (per esempio, ci consente di determinare che si tratta di un pezzo di corda e non di un serpente, poiché siamo in Alaska ed è pieno inverno).

L’attenzione analizza l’esperienza e la consapevolezza periferica fornisce il contesto. *Quando l’una o l’altra non opera correttamente, o quando non c’è sufficiente interazione tra le due, rispondiamo alle situazioni con minor efficacia. Potremmo, per esempio, reagire in maniera eccessiva, prendere decisioni inadeguate o fraintendere quanto sta succedendo*.

> *— L’attenzione analizza l’esperienza e la consapevolezza periferica fornisce il contesto. Quando una o l’altra non opera correttamente, fraintendiamo, reagiamo in maniera eccessiva o prendiamo decisioni inadeguate.*

Ogni sensazione, pensiero o emozione fa la sua prima comparsa nella consapevolezza periferica.[11] A questo punto la mente decide se qualcosa è meritevole di diventare un oggetto dell’attenzione. La consapevolezza periferica filtra tutte le informazioni non pertinenti e «coglie» gli oggetti che meritano un esame più attento. Ecco perché alcuni oggetti sembrano emergere spontaneamente nel campo della consapevolezza periferica sino a diventare oggetti dell’attenzione. L’attenzione opera anche una veloce scansione degli oggetti nel contesto della consapevolezza periferica, alla ricerca di qualcosa di rilevante o importante, o semplicemente piacevole, da esaminare. È questo il processo di «esplorazione» che abbiamo descritto in precedenza. Inoltre, il modo in cui ci serviamo dell’attenzione «addestra» la consapevolezza periferica a selezionare determinati oggetti. Per esempio, se siete appassionati di uccelli, la vostra consapevolezza periferica impara a prendere nota di tutto ciò che vola ed è piumato.

Mentre l’attenzione è attratta da qualcosa, la consapevolezza periferica vigila ed è alla ricerca di qualcosa di nuovo o inusuale. Quando la consapevolezza prende in considerazione un oggetto che potrebbe essere interessante, libera l’attenzione dal precedente a cui si stava dedicando e la ridirige verso il nuovo oggetto. Immaginiamo che siate coinvolti in una conversazione mentre passeggiate, quando con la coda dell’occhio notate una forma che si sta avvicinando. La consapevolezza periferica allerta l’attenzione, che analizza rapidamente l’informazione. Per esempio: «Siamo su una pista ciclabile e un ciclista sta arrivando proprio verso di noi!». Così afferrate il vostro amico e vi spostate dalla corsia. *La consapevolezza periferica ci aiuta a mantenerci vigili rispetto all’ambiente circostante, e a servirci dell’attenzione con la massima efficacia. Quando la*

consapevolezza periferica non fa il suo dovere, l'attenzione vaga alla cieca, senza guida, e può essere presa alla sprovvista.

Per fortuna non tutte le esperienze hanno bisogno di essere analizzate, altrimenti la nostra attenzione sarebbe ben presto sopraffatta. La consapevolezza periferica si occupa di tante cose senza evocare l'attenzione, come scacciare una mosca dal viso mentre mangiamo. Ovviamente l'attenzione può anche essere coinvolta nel togliere di mezzo la mosca, così come in tante altre piccole cose, come per esempio scegliere il prossimo boccone dal piatto che ci sta davanti. Ma ci sono una quantità di compiti elementari che non richiedono attenzione. Usarla per tutto sarebbe impossibile. Inoltre, ci sono situazioni che avvengono troppo rapidamente perché possiamo occuparcene. Per esempio, l'attenzione non può fornire la rapida risposta di riflesso di una madre che blocca il figlio prima che corra in mezzo a una strada trafficata. Dato che la consapevolezza periferica non elabora l'informazione con la stessa cura dell'attenzione, può agire molto più in fretta.[12] *Se la consapevolezza periferica non fa il suo dovere, l'attenzione viene facilmente sopraffatta ed è troppo lenta per assumere il comando di queste funzioni. Di conseguenza, non reagiamo affatto agli eventi, oppure rispondiamo in maniera del tutto inconscia e automatica, alla cieca, inconsapevolmente e senza godere dei benefici dell'elaborazione conscia.*

Un altro modo in cui attenzione e ***consapevolezza*** operano congiuntamente consiste nell'aiutarci a percepire le cose con maggiore obiettività. Di base, l'attenzione implica in generale una forte preoccupazione per il «sé». Ciò è perfettamente logico, se consideriamo che buona parte del lavoro dell'attenzione consiste nel valutare l'importanza dei fenomeni in rapporto al nostro benessere personale. Ma ciò significa anche che l'oggetto dell'attenzione può essere facilmente distorto dal desiderio, dalla paura, dall'avversione e da altre emozioni. L'attenzione non si limita a interpretare gli oggetti sulla base dell'interesse personale, ma ci fa identificare con gli oggetti esteriori (questa è la «mia» auto) o con gli stati mentali («sono» arrabbiato, felice, eccetera). La consapevolezza periferica è meno «personale» e percepisce le cose più obiettivamente, «così come sono». Oggetti esterni, sensazioni e attività mentali appaiono nella consapevolezza periferica come parte di un quadro generale, e non siamo portati a identificarci con essi. Per esempio, possiamo essere

perifericamente consapevoli che sta emergendo un fastidio. Ciò è ben diverso dal formulare il pensiero: «Sono infastidito». Una forte consapevolezza periferica contribuisce a smorzare la tendenza egocentrica dell'attenzione, rendendo la percezione più obiettiva. *Ma quando la consapevolezza periferica si affievolisce, il modo in cui percepiamo i fenomeni diventa egocentrico e distorto*.

Infine, l'attenzione e la consapevolezza periferica possono essere ***estrospettive*** o ***introspettive***. Estrospettiva significa che l'attenzione o la consapevolezza è rivolta verso oggetti che provengono dall'esterno della nostra mente, come quelli relativi a vista, olfatto o sensazioni fisiche. Introspettiva è quando gli oggetti della coscienza sono interiori, come i pensieri, le sensazioni, gli stati d'animo e le attività della mente. Mentre l'attenzione e la consapevolezza possono essere estrospettive o introspettive, *soltanto la consapevolezza periferica può osservare lo stato mentale generale* (per esempio, felice, pacifico o agitato) *e anche le attività della mente* (per esempio, se l'attenzione si sta spostando oppure no, e se è occupata da qualche pensiero, ricordo o suono). La condizione in cui la mente «si fa da parte», per osservare il proprio stato e le proprie attività, è definita ***consapevolezza introspettiva metacognitiva***.[13] L'attenzione, d'altro canto, non può osservare le attività della mente, perché i movimenti e l'astrarre informazioni dalla consapevolezza *sono* attività della mente. In altri termini, non possiamo prestare attenzione all'attenzione. Per esempio, quando l'attenzione è concentrata sul ricordo, non possiamo servirci dell'attenzione stessa per riconoscere che stiamo ricordando. Tuttavia possiamo essere *consapevoli* del fatto che stiamo ricordando. Inoltre, poiché l'attenzione opera isolando gli oggetti, non può osservare gli stati complessivi della mente. Se rivolgiamo l'attenzione introspettivamente, questa si limita a scattare un'«istantanea» della consapevolezza periferica degli stati mentali un attimo prima che li osserviamo. Immaginiamo che qualcuno ci chieda: «Come ti senti?». Quando analizziamo il nostro stato interiore, l'attenzione cerca di trasformare la consapevolezza degli stati mentali complessivi in uno specifico pensiero concettuale, per esempio: «Sono felice».



Figura 9 – Nella consapevolezza periferica introspettiva gli oggetti della coscienza sono interiori, come i pensieri, le sensazioni, gli stati d'animo e le attività della mente.

Ora che abbiamo visto quanto diverse, benché interdipendenti, siano l'attenzione e la consapevolezza periferica, risulta evidente l'importanza di poter disporre di entrambe. In quasi ogni momento di veglia noi stiamo reagendo a *qualcosa*, che provenga dall'ambiente circostante o dall'interno della nostra mente. Queste reazioni non comprendono soltanto le nostre parole e azioni, ma anche i pensieri e le emozioni che abbiamo. Sebbene non sembri, ci sono sempre più modi in cui possiamo reagire, il che significa che è in corso un continuo processo decisionale. La qualità di

queste decisioni istantanee dipende dalla qualità delle informazioni rese disponibili sia dall'attenzione sia dalla consapevolezza.

TABELLA 2 – Confronto tra la consapevolezza periferica e l'attenzione

CONSAPEVOLEZZA PERIFERICA	ATTENZIONE
Olistica, relazionale, contestuale.	Isola e analizza.
Filtra tutte le informazioni in arrivo.	Seleziona le informazioni provenienti dalla consapevolezza.
Funge da sistema di allarme.	Si concentra sugli oggetti.
Minore elaborazione, risposta più rapida.	Maggiore elaborazione, risposta più lenta.
Meno personale e più obiettiva.	Più «egocentrica».
Può essere estrospettiva o introspettiva.	Può essere estrospettiva o introspettiva.

Tutto quello che pensiamo, sentiamo, diciamo e facciamo da un momento all'altro, nonché ciò che siamo e come ci comportiamo, alla fine dipende dall'interazione tra l'attenzione e la consapevolezza. La mindfulness rappresenta l'*interazione ottimale* tra queste due funzioni, quindi coltivare la mindfulness può trasformare il nostro modo di pensare, sentire, parlare e agire, e cambiare le cose in meglio. Può letteralmente trasformare chi siamo.

Coltivare la mindfulness

Perché non siamo spontaneamente più consapevoli? Perché la mindfulness va coltivata? I motivi sono essenzialmente due. Innanzitutto, la maggior parte di noi non ha mai imparato a usare la consapevolezza periferica. In secondo luogo, non abbiamo abbastanza potere conscio per mantenere la mindfulness, specie nei momenti in cui ne abbiamo più bisogno.

Il primo problema l'ho definito «disturbo da deficit di consapevolezza».[14] Indica una mancanza cronica di consapevolezza dovuta a un abuso dell'attenzione. La maggior parte delle persone fa un utilizzo eccessivo dell'attenzione, perché è sotto il suo diretto controllo conscio,

mentre la consapevolezza non lo è. La consapevolezza sorge automaticamente in risposta a stimoli esterni o interni, quindi è facile trascurarla. Trascurare costantemente la consapevolezza periferica a favore dell'attenzione finisce per arrestare lo sviluppo della facoltà della consapevolezza. Durante la meditazione, quando le distrazioni sono ridotte al minimo, possiamo imparare a servirci della consapevolezza periferica con più efficacia, e acquisire la capacità di usufruire contemporaneamente dell'attenzione e della consapevolezza. Tuttavia, la capacità di usare sia l'attenzione che la consapevolezza rappresenta soltanto una parte dell'addestramento della mindfulness.

Sviluppare un potere mentale puro è un altro aspetto che viene spesso trascurato. Se non si aumenta tale potere, non si potrà mai progredire nel coltivare la mindfulness, e ci si troverà spesso a perderla proprio quando se ne avrebbe maggiormente bisogno, soprattutto al di fuori delle sessioni di meditazione. Per esempio, immaginiamo che il vostro partner abbia avuto una brutta giornata e si lamenti del cibo che gli avete preparato; la mindfulness vi permette di mantenere una consapevolezza obiettiva, tale da consentirvi di riconoscere la vera origine di quelle lamentele. Invece, se dominano le emozioni più forti, tutta l'energia si riversa in un'attenzione iperconcentrata, che riporta alla modalità «combatti o fuggi». C'è poca consapevolezza, per cui l'attenzione si concentra sulle critiche, considerandole un attacco personale. Una mindfulness *sostenuta* richiede una coscienza più potente del normale.

Immaginate la coscienza come una fonte energetica limitata. L'attenzione e la consapevolezza attingono entrambe energia da questa fonte condivisa. Se la quantità di energia disponibile è limitata, tra loro ci sarà necessariamente un rapporto inverso. Quando l'attenzione si concentra intensamente su un oggetto, il campo della consapevolezza conscia comincerà a restringersi e la consapevolezza periferica dello sfondo si dissolverà. Se intensificate ancora di più la concentrazione, il contesto e la guida forniti dalla consapevolezza periferica scompariranno del tutto. In queste condizioni, la consapevolezza non può più garantire che l'attenzione sia diretta verso ciò che è più necessario e benefico. È un po' come indossare dei paraocchi o avere una visione ristretta. Semplicemente, non disponiamo di sufficiente potere conscio per continuare a essere consapevoli delle circostanze, proprio perché siamo concentrati

intensamente sull'oggetto. Ciò rappresenta giocoforza un problema in tutte quelle situazioni in cui l'attenzione drena la nostra capacità conscia, come per esempio accade durante una discussione, quando dobbiamo affrontare un problema urgente o quando siamo innamorati.

Possiamo smarrire la mindfulness in tanti modi diversi, ma derivano tutti dal non disporre di sufficiente potere conscio per mantenere un'interazione ottimale tra attenzione e consapevolezza. Per occuparsi di molti oggetti diversi ci vuole un grande potere mentale, altrimenti perdiamo la consapevolezza. [15] Quindi smarriamo la mindfulness ogni volta che la nostra attenzione passa rapidamente da un oggetto all'altro, come per esempio nel multitasking. [16] Lo stesso accade con lo stress emotivo: abbiamo così tanti fastidi e preoccupazioni di competenza della nostra attenzione che smarriamo la giusta prospettiva. E, ovviamente, anche il torpore ci deruba il potere conscio necessario per la mindfulness. Viceversa, quando ci troviamo in una situazione rilassata, la consapevolezza tende ad aprirsi, mentre l'intensità dell'attenzione si attenua. Se ci rilassiamo ulteriormente, l'attenzione tende a scomparire. Nella maggior parte dei casi si instaura uno stato di torpore. Poiché l'attenzione e la consapevolezza attingono dalla stessa limitata capacità di coscienza, con l'aumentare dell'una decresce l'altra, e il risultato sono performance subottimali e perdita della mindfulness.

> *— Possiamo smarrire la mindfulness in tanti modi diversi, ma derivano tutti dal non disporre di sufficiente potere conscio per mantenere un'interazione ottimale tra attenzione e consapevolezza.*

Un opportuno addestramento meditativo può cambiare questa equazione, aumentando il potere conscio per un'interazione ottimale tra attenzione e consapevolezza, senza dover più rinunciare all'una a spese dell'altra. Di conseguenza l'obiettivo è *incrementare il potere complessivo della coscienza disponibile tanto per l'attenzione quanto per la consapevolezza*. Il risultato è una consapevolezza periferica più nitida e un'attenzione che viene utilizzata in modo più adeguato: intenzionalmente, nel momento presente, e senza che finisca per impantanarsi in giudizi e proiezioni.

— Attenzione e consapevolezza attingono dalla stessa capacità limitata di coscienza. L'obiettivo è incrementare il potere complessivo della coscienza disponibile per entrambe.

AUMENTARE IL POTERE DELLA MINDFULNESS

Aumentare il potere della coscienza non è un processo misterioso. È un po' come allenarsi nel sollevamento pesi. Per esercitarsi bisogna praticare *contemporaneamente* un'attenzione sostenuta e concentrata e una forte consapevolezza periferica. È questo l'unico modo per potenziare la coscienza. Più rendete vivida la vostra attenzione, conservando al contempo la consapevolezza, più potere acquisite. Apprenderete tutta una serie di esercizi per questo via via che proseguirete. Nei livelli più elevati della meditazione, l'attenzione e la consapevolezza finiscono per unirsi, così da rappresentare un sistema pienamente integrato (maggiori informazioni nel capitolo sul livello 8).

Come quando si rafforza un muscolo, lo sviluppo di una potente mindfulness implica il miglioramento di una capacità di cui tutti disponiamo naturalmente. Provate a riflettere per qualche istante sul modo in cui la vostra vigilanza e chiarezza mentale si modificano nel corso della giornata. A volte ci sentiamo estremamente acuti, energici e lucidi. Le situazioni in cui siamo in pericolo di vita rappresentano un esempio eccezionale di tutto ciò. Il tempo rallenta. Siamo in perfetta sintonia con ogni dettaglio: colori, forme, suoni e sensazioni diventano estremamente vividi. Altre volte possiamo avere l'impressione di essere un osservatore esterno che assiste allo svolgersi degli eventi. Gli atleti chiamano questo stato iperconscio «essere al top». Si tratta di una condizione estrema. Dalla parte opposta dello spettro ci sono momenti della giornata in cui ci sentiamo fiacchi. La mancanza di energia mentale induce il torpore, da cui scaturisce la sonnolenza. Quando stiamo così, ci perdiamo molto di ciò che accade intorno a noi, e spesso fraintendiamo quello che riusciamo a percepire. Un'intensa fatica o l'abuso di alcolici possono causare un estremo torpore. La condizione ultima del torpore è il sonno profondo.

— Come quando si rafforza un muscolo, lo sviluppo di una potente mindfulness implica il miglioramento di una capacità di cui tutti disponiamo naturalmente.

Questo variare delle esperienze dimostra la portata delle capacità consce della mente. Confrontate il vostro livello abituale di coscienza con quello di un atleta al top o di una persona in condizioni di emergenza. Vi renderete conto che la vita quotidiana consiste fondamentalmente in diversi gradi di torpore o di mindfulness. Via via che progredirete in questa pratica, vi allontanerete con decisione dal torpore verso stati di coscienza superiori che sostengono l'incremento della mindfulness.

> *— In questa pratica, vi allontanerete con decisione dal torpore verso stati di coscienza superiori che sostengono l'incremento della mindfulness.*

Avere più potere conscio significa migliorare la *qualità* sia dell'attenzione che della consapevolezza periferica. Questo trasforma la loro interazione in tanti modi diversi:

- La consapevolezza periferica non diminuisce quando l'attenzione è molto concentrata.
- La consapevolezza periferica lavora meglio fornendo un contesto e rendendoci più sensibili di come gli oggetti si relazionano tra loro e con il tutto.
- La consapevolezza periferica elabora l'informazione in modo più accurato, scegliendo meglio gli oggetti su cui concentrare l'attenzione.
- L'attenzione è sempre diretta verso gli oggetti più importanti.
- L'attenzione diventa più nitida e intensa, e può analizzare i fenomeni con maggiore efficacia.
- Poiché la consapevolezza periferica è più potente, l'attenzione non si smarrisce nella soggettività e nella proiezione. La percezione è più obiettiva e possiede la qualità della consapevolezza, che consiste nel «vedere le cose così come sono».

Il progresso della mindfulness attraverso i Dieci livelli

Nel corso dei vari livelli di meditazione, addestrerete sistematicamente l'attenzione e la consapevolezza periferica al fine di aumentare la mindfulness. Si tratta di sviluppare una capacità e al tempo stesso incrementare il potere complessivo della coscienza. Via via che progredirete, introdurrò nuove tecniche e vi guiderò in ogni livello, così da

aiutarvi a sviluppare sempre più pienamente tanto la qualità della mindfulness quanto il potere della coscienza.

Questo addestramento comincia al livello 3. Praticate concentrandovi sempre più attentamente sull'oggetto di meditazione, mantenendo una consapevolezza estrospettiva. Dal livello 4 al livello 6, via via che la chiarezza e la stabilità dell'attenzione migliorano drasticamente, l'enfasi viene posta sullo sviluppo di una forte consapevolezza introspettiva.[17] Al livello 5 vi dedicate specificamente all'aumento del potere della coscienza, cercando di individuare le sensazioni più sottili senza smarrire la consapevolezza. Al livello 6 incrementate ulteriormente il potere della coscienza, espandendo drasticamente la portata dell'attenzione così da includere l'intero corpo, sempre cercando di individuare le sensazioni più sottili. A questo punto, la vostra attenzione è estremamente stabile e disponete di una perfetta ***consapevolezza introspettiva metacognitiva***, ovvero della capacità di osservare continuativamente gli stati e le attività della mente. Al livello 7 cominciate a restringere la portata dell'attenzione, concentrandovi sul flusso costante delle sensazioni, per poi portare il potenziale della coscienza al suo massimo sviluppo una volta giunti al livello 8.[18]

I benefici della mindfulness

Quando hai coltivato la mindfulness, la vita si fa più ricca, più vivida e soddisfacente, e non prendete più sul personale tutto ciò che accade. L'attenzione svolge un ruolo più appropriato nel contesto di una consapevolezza più ampia e potente. Siete pienamente presenti, felici e a vostro agio, perché non venite più coinvolti facilmente nelle storie e nei melodrammi che la mente ama raccontarsi. Il potere dell'attenzione viene impiegato in modo più pertinente ed efficace per analizzare il mondo. Diventate più obiettivi e lucidi, e sviluppate una migliore consapevolezza del contesto globale. Quando tutti questi fattori maturano, siete pronti per un profondo ***insight*** circa la vera natura della realtà. Sono questi gli straordinari benefici della mindfulness.

> *— Grazie alla mindfulness, la vita si fa più ricca e soddisfacente. Non prendete più sul personale ciò che accade. L'attenzione svolge un ruolo più appropriato nel contesto di*

una consapevolezza più ampia e potente.

Sommario

I due obiettivi principali della pratica meditativa sono:

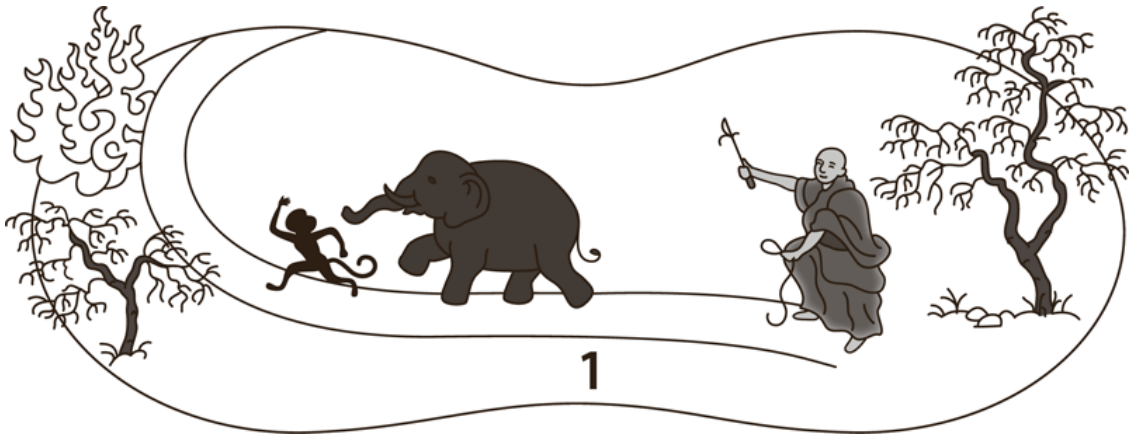
- Sviluppare l’attenzione stabile.
- Coltivare una mindfulness potente che ottimizzi l’interazione tra attenzione e consapevolezza.

Una famosa analogia zen paragona la mente a uno specchio d’acqua. Può essere utile per riflettere sull’addestramento meditativo e i suoi obiettivi. Se l’acqua è agitata, mossa dai venti e dalle correnti, non rispecchia più con chiarezza l’ambiente circostante e non possiamo vedere il fondo. Però appena le acque si calmano, i detriti che l’avevano resa torbida cominciano a depositarsi e l’acqua diventa più limpida. Inoltre, uno specchio d’acqua calmo riflette perfettamente il cielo e le nuvole.

Analogamente, se la mente è agitata, disturbata dalle preoccupazioni della vita quotidiana, non riflette con accuratezza l’esperienza. Al contrario, ci perdiamo nelle proiezioni mentali e smarriamo la giusta prospettiva. Anche il lavorio interiore della mente resta torbido, contaminato dai detriti mentali che oscurano il nostro pensiero. Sviluppare un’attenzione stabile rappresenta la chiave per mantenere quell’acqua calma, placida e pura. La mindfulness è come la luce del sole che illumina la superficie e al contempo rischiara le profondità.

Non dimenticate, però, che il percorso è altrettanto importante dell’obiettivo. I livelli descritti in quest’opera possono portarvi a uno stato di pace e insight, ma rappresentano anche un eccitante viaggio alla scoperta della natura della mente. Godetevi la bellezza e le sfide esaltanti che a tratti lo caratterizzano. L’obiettivo non consiste soltanto nel raggiungere uno specchio d’acqua calmo e tranquillo, ma anche nell’apprendere come trasformare l’acqua stessa da agitata a calma, da torbida a cristallina.

LIVELLO 1
Porre le basi della pratica meditativa



L’obiettivo del livello 1 è quello di sviluppare una pratica meditativa regolare. Concentrate tutti i vostri sforzi nello stabilire e mantenere l’intenzione conscia di sedervi a meditare per un periodo prestabilito ogni giorno, e di praticare con diligenza per l’intera durata della sessione. Quando la vostra intenzione è chiara e forte, gli effetti auspicati scaturiscono naturalmente e vi ritroverete a sedere con regolarità per meditare. Se ciò non accade, invece di punirvi e cercare di costringervi a praticare, lavorate sul consolidamento della vostra motivazione e delle vostre intenzioni.

LIVELLO 1 – Il meditante comincia a inseguire l’elefante, tenendo un pungolo in una mano e una corda nell’altra. Questi due oggetti rappresentano la mindfulness vigile e in allerta (la corda) e una forte intenzione (il pungolo), che alla fine consentiranno di domare l’elefante (la mente). L’elefante è preceduto da una scimmia in corsa (la dispersione dell’attenzione).

- L’elefante è completamente nero, a indicare che la mente è ancora dominata dai Cinque ostacoli e dai Sette problemi.
- La scimmia è completamente nera, a significare che l’attenzione è dispersa perché c’è scarso controllo intenzionale dei suoi movimenti.
- Le fiamme rappresentano lo sforzo richiesto per passare dal livello 1 al livello 2.

Gli obiettivi della pratica nel livello 1

Il livello 1 comprende due obiettivi. Per cominciare, apprenderete come prepararvi alla pratica e un semplice metodo per introdurvi gradualmente alla meditazione. Il secondo, e più importante, obiettivo consiste nel porre le basi per una pratica meditativa regolare, durante la quale meditare al meglio delle vostre possibilità in ogni singola sessione. Per riuscirci, dovete riconoscere gli ostacoli che vi sbarrano la strada e trovare le soluzioni adeguate. Padroneggiare questo significa porre solide basi per progredire rapidamente nel corso dei Dieci livelli.

Come iniziare la pratica

La pratica fondamentale di cui ci serviamo in questo nostro percorso è molto semplice. Dirigete la vostra attenzione verso un oggetto di meditazione ben definito. Ogniqualvolta l’attenzione si allontana, la riportate nuovamente a quell’oggetto. Dovete ripetere questa procedura tutte le volte che sarà necessario. Però, prima di iniziare, occorre dedicarsi a due pratiche preliminari che consentono di preparare il corpo e la mente a una comoda transizione verso l’oggetto di meditazione.

La preparazione in Sei punti alla meditazione

Di solito raccomando ai nuovi studenti questa preparazione in Sei punti. Disponetevi a meditare così come fareste per qualsiasi altra attività, pensandola e pianificandola in anticipo. Memorizzate questi Sei punti e ripassateli prima di sedervi. Potete anche ripeterli mentalmente, mentre vi accingete a raggiungere il cuscino di meditazione. Riguardano: la

motivazione, gli obiettivi, le aspettative, la diligenza, le distrazioni e la postura.

1. RINNOVATE LA VOSTRA MOTIVAZIONE

Una volta seduti, la prima cosa da fare è ricordarvi perché avete scelto di meditare. Forse per avere un po' più di pace interiore e per migliorare le capacità mentali, oppure per raggiungere il ***risveglio***. O forse semplicemente perché sapete che poi vi sentirete meglio per il resto della giornata. Non giudicate le vostre motivazioni, definendole buone o cattive, limitatevi a riconoscerle e accettarle per quello che sono. Avere chiaro lo scopo finale della pratica vi consentirà di rinnovare la vostra motivazione e vi aiuterà ad affrontare eventuali sensazioni di inquietudine o resistenza.

2. PONETEVI DEGLI OBIETTIVI RAGIONEVOLI

Gli obiettivi danno una direzione, ed è importante che siano realistici, così da non restare delusi. Chiedetevi che cosa sperate di ottenere in ogni singola sessione. Pensate ai problemi che avete dovuto affrontare nelle sedute precedenti, e decidete come potete applicarvi al meglio nella sessione che sta per cominciare. Poi scegliete un obiettivo che risulti ragionevole in rapporto ai vostri ultimi progressi. All'inizio potrà essere un obiettivo molto semplice, come non smettere e non perdersi in sogni a occhi aperti, o portare pazienza mentre la mente vaga o vi sentite intorpiditi. Comprendere i livelli e sapere a quale punto vi trovate è molto importante per definire prospettive realistiche, quindi vi consiglio di consultare periodicamente la panoramica dei Dieci livelli.

3. ATTENZIONE ALLE ASPETTATIVE

Anche se è necessario porsi degli obiettivi e praticare con diligenza per raggiungerli, dovete stare attenti alle aspettative troppo ambiziose riguardo a ciò che «dovrebbe» accadere. Potreste facilmente predisporvi alla delusione. Risolvetevi a mantenere gli obiettivi che vi siete dati con *molta leggerezza*, così da provare piacere in ogni sessione indipendentemente da ciò che accade e gustarvi qualsiasi realizzazione. Il semplice sedersi per meditare rappresenta già di per sé una conquista.

Ci saranno sessioni durante le quali sarà facile concentrarsi. Questo è frutto della pratica precedente. Ma non aspettatevi di constatare progressi evidenti ogni volta che vi sedete. Ci saranno stadi in cui nulla sembra cambiare per giorni o settimane. Oggi potreste avere meno stabilità dell'attenzione o mindfulness rispetto a quanto avete potuto constatare nel corso delle settimane o anche dei mesi precedenti. È del tutto normale, quindi rilassatevi. Mantenete uno sforzo diligente e nel contempo gioioso. Non cadete nella trappola delle aspettative, e ancora una volta ricordate, non c'è una meditazione «sbagliata».

4. IMPEGNATEVI CON DILIGENZA

Con ***diligenza***, intendo dedicandovi anima e corpo alla pratica, anziché passare il tempo sul vostro cuscino, facendo progetti o sognando a occhi aperti. Potreste essere tentati di pensare che ci siano cose più interessanti o «importanti» dell'oggetto di meditazione: problemi da risolvere, idee da pianificare o fantasie da intrattenere. Quindi impegnatevi a non indulgere in queste tentazioni, per quanto allettanti possano essere. Inoltre, giudicare la qualità della pratica può indurre al dubbio, da cui scaturiscono procrastinazione e resistenza (vedi più avanti il paragrafo «Gli ostacoli alla pratica», in questo capitolo). Ricordatevi che, qualsiasi resistenza emerga, il modo migliore per superarla consiste semplicemente nel continuare a praticare. Quindi impegnatevi con diligenza per l'intera sessione, indipendentemente dall'esito della vostra meditazione.

5. RIESAMINATE LE POTENZIALI DISTRAZIONI

Prima di iniziare a meditare è importante conoscere il proprio stato mentale. Fate un rapido inventario degli aspetti della vostra vita che potrebbero dare origine a qualche distrazione, come un problema di lavoro o la discussione con un amico. Verificate se la vostra mente è in preda ad ansie per il futuro, rimpianti riguardo al passato, dubbi o altre forme di disagio (a questo riguardo sarà utile rivedere i Cinque ostacoli, descritti nel secondo intermezzo). Riconoscete tali pensieri ed emozioni, quali che siano, e proponetevi di metterli da parte qualora dovessero emergere. Potrete anche non avere pienamente successo, ma prendere questa decisione vi faciliterà la loro gestione.

6. CORREGGETE LA POSTURA

Prima di cominciare, esaminate la vostra postura e mettetevi comodi. Ecco una lista di controllo:

- Sistemate bene il supporto di cui vi servite per sedere comodamente.
- Il capo, il collo e la schiena dovrebbero essere allineati, in modo da non pendere né avanti né indietro, né inclinarsi su un lato.
- Le spalle andrebbero rilassate e le mani poste sullo stesso livello, così i muscoli sono in equilibrio.
- La bocca dovrebbe essere chiusa e i denti non completamente serrati; la lingua dovrebbe toccare il palato, con la punta appoggiata sul retro degli incisivi superiori.
- Cominciate con gli occhi chiusi e rivolti leggermente verso il basso, come se steste leggendo un libro. In questo modo la tensione a livello della fronte sarà minima. Se preferite, tenete gli occhi leggermente aperti, con lo sguardo puntato sul pavimento di fronte a voi. È possibile che durante la pratica lo sguardo cambi direzione, nel qual caso riportatelo dov'era in precedenza.
- Sempre tenendo la bocca chiusa, respirate attraverso il naso in modo naturale. Non dovrebbero esserci né controllo né forzature.
- Rilassatevi e godetevi voi stessi. Procedete a una scansione del corpo per verificare se c'è qualche tensione, e rilasciatela. Tutta l'attività della meditazione avviene nella mente, quindi il corpo dovrebbe essere come un grumo di soffice argilla: solido e stabile, ma assolutamente plastico. Questo contribuisce a ridurre al minimo le distrazioni fisiche. (Per ulteriori istruzioni su come sedere, vedi più avanti il paragrafo «La postura corretta», in questo capitolo.)

TABELLA 3 – Preparazione alla meditazione	
MOTIVAZIONE	Analizzate lo scopo per cui meditate. Siate onesti! Non giudicate le vostre motivazioni, siatene semplicemente consapevoli e accettatele. Per esempio, una potrebbe essere: «Voglio ottenere una maggiore pace mentale».

TABELLA 3 – Preparazione alla meditazione	
OBIETTIVI	Decidete su che cosa volete lavorare nella sessione che sta per iniziare. Ponetevi un obiettivo ragionevole rispetto al livello in cui vi trovate. Scegliete qualcosa di semplice e accessibile. Per esempio: «Non irritarmi quando la mente divaga».
ASPETTATIVE	Tenete a mente il pericolo delle aspettative e siate gentili con voi stessi. Provate soddisfazione in ogni sessione, indipendentemente da ciò che accade. Nessuna meditazione è «sbagliata».
DILIGENZA	Proponetevi di praticare con diligenza per l'intera sessione. Ricordate che il modo migliore per superare la resistenza consiste semplicemente nel continuare la pratica, senza giudicarsi.
DISTRAZIONI	Fate un rapido inventario degli aspetti della vostra vita che potrebbero dare origine a qualche distrazione. Riconoscete tali pensieri ed emozioni, e proponetevi di metterli da parte qualora dovessero emergere. Forse non riuscirete ad avere pienamente successo, ma almeno avrete piantato un seme: l'intenzione di non lasciare che dominino la vostra mente.
POSTURA	Controllate la vostra postura e mettetevi comodi. Ponete attenzione ai sostegni, al capo, al collo, alle spalle, alla schiena, alle labbra, agli occhi e al respiro. Rilassatevi e godete di voi stessi. Poiché tutta l'attività della meditazione avviene nella mente, il corpo dovrebbe essere come un grumo di soffice argilla: solido e stabile, ma assolutamente plastico. Questo contribuisce a ridurre al minimo le distrazioni fisiche.

Non importa quanto tempo impiegate nella preparazione alla meditazione, perché è essa stessa una forma di meditazione. Se la mente vaga, riportatela indietro, servendovi delle tecniche descritte per la meditazione sul respiro. Più spesso lo farete, più veloce sarà.

A volte i principianti dicono: «Mi sembra di impiegare un sacco di tempo soltanto nella preparazione. È un problema?». Se chiedo com'è stato il resto della meditazione, di solito rispondono positivamente. Quando avrete completato i Sei punti, la vostra mente sarà ben stabile. La preparazione, inoltre, contribuisce a definire una pratica regolare, scevra da resistenze e da un deliberato spreco di tempo. Quindi non importa quanto

tempo dedicate alla preparazione, perché è comunque una forma di meditazione, in cui dirigete e mantenete intenzionalmente l'attenzione. Se vi accorgete che la vostra mente vaga, riportatela indietro, servendovi delle tecniche descritte più avanti, nella parte relativa alla meditazione sul respiro. Dopo aver effettuato la preparazione ogni giorno per qualche tempo, sarà molto più veloce.

L'oggetto di meditazione

Un oggetto di meditazione è qualcosa su cui scegliete intenzionalmente di concentrare la vostra attenzione durante la meditazione. Benché sia possibile scegliere pressoché qualsiasi oggetto, l'ideale per coltivare l'attenzione e la mindfulness è il respiro. Per prima cosa, è sempre con voi. In secondo luogo, vi consente di essere degli osservatori completamente passivi. Non dovete fare nulla di speciale, come recitare un mantra, dedicarvi a una visualizzazione o affidarvi a un qualche oggetto esterno particolare, come una candela, un'icona o un *kasiṇa*.[1] Potete meditare sul respiro in qualsiasi occasione, ovunque vi troviate, ogni giorno… fino all'ultimo respiro. Occorre notare che anche il respiro cambia con il passare del tempo, diventando più fievole via via che la concentrazione aumenta. Ciò lo rende adatto a sviluppare un'attenzione potente, poiché i dettagli su cui vi concentrate si fanno via via più sottili, mentre le sensazioni grossolane diventano meno distinte. Analogamente, il fatto che le sensazioni cambino continuamente, un istante dopo l'altro, vi introduce a un ***insight*** particolare, quello relativo alla natura dell'impermanenza. Tuttavia, il respiro si continua a ripetere, secondo lo stesso schema, e questo lo rende un oggetto di meditazione particolarmente idoneo (in quanto relativamente immutabile) per penetrare negli stati di assorbimento meditativo. A causa delle sue qualità, è usato come base per le pratiche di tranquillità e insight (*śamatha-vipassanā*), le pratiche di insight «asciutte» (*sukkha-vipassanā*) e gli assorbimenti meditativi (*jhāna*).

Ogniqualvolta facciamo riferimento al «respiro» come oggetto di meditazione, in realtà intendiamo le *sensazioni* prodotte dal respiro, e non una qualche visualizzazione dell'aria che entra o esce. Quando vi invito a osservare il «respiro» a livello del petto o dell'addome, intendo le

sensazioni di movimento, pressione e contatto che si verificano quando si inspira e si espira.

> *— Ogniqualvolta facciamo riferimento al «respiro» come oggetto di meditazione, in realtà intendiamo le sensazioni prodotte dal respiro.*

Quando, invece, mi riferisco al «respiro a livello del naso», intendo le sensazioni di temperatura, pressione e movimento dell'aria sulla pelle tutt'intorno alla punta del naso, lungo i suoi margini, all'interno delle narici o sul labbro superiore, appena al di sotto delle narici.

Durante i Dieci livelli, il vostro oggetto di meditazione sarà nella maggior parte dei casi il respiro a livello del naso, ma non sempre. C'è infatti chi suggerisce di concentrarsi sulle sensazioni che si provano all'addome, al suo riempirsi e svuotarsi d'aria. Almeno inizialmente i principianti trovano più facile concentrarsi sugli ampi movimenti dell'addome. Ma quando la respirazione diventa molto profonda, la sensibilità più grossolana a livello dell'addome potrà rendere difficile individuare le sensazioni collegate al respiro. Io raccomando il naso, perché le nervature che lo raggiungono sono molto più sensibili.[2] Potete scegliere qualsiasi area intorno alle narici, a vostro piacimento.

Sebbene il respiro presenti molti vantaggi, il metodo proposto nei Dieci livelli può essere usato anche con un oggetto visualizzato, un mantra o la pratica della gentilezza amorevole. Gli stessi principi possono essere impiegati congiuntamente alla tecnica dell'etichettare del metodo *vipassanā* della scuola Mahasi, alle tecniche di concentrazione sul respiro e scansione del corpo del metodo *vipassanā* di U Ba Khin/Goenka o del particolare metodo sistematico *vipassanā* di Shinzen Young. In ognuno di questi metodi, vi troverete ad affrontare gli stessi problemi di ***pensiero errante***, ***distrazione*** e ***torpore***, che le tecniche di meditazione sono volte a risolvere. Ciò detto, non tutti gli oggetti di meditazione conducono ai livelli finali con altrettanta certezza delle sensazioni del respiro.

Una graduale Transizione in quattro fasi all'oggetto di meditazione

Con questa pratica, l'attenzione passa gradualmente e gentilmente dalle situazioni della vita quotidiana alla concentrazione sul respiro a livello del

naso. Tale transizione viene effettuata in quattro fasi distinte. In ognuna di esse, definite uno specifico «ambito» o «spazio» in cui la vostra attenzione può muoversi liberamente. Qualsiasi oggetto presente in quell'area può servire come oggetto di attenzione in qualunque momento, il che significa che la concentrazione si sposterà a suo piacimento. Procedendo un passo dopo l'altro, restringerete progressivamente lo spazio in cui l'attenzione è libera di muoversi, finché vi troverete a concentrarvi unicamente sulle sensazioni del respiro a livello del naso. Ma mentre ultimate questo passaggio con l'attenzione, ricordatevi di mantenere sempre la consapevolezza periferica. Ogni fase della transizione rappresenta una buona occasione per imparare a distinguere tra attenzione e consapevolezza. Consideratela una vera pratica, non solo un bel modo per iniziare a meditare. Servitevene in ogni sessione, e ciò vale soprattutto per i principianti.

Mentre attraversate queste quattro fasi, ricordatevi sempre di rilassare il corpo, calmare la mente e di evocare deliberatamente sensazioni di contentezza. È un po' come lasciarsi andare pian piano nelle acque di un centro termale. Continuate a prendere nota di qualsiasi sensazione piacevole contribuisca a un senso di rilassamento, benessere e complessiva felicità. Come potrete constatare, il rilassamento e la felicità hanno un ruolo molto importante nel processo di addestramento mentale.

FASE UNO: CONCENTRARSI SUL PRESENTE

Chiudete gli occhi e passate i primi momenti cercando di diventare pienamente presenti. Prestate attenzione a qualsiasi cosa si presenti ai vostri sensi. Con gli occhi chiusi, scoprirete che i due principali stimoli sensoriali sono i suoni e le sensazioni che hanno origine sul o nel corpo. Ampliate il più possibile la vostra consapevolezza periferica. Poi lasciate che la vostra attenzione si sintonizzi e possa vagare liberamente tra le sensazioni fisiche, i suoni, gli odori o i pensieri che potreste sperimentare. In questo panorama olistico, l'unico limite che ponete ai movimenti dell'attenzione è di restare nel *presente*, nel *qui e ora*.



Fase uno: Instaurate uno stato di consapevolezza e attenzione aperto e rilassato, accogliendo ogni cosa, ma date la priorità alle sensazioni piuttosto che ai pensieri.



Fase due: Concentratevi sulle sensazioni fisiche, continuando a essere consapevoli di tutto il resto.



Fase tre: Concentratevi sulle sensazioni correlate al respiro, continuando a essere consapevoli di tutto il resto.



Fase quattro: Concentratevi sulle sensazioni del respiro a livello del naso, continuando a essere consapevoli di tutto il resto.

Figura 10 – La Transizione in quattro fasi all'oggetto di meditazione.

Mantenere la presenza mentale è estremamente importante. Anche se i rumori e le sensazioni del corpo hanno sempre luogo nel qui e ora, rivolgere loro il pensiero (anziché limitarsi semplicemente a prenderne nota e riconoscerli) vi allontana dal presente. Quindi lasciate che la vostra

attenzione si indirizzi verso qualsiasi sensazione l'attragga, ma non analizzatela né rifletteteci sopra. Osservate le sensazioni fisiche obiettivamente, senza identificarle come «vostre». Lasciate che l'attenzione si muova a suo piacimento, attratta dal continuo sorgere e scomparire degli oggetti sensoriali nell'ambito della consapevolezza conscia.

Se scoprite che una certa sensazione risulta particolarmente piacevole, concedetevi un momento per godervela. Lasciate che quel piacere condizioni la vostra mente, portandovi verso una condizione di felicità proprio qui, nel presente. Cercate di distinguere chiaramente tra la caratteristica soggettiva del piacere e l'oggetto sensoriale che lo ha provocato, gustandovi il piacere, non l'oggetto sensoriale. Se la vostra mente reagisce a qualcosa di sgradevole, distinguete quella reazione dall'oggetto che l'ha prodotta, quindi lasciate andare la reazione.

Diventerete consapevoli anche di tante altre attività mentali: ricordi, pensieri relativi al futuro o cose che stanno accadendo altrove, eccetera. Aspettatevi che la vostra mente abbia questo genere di attività, ricordando che mantenersi pienamente presenti significa esserne *consapevoli*, senza lasciarsi coinvolgere dal contenuto. Ignorate qualsiasi pensiero che non abbia a che fare con il momento presente. Anche i pensieri relativi al presente dovrebbero essere trattati con cautela, perché possono allontanarvi rapidamente dal qui e ora. D'altro canto, alcuni pensieri, come quelli per rendere la postura più confortevole, possono contribuire a radicarvi nel presente.

In generale, osservare consapevolmente i pensieri è molto difficile, quindi è meglio concentrarsi sui suoni, sugli odori e sulle sensazioni fisiche, evitando di lasciarsi attrarre dai pensieri. Una frase utile da ricordare quando si ha a che vedere con la distrazione di ogni genere è «*lasciate che venga, lasciate che sia, lasciatela andare*». Non cercate di reprimere la distrazione, limitatevi ad *accoglierla* nel campo della consapevolezza periferica. Però non lasciatevi coinvolgere e non concentrate su di essa l'attenzione, ma ignoratela e *lasciate che sia* sullo sfondo. Poi, *lasciate che se ne vada* da sola. In sostanza si tratta di un processo passivo: non c'è niente da «fare», bisogna soltanto acconsentire che questi oggetti si manifestino e scompaiano da soli, un momento dopo l'altro. Quando scoprite che la vostra attenzione è stata catturata da un pensiero, riportatela al presente.

FASE DUE: CONCENTRARSI SULLE SENSAZIONI FISICHE

Dopo essere diventati pienamente presenti a ogni genere di stimolo sensoriale, restringete il campo alle sensazioni fisiche. Con ciò intendo tutte le sensazioni che sorgono sul o nel corpo, come il contatto, la pressione, il caldo, il freddo, il movimento, il formicolio, le profonde sensazioni viscerali (per esempio, il brontolio dello stomaco) e via dicendo. Limitate l'*attenzione* alle sensazioni del corpo, lasciando che tutto il resto finisca sullo sfondo della *consapevolezza periferica.* Ciò significa che nulla dovrebbe essere soppresso o escluso dal campo della consapevolezza periferica. Fate in modo che i suoni, gli odori e i pensieri continuino a circolare sullo sfondo, ma non concentratevi su di essi. Lasciate che vengano, lasciate che siano e lasciate che finiscano nella consapevolezza periferica, mentre voi restringete tutti i movimenti dell'attenzione alle sensazioni fisiche. Ogniqualvolta notate che l'attenzione si è spostata su un suono o un pensiero, riportatela al corpo.

Via via che prestate sempre più attenzione al corpo, rilasciate qualsiasi tensione osserviate ed effettuate gli ultimi aggiustamenti della postura. Ancora una volta, prendete nota di qualsiasi sensazione piacevole, distinguendo tra la sensazione in sé e la reazione mentale a essa, e dedicate qualche momento a godervi quel piacere. Tali sensazioni piacevoli potrebbero includere la percezione dell'aria che scorre sulla pelle, il calore o la freschezza, la morbidezza o la ferma stabilità del cuscino di meditazione. Nel rilassarvi potreste anche sperimentare delle sensazioni piacevoli nella profondità dei vostri muscoli e delle articolazioni, oppure un calore a livello del petto o dell'addome. Potrebbe semplicemente esserci un piacevole senso generale di tranquillità e pace. Qualsiasi sensazione sia, godetevela ed esploratela liberamente.

Per un principiante può essere difficile rilassarsi, perché la mente è agitata e il corpo non si è ancora abituato a restare fermo a lungo.

Quando cominciate a sentirvi irrequieti e il senso di soddisfazione scema, i pensieri, i ricordi e le emozioni inizieranno ad agitarsi. Non lasciate che vi turbino e nemmeno cercate di reprimerli. Invece tornate alla fase uno, e ampliate di nuovo la vostra consapevolezza, finché non diventate pienamente presenti a tutto ciò che sta accadendo in quel momento. In particolare, individuate gli aspetti piacevoli e cercate di

ristabilire e rafforzare il senso di appagamento e di felicità. Ripetete questo processo tutte le volte che sarà necessario, fino a quando la mente non potrà riposare con facilità con l'attenzione concentrata *unicamente* sulle sensazioni del corpo. Non c'è bisogno di precipitarvi al passo successivo. Se anche non riuscite a oltrepassare la fase due per tutta la sessione di meditazione, va bene lo stesso. Tuttavia, a volte concentrarsi più profondamente può aiutare a calmarsi, quindi non esitate a provare a passare alla fase tre. Se scoprite che non riuscite a restringere l'attenzione, potete sempre tornare indietro.

FASE TRE: CONCENTRARSI SULLE SENSAZIONI CORRELATE AL RESPIRO

Mentre sedete osservando tranquillamente il corpo, l'attenzione inizierà spontaneamente a gravitare sulle sensazioni di movimento prodotte dal respiro, e ciò è dovuto al fatto che mentre sedete tranquillamente ci sono pochi altri cambiamenti. Quando vi sintonizzate, cominciate a prestare attenzione ai diversi tipi di sensazioni correlate al respiro. Potrete acquisirne consapevolezza in particolare intorno al naso, sul viso, nel petto e nell'addome. È anche possibile che percepiate le sensazioni di movimento provocate dal respiro a livello della parte superiore delle braccia e nelle spalle, o in ogni altra parte del corpo. Concedetevi il tempo di familiarizzare con tutte le sensazioni collegate al respiro. In particolare, assaporate qualsiasi sensazione piacevole a esse associata. Potreste notare che la mente viene leggermente rinvigorita durante l'inspirazione, mentre l'espirazione risulta più rilassante e calmante.

Senza reprimere qualsiasi altra cosa entri nel campo della vostra consapevolezza conscia, restringete l'attenzione alle sensazioni che provengono dal respiro. Una volta stabilizzata la pratica, cominciate a concentrarvi più direttamente sulle sensazioni del respiro in aree specifiche. Osservate con attenzione l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome, poi l'espandersi e il contrarsi del petto, e infine le sensazioni prodotte dall'aria che entra ed esce dalle narici. Consentite alla vostra mente di vagare liberamente tra addome, petto e naso, e qualsiasi altro luogo in cui emergano sensazioni correlate al respiro.

È molto importante respirare naturalmente. Trasformatevi in un osservatore passivo, prendendo nota di qualsiasi cosa si presenti. Non

dovete esagerare la respirazione per fare in modo che le sensazioni siano più facili da notare. Se volete percepirle con maggiore chiarezza, provate a immaginare di osservare il luogo dove emergono. Lasciate che i vostri occhi si mantengano in una posizione che favorisca l'immaginazione, ma non dirigeteli concretamente verso la punta del naso o verso l'addome. Ciò causerebbe soltanto disagio. Gli occhi tenderanno a posarsi naturalmente come se steste osservando un punto a una decina di centimetri di distanza dal volto. Non dovete visualizzare l'area nella mente. Prendete nota, gustatevi e inducete persino di proposito sensazioni di pace e felicità, specialmente quando l'attenzione si stabilizza e sperimentate una maggiore calma interiore.

FASE QUATTRO: CONCENTRARSI SULLE SENSAZIONI DEL RESPIRO A LIVELLO DEL NASO

Ora rivolgete la vostra attenzione alle sensazioni prodotte dall'aria che entra ed esce dalle narici. Localizzate dove appaiono più chiare: subito all'interno delle narici, sulla punta del naso, sul labbro superiore o in qualsiasi altro posto. Queste aree dovrebbero essere piccole quanto il gommino di una matita fino a cinque centimetri di diametro. Inoltre, la localizzazione delle sensazioni potrebbe non essere esattamente la stessa per le inspirazioni e per le espirazioni.

Mantenete l'attenzione sulle aree in cui le sensazioni del respiro sono più nitide. Non cercate di seguire l'aria mentre si muove all'interno del corpo o esce dal naso. Limitatevi a osservare le *sensazioni* dovute al passaggio dell'aria nel punto in cui state concentrando la vostra attenzione. Ricordate: l'oggetto di meditazione sono le sensazioni del respiro, *non il respiro stesso*.

Senza eliminare intenzionalmente qualsiasi cosa rientri nel campo della vostra consapevolezza, continuate a osservare le sensazioni dell'inspirazione e dell'espirazione. Se notate che la vostra mente vaga, riportatela gentilmente all'oggetto di meditazione. E basta! Da questo momento in poi, le sensazioni del respiro sulla punta del naso rappresenteranno il vostro principale oggetto di meditazione.

Continuerete poi a coltivare un'***attenzione stabile*** nei vari livelli, fino al livello 6. Sviluppare un'***attenzione esclusiva*** è la tappa finale di un

processo che non avrà luogo prima di allora, quindi non dovrete preoccuparvene nei livelli precedenti. Per ora il vostro obiettivo è semplicemente quello di educare il movimento costante dell'attenzione, cercando nel contempo di mantenere una ***consapevolezza periferica*** di ciò che accade sullo sfondo. In altre parole, vi proponete di coltivare un'attenzione stabile accompagnata dalla mindfulness.

Stabilizzare l'attenzione attraverso il contare

Contare i respiri all'inizio di una seduta contribuisce notevolmente a stabilizzare l'attenzione. In particolare, se siete dei principianti, dovreste servirvi di questo metodo costantemente. Quando avete concluso le quattro fasi e l'attenzione è ristretta al respiro a livello del naso, cominciate a contare mentalmente le respirazioni. Il vostro obiettivo è di seguire le sensazioni continuativamente per dieci respiri di seguito. Se l'attenzione si sposta altrove oppure perdete il conto – e all'inizio accadrà spesso – ricominciate semplicemente daccapo.

Per ora, potete ritenere la vostra attenzione continua se non avete perso né un'inspirazione né un'espirazione, e nemmeno il conteggio dei respiri. Comunque non aspettatevi la perfezione. Per un principiante è già tanto essere consapevoli della *maggior parte* delle inspirazioni e delle espirazioni. Potrete porvi obiettivi più ambiziosi via via che migliorerete le vostre capacità, ma puntare troppo in alto all'inizio sarebbe irragionevole e finirebbe soltanto per scoraggiarvi. Inoltre, non riuscireste a concentrarvi esclusivamente («in un solo punto») sul respiro. Di fatto, provarci alimenterebbe soltanto il pensiero errante. Quindi, mentre osservate il respiro, siate pronti ad acquisire consapevolezza di molte altre cose. Infine, a questo punto del vostro percorso non state cercando di realizzare un'osservazione non-verbale o non-concettuale. Potete intrattenere un dialogo interiore e pensare al respiro quanto volete, mentre lo osservate, purché non smarriate del tutto la consapevolezza delle sensazioni concrete relative al respiro e non perdiate il conto.

Curiosamente, come considerate l'inizio e la fine del ciclo di respirazione ha importanza. Noi tendiamo automaticamente a pensare all'inspirazione come l'inizio e alla pausa dopo l'espirazione come la fine. Tuttavia, se concepite la respirazione in questo modo, allora quella pausa

rappresenterà l’opportunità ideale perché la mente si metta a vagare da un pensiero all’altro, poiché essa tende automaticamente a dedicarsi a un altro compito una volta completato il precedente. Provate invece così: considerate *l’inizio dell’espirazione* come la fase iniziale. In questo modo la pausa cadrà esattamente a metà del vostro ciclo, con minori possibilità di indurvi in errore. Potrà sembrare un piccolo dettaglio, ma fa spesso la differenza. Un altro approccio consiste nel contare mentalmente durante la pausa alla fine della respirazione. Ciò «colma il gap» e contribuisce a mantenere la concentrazione mentale.

Se avete cominciato più volte a praticare cercando di raggiungere le dieci respirazioni, senza mai riuscirci, provate a passare a cinque. Non ci vorrà molto perché l’impresa delle dieci respirazioni complete diventi più facile. Dopo essere riusciti a contare fino a cinque o dieci, continuate a osservare le sensazioni del respiro, ma smettete di contare. Infatti il conteggio diventa rapidamente automatico, così finirete col dimenticarvi del respiro e ritrovarvi con una mente che vaga, pur continuando a contare. Quindi, contare più di dieci respiri ha ben poco valore. La regola è *mai più dieci, mai meno di cinque*.

Tuttavia, se la vostra mente è particolarmente agitata, o riprende a vagare dopo che l’avete riportata al respiro, ricominciate un altro ciclo di dieci respirazioni. Inoltre, se la mente vaga a lungo (un paio di minuti o anche più), appena ne acquisite consapevolezza non tornate immediatamente a prestare attenzione al respiro a livello del naso. Piuttosto, tornate alle fase due e concentratevi brevemente sulle sensazioni del corpo, quindi alla fase tre osservando le sensazioni del respiro in generale, e poi riprendete a contare i respiri a livello del naso.

Anche se vi servite di un oggetto di meditazione diverso dal respiro, il contare è comunque un ottimo metodo per passare dalle attività quotidiane a uno stato meditativo più concentrato. Come il cane di pavloviana memoria, col passare del tempo la mente viene condizionata ad associare il contare con l’inizio della pratica meditativa, e si calma automaticamente. Indipendentemente dal fatto che siate principianti o praticanti avanzati, raccomando caldamente il metodo del conteggio quale parte regolare della pratica. Il contare fornisce informazioni utili sullo stato della mente e sulle distrazioni in cui incappate più facilmente. Una volta padroneggiato il

livello 10, entrerete in uno stato di concentrazione senza sforzo prima ancora di aver raggiunto il decimo respiro.

Sommario delle pratiche fondamentali

Sedete, chiudete gli occhi e passate in rassegna la preparazione in Sei punti alla meditazione: motivazione, obiettivi, aspettative, diligenza, distrazioni e postura. Poi passate alla Transizione in quattro fasi, restringendo gradualmente i movimenti naturali dell'attenzione via via che procedete da una fase all'altra. Il passaggio dev'essere delicato e graduale. L'enfasi va posta sul senso di rilassamento, pace e piacere, anziché sulla forza di volontà e sullo sforzo. Una volta raggiunta la quarta fase, e siete quindi concentrati sul respiro a livello del naso, stabilizzate l'attenzione contando fino a cinque o dieci respirazioni senza interruzione. Quando avete finito di contare, continuate a prestare attenzione alle sensazioni del respiro a livello del naso.

Il tempo necessario per compiere l'intera sequenza può variare da persona a persona e da una sessione all'altra. Per un principiante, la sola Transizione in quattro fasi occuperà la maggior parte della sessione, se non tutta. Via via che progredirete, vi troverete a procedere più rapidamente. Alla fine, completerete la preparazione in Sei punti e procederete dall'attenzione dispersa della vita quotidiana a una concentrazione stabile sull'oggetto di meditazione nel giro di pochi minuti o addirittura pochi secondi.

Porre le basi della pratica

Ora che avete compreso come iniziare a praticare, ci concentreremo sull'obiettivo principale del livello 1: porre le basi per una pratica regolare e quotidiana. Potrà sembrare ovvio, persino banale, ma solo pochi meditanti – anche tra quelli che professano anni di esperienza – mantengono un regime di pratica veramente costante. Tuttavia, per poter davvero godere dei numerosi benefici della meditazione, dovete padroneggiare questo livello, superando gli ostacoli e prendendo le misure necessarie.

Gli ostacoli alla pratica

In questo livello incontrate quattro ostacoli principali: non avere abbastanza tempo per meditare, procrastinare invece di sedersi a praticare, la riluttanza e la resistenza nei confronti della pratica stessa e l'insicurezza circa le proprie capacità.

> *— Dovrete superare quattro ostacoli principali: la mancanza di tempo, la procrastinazione, la riluttanza e la resistenza a praticare, l'insicurezza.*

TEMPO

Trovare il tempo per praticare rappresenta la prima grande sfida. Quando decidete di intraprendere la pratica meditativa siete ovviamente impazienti. Forse avete tratto ispirazione da un libro o da una conferenza. Oppure avete partecipato a un corso di meditazione, o magari avete un amico che medita. All'inizio, il puro entusiasmo vi aiuta a trovare il tempo per le vostre sessioni. Ma, via via che l'eccitazione scema, cominciate a percepire l'urgenza di altre faccende. Vedremo alcune soluzioni pratiche per superare questo ostacolo, ma l'antidoto più efficace è molto semplice: come fareste per qualsiasi altro impegno, dovete *trovare* il tempo per meditare. Non conosco nessuno che abbia fondato una pratica meditativa sul proprio «tempo libero», anche perché la maggior parte di noi ne ha poco. Se non stabilite un'agenda regolare, con ogni probabilità finirete per non meditare mai. Fate della vostra pratica una priorità assoluta.

PROCRASTINAZIONE

La procrastinazione è uno dei «problemi» classici della meditazione. Nella nostra vita quotidiana tendiamo a essere occupati, stressati e incalzati dalle scadenze. Forse avete iniziato a meditare per gestire meglio lo stress, per poi scoprire che la pratica è soltanto una voce in più, in termini di tempo e di energia. Quando ciò accade, è facile dirsi: «Mediterò dopo che ho fatto questo o quello», oppure «Avrò più tempo per meditare domani». Ecco perché è necessario rendere la pratica una priorità. Altrimenti troverete sempre qualcosa di più importante da fare. Inoltre, una volta che avrete cominciato a meditare con una certa regolarità, vi sentirete più a vostro agio

e rilassati. Per colmo d’ironia, scoprirete di avere più tempo a disposizione, anziché meno.

RILUTTANZA E RESISTENZA

Il motivo per cui molti si rivolgono alla meditazione è la promessa di una maggiore consapevolezza e pace interiore. Tuttavia, quando sedete e scoprite come la vostra mente possa essere inospitale e incontrollabile, potete facilmente cadere nella frustrazione e concludere che la meditazione comporta tanto lavoro e poche ricompense. È a questo punto che solitamente fanno la loro comparsa la riluttanza e la resistenza. Mentre la procrastinazione ci trattiene dal sedere, la riluttanza e la resistenza ci inducono a trascorrere il tempo sul cuscino sognando a occhi aperti, fantasticando o facendo progetti, anziché meditare. In altri termini, facciamo tutto il possibile per evitare ciò che adesso consideriamo noioso, difficile e insoddisfacente. Le chiavi per superare la riluttanza e la resistenza sono l’ispirazione e la motivazione. Quando cominciate a meditare, avete bisogno di qualcuno che vi ispiri. Peraltro, dopo i primi progressi, la motivazione verrà dal vostro stesso successo.

INSICUREZZA

Noi tendiamo a dedicarci alle attività in cui siamo spontaneamente abili e a evitare quelle che ci danno problemi. Quando vi rendete conto di non riuscire a controllare la mente indisciplinata, potreste cominciare a dubitare delle vostre capacità. «Forse sono diverso dagli altri o non ho abbastanza autodisciplina.» Oppure potreste credere di non essere sufficientemente «intelligenti» o «spirituali» per la meditazione. È facile trovare qualche ostacolo intrinseco che trattenga dal meditare, soprattutto se iniziate a confrontare la vostra esperienza con quella di altre persone che sembrano riuscirci. Eppure, il vero ostacolo è l’insicurezza, una sensazione potente che può deprivarvi dell’entusiasmo e della determinazione a fondare una pratica regolare. Senza una pratica regolare ci vorrà molto tempo prima di poter constatare qualche miglioramento, e ciò non farà che alimentare ulteriori dubbi. Alle radici dell’insicurezza c’è l’ostacolo classico del dubbio, che tratteremo nel secondo intermezzo. Ma l’antidoto fondamentale

è semplice: consiste nella fiducia e nella perseveranza, che richiedono ispirazione e motivazione.

Trovare le soluzioni

Il metodo più efficace per superare sia la procrastinazione che la riluttanza e la resistenza alla meditazione consiste *semplicemente nel praticare*. Non c'è nulla che agisca così rapidamente o efficacemente come la ***diligenza***. Il semplice atto di sedervi continuativamente e rivolgere l'attenzione all'oggetto di meditazione, un giorno dopo l'altro, costituisce il primo passo essenziale da cui tutto ciò che vi viene chiesto di fare nei Dieci livelli fluisce senza intoppi. Quindi, una volta seduti, dovete addestrarvi, gentilmente e senza giudicarvi, a meditare davvero, anziché dedicarvi a qualche altra attività mentale più allettante. Notate che ho detto «addestrarvi» e non «costringervi» o «disciplinarvi». Costrizione, senso di colpa e forza di volontà non producono una pratica sostenibile, anche per le emozioni negative che suscitano. Addestrarsi significa lavorare sulla motivazione e sull'intenzione, finché il semplice atto di sedersi e meditare scaturisce spontaneamente. Poi, ripetendo queste attività ogni giorno, vedrete che si trasformano in abitudine. Una volta che cominciate a praticare regolarmente, sarete sorpresi di constatare come la meditazione si trasformi rapidamente in qualcosa di facile e gratificante.

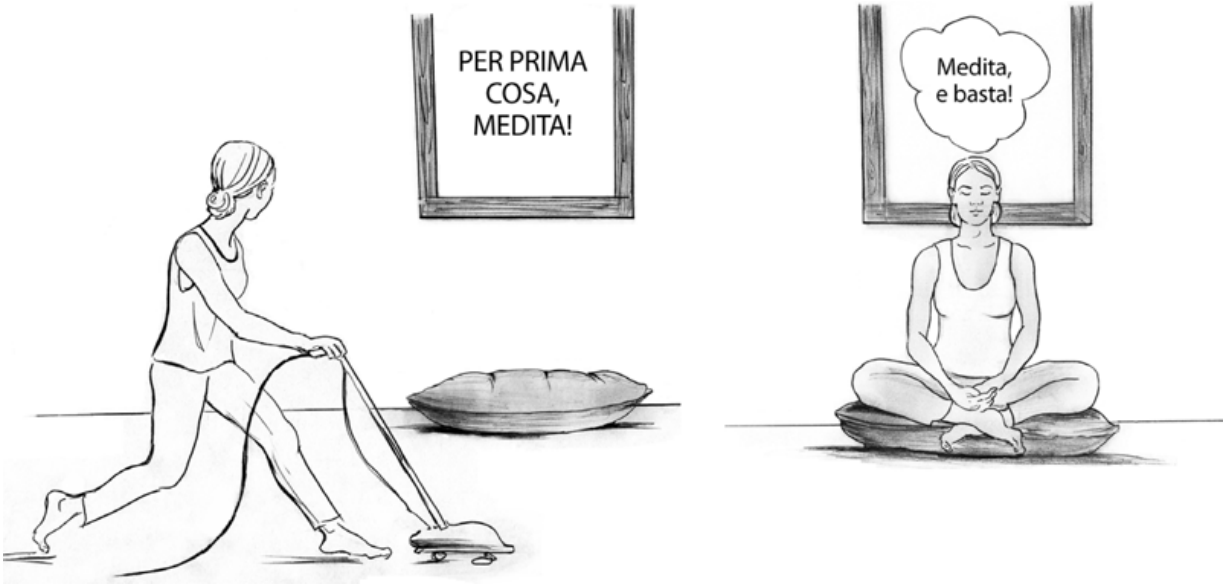


Figura 11 – A volte fareste di tutto, o quasi, piuttosto che meditare. Ma il semplice atto di sedervi sul cuscino e rivolgere l'attenzione all'oggetto di meditazione costituisce il primo passo essenziale da cui tutto il resto fluisce. Una volta seduti, addestratevi gentilmente e senza giudicarvi, così da meditare davvero, anziché dedicarvi a qualche altra attività mentale più allettante.

La diligenza aiuta a imboccare la strada giusta, ma la vera soluzione a questi ostacoli è imparare a godersi la pratica. Un metodo semplice e potente per farlo consiste nell'assaporare intenzionalmente tutte le sensazioni di comfort fisico e coltivare deliberatamente il piacere che potrete trovare nella calma. Siate soddisfatti per il fatto che vi siete concretamente seduti per meditare. Questo è già di per sé un risultato! Troppo spesso le persone si avvicinano alla meditazione come se dovessero prendere una medicina: è cattiva, ma se la fanno piacere e la sopportano perché si suppone che faccia bene. Al contrario, dovete trasformare la pratica meditativa in un'attività piacevole. Se siete a vostro agio e felici, avrete molto più successo che se siete tesi e vi sforzate. Più riuscite a vedere gli aspetti piacevoli della meditazione, più sarete motivati e non vedrete l'ora di praticare. Tutto andrà per il verso giusto. I dubbi scompariranno. Avrete voglia di meditare e riuscirete a trovare un sacco di tempo per farlo. Una volta che avrete gustato la gioia e il piacere della pratica, la procrastinazione e la resistenza svaniranno. Non vedrete l'ora di mettervi a sedere sul vostro cuscino e custodirete quegli istanti come qualcosa di prezioso. Via via che progredirete nei livelli superiori, non sarà più necessario coltivare deliberatamente la gioia, perché questa si trasformerà nel vostro stato mentale abituale.

I passaggi concreti

Oltre a praticare effettivamente e imparare a gustarsi la meditazione, ci sono alcuni passaggi concreti per fondare una pratica regolare. Tra cui, per esempio, scegliere un momento e un luogo adatti, trovare la postura migliore per sé, coltivare il retto atteggiamento e generare una forte motivazione.

— I passaggi concreti: scegliere un momento e un luogo adatti, trovare la postura migliore per sé, coltivare il retto atteggiamento e generare una forte motivazione.

SCEGLIERE UN MOMENTO E UN LUOGO ADATTI

Idealmente, dovreste meditare tutti i giorni alla stessa ora. Così imparerete ad associare quel tempo alla meditazione, ed è meno probabile che procrastiniate, perché non dovrete più decidere *quando* meditare. Scegliete un momento che non è in conflitto con altri impegni e attività. Potreste dover apportare qualche modifica alla vostra agenda quotidiana. Se praticare sempre alla stessa ora non è possibile, scegliete un momento della vostra routine quotidiana (per esempio, prima di colazione o dopo aver fatto ginnastica) che si ripresenti ogni giorno. Disporre di un periodo predeterminato, stabilito cronologicamente o in base alla routine quotidiana, rappresenta il modo migliore per praticare continuativamente.

Spesso, nell'identificare un tempo specifico da dedicare alla pratica, i principianti non tengono conto della loro energia e chiarezza mentale. Scegliete un momento in cui tendete a essere meno agitati o stanchi. Ognuno ha i suoi ritmi naturali, ma in genere il momento migliore è la mattina presto, o comunque prima dell'una del pomeriggio. La maggior parte delle persone preferisce poco dopo il risveglio mattutino, ma prima di colazione, perché è meglio evitare di meditare a stomaco pieno. Un altro momento ideale è il tardo pomeriggio o le prime ore della sera. Da dopo pranzo a metà pomeriggio rappresenta spesso il momento peggiore. [3]

Il modo più semplice per trovare il tempo per praticare consiste nell'anticipare un po' il risveglio. Sarete freschi e attenti, e sarà meno probabile che familiari e amici vi possano disturbare. Inoltre, la vostra mente non sarà ancora agitata dallo stress e dalle attività della vita quotidiana. Ovviamente, alzarsi prima funziona soltanto se andate anche a letto prima.

Indipendentemente dal momento prescelto, per tenere fede all'impegno di praticare dovrete apportare qualche aggiustamento in altri ambiti della vostra vita. Un fattore inevitabile è che il tempo trascorso meditando potrebbe essere usato per altri scopi. Se non rendete la meditazione una priorità rispetto ad altre attività, finirete semplicemente per non praticare.

— Dovrete apportare qualche aggiustamento in altri ambiti della vostra vita. Se non rendete la meditazione una priorità, finirete semplicemente per non praticare.

Cominciate con delle meditazioni brevi. Io suggerisco quindici o venti minuti al giorno per le prime due settimane circa. Poi potete aumentare la durata delle sessioni di cinque minuti ogni settimana o dopo qualche giorno, fino ad arrivare a quarantacinque minuti. Servitevi di un timer per la meditazione, invece di controllare l'orologio, e abituatevi a non guardarlo. Aspettate soltanto che suoni. Alcune persone si trovano meglio a fare due sessioni più brevi, di venti o trenta minuti al giorno. Va bene per cominciare, ma poi raccomando caldamente almeno una seduta al giorno di quarantacinque minuti come minimo. Darà una base solida alla vostra pratica. Via via che progredite e migliorate le vostre capacità, le meditazioni si faranno più interessanti e godibili. Alla fine non avrete alcuna difficoltà nell'estendere quei quarantacinque minuti e farli diventare un'ora, e magari vorrete praticare più volte al giorno. È sempre meglio iniziare per gradi, anziché voler strafare e poi ritrovarsi scoraggiati.

Una volta definito il vostro programma, considerate la meditazione alla stessa stregua di qualsiasi altro impegno prestabilito, come il lavoro o la scuola. Trascorrete il tempo designato immersi nella meditazione, senza fare altro. Inoltre, assicuratevi che le persone intorno a voi sappiano che in quel momento del giorno siete impegnati. All'inizio potreste incontrare qualche resistenza da parte della vostra famiglia o di qualcuno che non è abituato al fatto che siate temporaneamente non disponibili, ma finiranno per abituarsi, e magari decideranno di unirsi a voi nella pratica, soprattutto quando cominceranno a vedere i risultati. Soprattutto ricordate che il tempo della meditazione è un tempo *vostro*, che avete scelto di dedicare a voi stessi, libero dalle istanze del mondo. Considerando quanto la meditazione migliorerà le vostre relazioni con gli altri, non può essere ritenuto qualcosa di egoistico. Di quel «tempo personale», infatti, finirà per beneficiare chiunque entri in contatto con voi.

Inoltre, se possibile, praticate insieme a qualcuno. La sua dedizione rinforzerà la vostra, e viceversa. Tuttavia, se avete stabilito con chiarezza la vostra intenzione ma il partner nella pratica non vi segue, è meglio porre fine a quella collaborazione. I gruppi di meditazione forniscono un supporto molto forte, ma di solito non si incontrano quotidianamente.

Infine, riservare un posto alla meditazione è altrettanto importante dello stabilire un orario. Scegliete un ambiente confortevole, dove non sarete disturbati. Dovrebbe essere abbastanza tranquillo e isolato da poterlo sentire come il vostro angolo speciale per meditare. L'ideale sarebbe avere un posto dedicato soltanto alla pratica. Tuttavia, se ciò non è possibile, può anche essere uno spazio dove, una volta conclusa la sessione, svolgete altre attività. Dovrebbe comunque essere un posto dove potete tenere i vostri cuscini di meditazione, uno scialle o qualsiasi altra cosa vogliate utilizzare. Arredatelo e decoratelo in modo che vi ispiri e vi ricordi perché meditate e che cosa sperate di ottenere. Alcune persone allestiscono una sorta di altare. Non importa se religioso, oppure no. Il suo scopo è ispirarvi e motivarvi nella pratica.

> *— Riservare un posto alla meditazione è altrettanto importante dello stabilire un orario. L'ideale sarebbe disporre di un posto specifico dedicato soltanto alla meditazione.*

LA POSTURA CORRETTA

Qualsiasi posizione comoda va bene per meditare, purché non sia così confortevole da indurvi al sonno. Ci sono quattro posture tradizionali: seduta, in piedi, camminando o da coricati. Funzionano tutte quante e non ce n'è una più «giusta» delle altre. In questo contesto, ci concentreremo su alcune indicazioni per aiutarvi a trovare una buona posizione seduta.

Potete meditare seduti su una sedia, su una panchetta da meditazione o per terra. La posizione del loto completo — a gambe incrociate con i piedi sopra il ginocchio opposto — costituisce una posizione molto stabile e aiuta a mantenere l'attenzione vigile, ma non è indispensabile. Inoltre, se non siete sufficientemente flessibili per sedere facilmente nella posizione del loto completo, potrebbe causarvi seri danni. Anche la posizione del mezzo loto, con le gambe incrociate e soltanto un piede sopra il ginocchio opposto, è molto stabile. Tuttavia, pure questa posizione non è facile per tanti occidentali adulti. La postura di meditazione più popolare è probabilmente sedere per terra su uno *zafu* (un cuscino rotondo di stile giapponese), con le gambe incrociate e le caviglie sotto la coscia o il ginocchio opposto. In alternativa, entrambe le ginocchia e la parte inferiore delle gambe possono

stare appoggiate sul pavimento, parallelamente (il cosiddetto stile birmano). Si fa spesso ricorso anche a panchette di meditazione di stile giapponese, chiamate *seiza*. Se sedere sul pavimento risulta difficile, usate una sedia normale con lo schienale dritto. Provate le diverse possibilità, prima di scegliere la postura che preferite. Inoltre, ci sono tanti modi per perfezionarla, attraverso imbottiture e cuscini, sostegni lombari, «cinture di meditazione» o cinghie, regolatori d'altezza, e via dicendo.

Indipendentemente dalla posizione prescelta, è importante che ci sia il minore sforzo e dolore possibile, soprattutto nelle sessioni più lunghe. Mettete in conto qualche indolenzimento e fastidio dovuto al semplice fatto di mantenere l'immobilità, ma in genere cercate di minimizzare il dolore e non aggravate impedimenti fisici preesistenti. Considerate il disagio residuo come parte della pratica. Osservandolo, imparerete come il corpo e la mente interagiscono tra loro. E siate pazienti: col procedere della pratica, tutto sarà più semplice. Alla fine sarete in grado di sedere per ore senza alcun disagio. E quando vi alzerete, starete veramente bene, senza irrigidimenti né intorpidimenti.

> *— Non potete semplicemente superare tutto il disagio fisico correggendo la postura. Eliminate quello che potete, ma accettate il resto come parte della pratica.*

Durante la meditazione seduta cercate di restare più fermi che potete, nonostante gli eventuali disagi. Per un principiante può rappresentare una sfida, tuttavia aspettate sempre più a lungo che potete prima di muovervi. Poi, non interrompete la meditazione quando dovete cambiare posizione, ma muovetevi lentamente e deliberatamente, prestando la massima attenzione alle sensazioni del corpo. Con ogni probabilità scoprirete che, anche se il fastidio che vi ha costretto a spostarvi è sparito, ben presto un'altra sensazione irritante, forse ancora più intensa, prenderà il suo posto. Non potete semplicemente superare tutto il disagio fisico correggendo la postura.

IL RETTO ATTEGGIAMENTO

Per avere successo dobbiamo accostarci alla pratica in maniera rilassata, liberi dal giudizio e dalle aspettative. Anche se magari cominciamo così,

possiamo scivolare rapidamente in un atteggiamento mentale critico e forzato di fronte a problemi come il pensiero errante, la sonnolenza e l'impazienza. Questo atteggiamento diventa il più grande ostacolo al continuo progredire nella pratica. Quando vi affiorano nella mente parole come «lotta» o «difficoltà», oppure se sentite di «mettercela davvero tutta senza fare alcun progresso», sapete che è giunto il momento di esaminare il vostro atteggiamento.

La meditazione è costituita da una serie di compiti semplici, facili da eseguire, che hanno soltanto bisogno di essere ripetuti finché portano frutto. Quindi da dove arriva la sensazione di difficoltà e di sforzo? Di solito definiamo un compito «difficile» perché non siamo soddisfatti del nostro risultato, il che significa che ci siamo lasciati andare al giudizio. Se le vostre aspettative sono state disattese, e magari cominciate a dubitare di poter mai raggiungere il successo sperato, ciò potrebbe indebolire la vostra motivazione. In realtà non state lottando con la meditazione, ma con delle aspettative irrealistiche e con l'immagine idealizzata di ciò che secondo voi «dovrebbe» accadere. Quindi è come se vi steste costringendo a fare qualcosa di cui non vi sentite pienamente capaci. Se credete in queste emozioni, l'ego-Sé naturalmente vorrà evitare il biasimo. E se finite per convincervi di avercela messa tutta, l'ego-Sé non si sentirà in colpa per non aver soddisfatto le aspettative che si era autoimposte. Potrete dare la colpa all'insegnante, al metodo o convincervi che la meditazione non fa per voi. Ma il punto non è che la meditazione richiede troppo sforzo, né che c'è qualcosa di intrinsecamente sbagliato in voi: tutto accade a causa dei vostri giudizi e delle vostre aspettative.

Quindi, rinunciate alle aspettative e generate un atteggiamento basato su fede, fiducia e sicurezza in voi stessi: fede nel metodo, fiducia che con la pratica i risultati arriveranno e fiducia nelle vostre capacità. Il retto atteggiamento consiste nello sforzo gioioso e nella diligenza. Anziché lottare, concentratevi sugli aspetti piacevoli e positivi di ogni sessione, ripetendo gioiosamente gli stessi semplici compiti tutto il tempo necessario per raggiungere l'obiettivo. È proprio questo il significato della diligenza. Nella pratica spirituale in generale, e nella meditazione in particolare, piccoli accorgimenti ripetuti continuativamente producono grandi risultati. L'unica cosa che nella meditazione richiede un grande sforzo è organizzare l'agenda in modo da poter effettivamente trascorrere più tempo a praticare.

Rendetevi conto che nella meditazione non esistono fallimenti, a parte quando si trascura di praticare. Come la collega e insegnante Stephanie Nash ama ripetere: «Una buona meditazione è quella che avete fatto, l'unica meditazione sbagliata è quella che non avete fatto». Tenetelo bene a mente.

> *— «Una buona meditazione è quella che avete fatto, l'unica meditazione sbagliata è quella che non avete fatto.» (STEPHANIE NASH)*

MANTENERSI MOTIVATI

Se non foste in qualche misura ispirati a esplorare la meditazione, adesso non stareste leggendo queste righe. Mantenete questa ispirazione, trovando nuove fonti d'incoraggiamento. Fate in modo di ripensare spesso perché avete deciso di meditare e quali sono i benefici che potete trarne. Riflettete sulle ammirevoli qualità dei meditanti esperti che conoscete. Leggete libri, partecipate a conferenze e ascoltate discorsi registrati. Pensate a come voi stessi e chiunque vi circondi trarrà beneficio dalla vostra pratica. Fate tutto il possibile per mantenervi motivati, come se steste iniziando un programma di allenamento fisico o a suonare uno strumento.

Inoltre, sostenete e ispirate gli altri, e lasciate che gli altri sostengano e ispirino voi. Praticate con amici che condividono il vostro interesse per la meditazione, e consacrate un giorno alla settimana a discutere, studiare e meditare insieme. Rintracciate i gruppi di meditazione e dharma locali, oppure avviatene uno. Come il Buddha stesso ha detto una volta al suo discepolo Ananda: «I saggi e i virtuosi sono il pieno compimento della Nobile Via di Purezza».[4] Quando vi sentirete pronti per un periodo di pratica più intensivo, partecipate a un ritiro organizzato.

> *— Sostenete e ispirate gli altri, e lasciate che gli altri sostengano e ispirino voi. Come il Buddha ha detto una volta ad Ananda: «I saggi e i virtuosi sono il pieno compimento della Nobile Via di Purezza».*

Conclusione

Avrete padroneggiato il livello 1 quando non perdete mai neanche una sessione di pratica, a meno che non sia assolutamente inevitabile, e quando solo in eventuali rare occasioni procrastinate di sedervi sul cuscino di meditazione o indugiate in fantasie che non c'entrano con la meditazione. Questo livello è il più difficile da conquistare, ma può essere realizzato nel giro di poche settimane. Seguendo le istruzioni fondamentali e coltivando il retto atteggiamento, svilupperete lo sforzo gioioso e la diligenza, e porrete le basi di una pratica regolare. Il tempo e lo sforzo dedicati alla realizzazione di questo livello vi ripagheranno ben al di là della vostra immaginazione.

> In questa pratica, o monaci, un monaco si reca nella foresta, ai piedi di un albero o in un luogo aperto, siede a gambe incrociate, mantiene il corpo eretto e dedica la piena consapevolezza al respiro. Con consapevolezza inspira e con consapevolezza espira.
>
> *Ānāpānasati sutta*

Secondo intermezzo

Gli ostacoli e i problemi

Tutte le capacità mentali di cui abbiamo bisogno nella meditazione sono qualità innate che possiamo scegliere di coltivare a piacimento. Non c'è nessuna differenza rispetto all'acquisire una qualsiasi altra capacità: che studiamo una scienza, uno strumento musicale o come lanciare un frisbee, in realtà ci stiamo allenando in modo da favorire alcune capacità rispetto ad altre. Pensate alla meditazione come a un addestramento che esercita certi «muscoli mentali», perché possano reagire più facilmente e soddisfare meglio le vostre necessità.

Così come le capacità mentali che sviluppiamo e utilizziamo nella meditazione sono del tutto naturali e normali, lo sono anche quelle attività della mente che possono ostacolare o persino impedire la pratica. La letteratura tradizionale sulla meditazione identifica cinque ostacoli specifici da superare, prima di poter giungere a un vero progresso, e la loro comprensione si dimostrerà inestimabile. Nella vita quotidiana, questi cosiddetti ostacoli hanno in realtà una loro finalità necessaria e utile. Dopo esserci familiarizzati con essi e avere visto come funzionano, sarà chiaro che né l'eliminazione né l'autopunizione potranno aiutarci a superare condizionamenti così radicati e spesso utili. Al contrario, il rinforzo positivo di altre tendenze naturali della mente che si oppongono a tali ostacoli funziona molto bene.

> *— Tutte le capacità mentali di cui abbiamo bisogno nella meditazione sono qualità innate. La meditazione esercita certi «muscoli mentali».*

Ricordate: tutti affrontano queste sfide. Non riguardano soltanto voi e non sono legate a carenze personali. Soprattutto – e per fortuna – questi ostacoli sono stati compresi a fondo, e ci sono metodi efficaci per risolvere ognuno di essi.

I Cinque ostacoli

Quasi ogni problema nell'ambito della meditazione può essere ricondotto a una o più delle cinque predisposizioni psicologiche innate e universali, conosciute come i ***Cinque ostacoli***: desiderio mondano, avversione, pigrizia e letargia, agitazione dovuta a preoccupazione e rimorso, dubbio. Sono definiti ostacoli perché si contrappongono agli sforzi meditativi, creando ogni genere di problema nella vita quotidiana. Di conseguenza, come dicono tanti manuali di meditazione, è fondamentale imparare a riconoscerli fin dall'inizio.

> *— Quasi ogni problema nell'ambito della meditazione può essere ricondotto a uno o più dei Cinque ostacoli.*

Anche se queste predisposizioni innate possono causarci dei problemi, fanno parte di noi, perché si sono dimostrate molto utili nell'evoluzione della nostra specie. Il primo passo per lavorare abilmente con questi ostacoli consiste nel comprendere quali scopi assolvono. Il secondo sarà coltivare i cinque ***fattori della meditazione***:[1] attenzione diretta, attenzione sostenuta, gioia meditativa, piacere/felicità e unificazione della mente. Ognuno di questi fattori agisce come antidoto a uno o più ostacoli, e contribuisce allo scopo fondamentale della meditazione: purificare la mente da questi aspetti della nostra programmazione biologica e dai loro influssi negativi. Discuteremo in profondità dei cinque fattori della meditazione più avanti in questo capitolo.

Sia ben chiaro, superare questi ostacoli non vi priverà della capacità di sopravvivere e di avere cura di voi stessi. Anzi, al contrario: abbiamo sviluppato altre capacità, come l'intelligenza e la cooperazione, per soddisfare gli stessi bisogni con maggiore efficacia e incontrando meno problemi. Quando avrete smesso di affidarvi a questa programmazione, una volta utile ma ormai superata, sarete più consapevoli, meglio in grado di prendere decisioni lucide e intraprendere azioni adeguate.

Inoltre, riuscirete a comprendere come questi ostacoli sono alla base delle storie o dei drammi che architetta la mente. Gli esempi di storie radicate nel desiderio mondano includono: «Ho bisogno» di una casa nuova e «voglio» una carriera di successo per poter essere felice. Gli esempi di

storie radicate nell'avversione includono: «Odio» le persone scortesi, «Non è giusto» che ottengano sempre quello che vogliono, «Non voglio» essere malato oggi, o ancora «Non posso più» occupare questo posto. Gli esempi di storie nate dalla pigrizia e dalla letargia includono: «Sono troppo stanco» per aiutarti in questo momento, oppure «È troppo tardi» o «È una perdita di tempo» cercare di finire questo progetto. Gli esempi di storie legate all'agitazione dovuta alla preoccupazione e al rimorso includono: «Che cosa succederà» se mi scoprono, «Mi vergogno» a comportarmi così e «Ho paura». Anche il dubbio alberga in storie controproducenti, come: «Non posso» meditare; «Sono troppo goffo» per suonare, o ancora «Non sono abbastanza» bravo, intelligente, rapido, e via dicendo. Tutte queste sono idee che limitano in gran parte la nostra esistenza. Ma, attraverso la meditazione, possiamo mettere in discussione e finalmente superare le vicende che ci trattengono.

Tabella 4 – I Cinque ostacoli

OSTACOLO	SPIEGAZIONE	FATTORE MEDITATIVO OPPOSTO [a]
DESIDERIO MONDANO	La ricerca di piaceri correlati alla nostra esperienza materiale e il desiderio di evitare i loro opposti: guadagno/perdita; piacere/dolore; fama/disonore; lode/biasimo.	Unificazione della mente: una mente unificata e felice che non ha motivo di andare alla ricerca dei desideri mondani.
AVVERSIONE	Uno stato mentale negativo che implica giudizio, rifiuto e negazione. Comprende: odio, rabbia, risentimento, insoddisfazione, critiche, impazienza, autocritica e irritazione.	Piacere/felicità: in una mente colma di beatitudine c'è poco spazio per la negatività.

Tabella 4 – I Cinque ostacoli

OSTACOLO	SPIEGAZIONE	FATTORE MEDITATIVO OPPOSTO [a]
PIGRIZIA E LETARGIA	La pigrizia insorge quando il costo di un'attività ci sembra superiore ai benefici che ne possiamo trarre. La letargia si manifesta come mancanza di energia, procrastinazione e scarsa motivazione.	Attenzione diretta: nella meditazione, quando diciamo «medita, e basta» intendiamo rivolgere l'attenzione sull'oggetto di meditazione per contrastare la procrastinazione e la perdita di energia mentale.
AGITAZIONE DOVUTA A PREOCCUPAZIONE E RIMORSO	Preoccupazione per le conseguenze di azioni passate, o per ciò che immaginate vi potrebbe accadere. Rimorso per attività poco sagge, non salutari, immorali o illegali. Preoccupazione e rimorso impediscono di concentrare le attività mentali su qualsiasi altra cosa.	Gioia meditativa: la gioia ha il sopravvento sulla preoccupazione, perché produce fiducia e ottimismo. Ha la meglio anche sul rimorso, perché una persona gioiosa si rammarica per gli errori del passato e desidera rimediare.
DUBBIO	Un processo mentale inconscio, prevenuto, che si concentra su tutti gli esiti potenzialmente negativi; stato di incertezza che ci fa esitare e ci trattiene dal compiere lo sforzo necessario per avvalorare qualcosa attraverso la nostra stessa esperienza. Il dubbio indebolisce la nostra volontà e compromette le intenzioni.	Attenzione sostenuta: si ottiene attraverso lo sforzo continuo. Il successo conduce alla fiducia, e il dubbio scompare.

a. Si tratta di una strada a doppio senso: gli ostacoli si frappongono ai fattori della meditazione, ma coltivare i fattori della meditazione riduce gli ostacoli. Coltivare i fattori opposti è un

metodo per affrontare gli ostacoli in modo positivo, anziché «combattere» qualcosa di negativo

Prendete confidenza con questi ostacoli e i loro antidoti, imparate a riconoscerli, non solo nella meditazione, ma anche nella vita quotidiana. Il vostro sforzo sarà ripagato.

> *— Prendete confidenza con gli ostacoli e i loro antidoti. Riconoscerli nell'ambito sia della meditazione sia della vita quotidiana vi ripagherà ampiamente.*

1. IL DESIDERIO MONDANO

Il ***desiderio mondano*** (a volte chiamato «desiderio sensoriale») è quando perseguiamo, ci dilettiamo e ci aggrappiamo ai piaceri dell'esistenza fisica. Significa anche desiderare di evitare i loro opposti. Tali desideri includono: procurarci oggetti materiali e prevenirne la perdita; avere esperienze piacevoli e rifuggire il dolore; ottenere fama, potere e influenza, evitando al contempo infamia e impotenza; infine, ottenere l'amore e l'ammirazione degli altri, evitando l'odio e il biasimo. Nel buddhismo vengono spesso chiamati gli «otto dharma mondani». Ecco una facile formula per ricordarli: *guadagno/perdita*, *piacere/dolore*, *fama/disonore*, *lode/biasimo*.

Questo tipo di desiderio è una parte talmente fondamentale della nostra programmazione biologica che potremmo non esserci neppure mai chiesti perché esiste, né averne mai messo in discussione gli effetti, e se ci si senta meglio in sua assenza o in sua presenza. I desideri mondani si sono evoluti perché, nel mondo naturale, dovevamo impegnarci a fondo per trovare le risorse di cui avevamo bisogno per sopravvivere e riprodurci, e ciò richiedeva sforzo e motivazione. Noi siamo programmati fin dalla nascita a provare piacere, desiderare e inseguire le cose e le esperienze che ci aiutano a mantenerci sani, trovare un partner e provvedere alla nostra progenie. E dato che siamo animali sociali, proviamo piacere nell'accettare e ricercare l'accettazione, lo status e il potere, perché sono importanti per la nostra sopravvivenza e riproduzione. La predisposizione innata a desiderare qualsiasi cosa dia piacere ha fatto sì che la razza umana potesse avere successo.

Tuttavia, per quanto riguarda gli effetti dei desideri sulla *nostra* vita, non possiamo fare a meno di considerare come il mondo sia drasticamente

cambiato, da quando sono emersi per la prima volta. Il sesso, il cibo – in particolare gli alimenti calorici, grassi, dolci e salati – e i mezzi per ridurre la fatica e il lavoro sono oggi molto più disponibili che in passato. Un desiderio illimitato conduce non soltanto a un consumo eccessivo, e a relazioni e condizioni di salute difficili, ma a molte altre problematiche che vengono evidenziate anche attraverso la meditazione. Ciò detto, la meditazione non intende reprimere i desideri mondani. Ci fornisce un ***insight*** diretto ed esperienziale dei molti modi in cui il desiderio conduce al dolore e all'ansia. Questo insight ci libera dal dominio del desiderio, così invece possiamo coltivare il suo opposto, il non attaccamento e l'*equanimità*. La nostra nuova motivazione sgorgherà da una dimensione di generosità, gentilezza amorevole e gioia condivisa. Discuteremo di queste qualità nei prossimi capitoli.

> *— La meditazione non intende reprimere il desiderio mondano. Ci libera dal dominio del desiderio.*

Il desiderio mondano è così profondamente integrato nella nostra natura che molti di noi potrebbero trovare difficile immaginare di vivere senza. Tuttavia, in quanto esseri intelligenti, non abbiamo più bisogno di essere dominati dal desiderio compulsivo per prenderci cura di noi stessi. Possiamo agire con efficacia sulla base della ragione e dell'equanimità. Inoltre, la generosità, la gentilezza amorevole e la gioia solidale consentiranno semplicemente di migliorare la nostra sopravvivenza in quanto esseri sociali. D'altro canto, l'eliminazione del desiderio non ridurrà la nostra esperienza di piacere e felicità. Liberi dall'attaccamento e colmi di amore, potremo essere più pienamente presenti a esperienze positive d'ogni genere.

Le pratiche presentate in questo libro vi renderanno più consapevoli del desiderio e delle molte opportunità di potervi rinunciare. L'***unificazione della mente***[2] è il fattore meditativo che si oppone specificamente ed è contrastato dall'ostacolo del desiderio mondano. Via via che la mente diventa unificata, il desiderio mondano diminuisce e alla fine scompare, non solo durante la pratica meditativa, ma anche nella vita quotidiana. Quando la si sperimenta di persona, è una trasformazione straordinaria. Non fa sentire come degli stoici, indifferenti al piacere, né fa perdere la

motivazione, ma al contrario colma di gioia, calma e soddisfazione. Una mente unificata e dimorante nella beatitudine, in altre parole, non ha ragione di rincorrere i desideri mondani. Vivrete una vita più dinamica, non limitata dal desiderio, e potrete così aprirvi a molte più possibilità.

2. L'AVVERSIONE

L'***avversione*** (talvolta definita «malanimo») è uno stato mentale negativo che implica una resistenza. La sua forma più estrema è l'odio con l'intento di danneggiare o distruggere, ma qualsiasi compulsione a sbarazzarsi o evitare ogni spiacevolezza, per quanto sottile, è da considerarsi avversione. L'insoddisfazione e il risentimento, la maggior parte delle critiche e persino l'autocritica, l'impazienza e il fastidio sono forme di avversione. Come gli altri ostacoli, anche l'avversione ha avuto un suo ruolo nella sopravvivenza umana. Nello stesso modo in cui siamo programmati per cercare il piacere e desiderare qualsiasi cosa sostenga il proseguire della nostra esistenza, siamo programmati per sperimentare disagio e avversione nei confronti di quello che è potenzialmente dannoso. L'avversione ci porta a evitare ed eliminare tutto ciò che è spiacevole.

L'avversione ostacola la meditazione in diversi modi. Per esempio, i pensieri su qualcuno che non ci piace, un compito futuro che temiamo o i rimpianti relativi al passato si trasformano facilmente in distrazioni nel corso delle sessioni. Giudizio e impazienza rispetto alla pratica compromettono la nostra motivazione e incoraggiano il dubbio. Nei livelli successivi, sottili tracce inconsce di avversione potranno impedirci di sviluppare la ***flessibilità mentale e fisica***, e prevenire il sorgere del fattore meditativo del ***piacere/felicità***.[3]

Così come l'avversione si oppone alla felicità mentale e al piacere fisico, il fattore meditativo del piacere/felicità si oppone all'avversione. Il piacere/felicità si contrappone all'avversione rendendo impossibile aggrapparsi agli stati negativi della mente, anche se questi potranno poi ripresentarsi al gran completo. Per dirla altrimenti: in una mente colma di beatitudine non c'è praticamente spazio per la negatività. È proprio questo uno dei motivi per cui durante la pratica è importante cercare sempre sensazioni piacevoli e incoraggiare gli stati mentali positivi.

Imparerete a riconoscere l’avversione e a sostituirla con l’equanimità, l’accettazione e la pazienza. Una volta acquisite queste nuove predisposizioni, la rabbia, l’insensibilità e il malanimo saranno sostituiti dalla gentilezza amorevole, dalla compassione e dall’innocuità. Sarete sorpresi dalla profonda trasformazione che avverrà quando l’avversione sparirà dalla vostra vita quotidiana.

> *— Imparerete a sostituire l’avversione con la gentilezza amorevole, la compassione e l’innocuità.*

3. LA PIGRIZIA E LA LETARGIA

La pigrizia assume spesso la forma della procrastinazione. La sua analoga, la letargia, è una tendenza all’inattività, al riposo e in definitiva al sonno. Entrambe implicano una mancanza di energia. Ognuna comporta problemi specifici, ma unite rappresentano un potente ostacolo. Quando manchiamo di motivazione, la pigrizia e la letargia emergono, impedendoci di fare lo sforzo necessario.

La pigrizia è la resistenza a compiere una particolare attività. Di solito viene ritenuta qualcosa di negativo, tuttavia ha un suo scopo. Ci trattiene dal perdere tempo ed energia in attività inutili, poco produttive o sgradevoli. Quel tempo e quell’energia possono quindi essere usati per attività che contribuiscano alla felicità, alla sopravvivenza e al successo riproduttivo. La pigrizia ci motiva, inoltre, a servirci della nostra capacità e intelligenza per trovare un modo più semplice di fare le cose. Insorge nel momento in cui il costo di un’attività sembra superare i benefici.

La letargia si manifesta quando sembra non esserci nulla di interessante, eccitante o potenzialmente remunerativo. Anch’essa ha il suo scopo. Il nostro corpo e la nostra mente hanno bisogno di tempo per riposare e recuperare. Riposare rappresenta un impiego migliore del tempo rispetto all’intraprendere attività improduttive. Come la pigrizia, la letargia costituisce un adattamento evolutivo per conservare tempo ed energia. L’essenza della letargia è una progressiva e involontaria perdita di energia mentale. Più permane, più è difficile invertire la tendenza.

Ci sono due antidoti contro la pigrizia e la letargia. Il primo è motivarsi pensando alle ricompense future. Significa soppesare i costi e i benefici in

modo razionale e intelligente, anziché affidarsi unicamente alle emozioni. Per esempio, ogni volta che riscontrate un problema nel dedicarvi alla pratica, potete ripensare a tutti i benefici che trarrete dal continuare a esercitarvi. Quindi, per superare la pigrizia, occorre avere una motivazione sufficiente per cominciare concretamente l'attività che volete portare a termine. Contrastare la letargia implica avere una motivazione sufficiente per completare il compito, anziché rinunciare o addormentarsi.

Il secondo antidoto è «*meditare, e basta*». Significa tuffarsi nell'esperienza malgrado la resistenza, e dedicarsi al compito con tutte le proprie forze. Funziona bene con la pigrizia, perché il potere della pigrizia sta nella procrastinazione. Prima di intraprendere un'attività, possiamo metterne in discussione il valore e suggerire delle alternative per renderla più appetibile. La pigrizia rende difficile iniziare un compito, ma una volta che si comincia, è più facile proseguire. Tuttavia, se veniamo interrotti, la pigrizia può riemergere e rendere complicato ripartire. In ogni caso, poiché spesso la pigrizia svanisce quando iniziamo un compito, il semplice fare costituisce un antidoto. Dedicarci con tutte le nostre forze a un compito funziona anche contro la letargia, rienergizzando la mente; tuttavia, l'efficacia di questo antidoto dipende da quanto rapidamente riconosciamo l'insorgere della letargia.

Il fattore meditativo dell'***attenzione diretta***[4] si oppone alla pigrizia e alla letargia, e viceversa, questi ostacoli intralciano l'attenzione diretta, perché non è facile dirigere una mente intorpidita, stanca e non motivata. Durante la meditazione, «meditare, e basta» significa mantenere un'attenzione diretta all'oggetto meditativo, opponendosi alla procrastinazione e a qualsiasi perdita di energia mentale. Alla fine, l'attenzione diretta diventa abbastanza potente e automatica da vincere completamente la pigrizia e la letargia.

> *— L'attenzione diretta diventa abbastanza potente e automatica da vincere completamente la pigrizia e la letargia.*

4. L'AGITAZIONE DOVUTA A PREOCCUPAZIONE E RIMORSO

Sperimentiamo questo genere di agitazione quando siamo in conflitto con qualche aspetto del nostro passato o preoccupati per il nostro futuro.

L’agitazione può assumere la forma del rimorso per azioni poco sagge, malsane o immorali, o per qualcosa che abbiamo trascurato di fare. Può esserci anche agitazione collegata al rimorso quando ci preoccupiamo delle possibili conseguenze. Per esempio, possiamo provare rimorso per una relazione clandestina sia a causa del dolore che il nostro partner proverebbe se dovesse scoprirla, sia per il nostro senso di colpa.

L’agitazione può assumere un’altra forma, ossia quella della preoccupazione. Sì, perché ci preoccupiamo per le conseguenze di azioni malsane, ma anche per azioni neutre. Per esempio, potremmo essere preoccupati all’idea di avere o non avere chiuso la porta di casa. Anche le attività sane possono produrre ansia. Magari avete appena accompagnato un’amica in ospedale perché è stata colpita dall’influenza, ma adesso vi preoccupate perché potrebbe avervela attaccata. E quando cominciate a preoccuparvi, ciò induce spesso ulteriore agitazione, perché iniziate a chiedervi come potreste prevenire o affrontare le conseguenze dei vostri scenari immaginari. È anche possibile che ci preoccupiamo per cose del tutto improbabili, come essere colpiti da un attacco terroristico. Le combinazioni di preoccupazione e rimorso a cui possiamo essere soggetti sono infinite, e ognuna di esse ci rende ancora più agitati.

La nostra predisposizione all’agitazione dovuta a preoccupazione e rimorso ci sprona a rimediare alle cose quando possibile, a proteggerci quando dobbiamo affrontare conseguenze inevitabili e a prepararci al meglio per un futuro incerto. Il disagio mentale contribuisce poi a scoraggiarci dall’intraprendere iniziative simili in futuro. Tuttavia, se non riusciamo a fare buon uso della nostra energia agitata, ci stressa, perché rappresenta un impulso irrisolto ad agire. Inoltre, ci rende più difficile concentrarci su qualsiasi altra cosa. Anche quando accantoniamo consapevolmente o reprimiamo inconsapevolmente preoccupazione e rimorso, la mente resta agitata, influenzando il corpo e le emozioni.

La maggior parte di noi è ben consapevole degli effetti negativi di questo genere di stress. Tuttavia, nella meditazione, scopriamo direttamente come azioni negative di un lontano passato e preoccupazioni da lungo tempo dimenticate possano ancora produrre agitazione. Sono come semi nascosti nei meandri dell’inconscio. Soltanto quando diventiamo sufficientemente calmi possono emergere appieno alla luce della coscienza. Il passato modella le nostre percezioni e i nostri comportamenti attuali, e delle

questioni irrisolte possono ostacolare il sentiero che conduce alla pace mentale, alla gioia e alla felicità nel presente.

Il miglior antidoto a questo genere di agitazione consiste nell'intraprendere la pratica della virtù.[5] Quando ci comportiamo virtuosamente non creiamo ulteriori cause di rimorso o preoccupazione. Ma che cos'è la virtù? Con questo termine non intendo l'attenersi a uno standard esteriore, richiesto da una qualche divinità o altra forma di autorità. Né intendo l'etica, nel senso di seguire un sistema di regole che prescrive il miglior modo di agire. Sia i principi morali che i codici etici possono essere seguiti ciecamente senza necessariamente risolvere le nostre cattive abitudini mentali. La virtù è piuttosto la pratica della purificazione interiore, da cui *deriva* un buon comportamento. Se pensate alla mente come a un motore, la pratica della virtù consente la prestazione più regolare e potente. Analogamente, qualsiasi azione che abbia un intento malevolo, per quanto sottile, è come un piccolo granello di sabbia nell'ingranaggio, che riduce la prestazione della mente. In quanto persone virtuose, potrete godere di una pace mentale che vi consentirà di raggiungere i massimi livelli di meditazione. Ovviamente l'essere virtuosi comporta tanti altri benefici, ma la pratica della virtù è intrinsecamente remunerativa.

Se l'addestramento alla virtù aiuta a impedire una cattiva condotta in futuro, l'altro rimedio consiste nel fare tutto il possibile per eliminare qualsiasi fonte di preoccupazione o rimorso, intraprendendo un'azione positiva. Dopo aver fatto il possibile, dovete perdonare voi stessi e cercare il perdono degli altri per ciò che non può essere risarcito. E poi lasciate andare una volta per tutte quegli eventi e ogni giudizio in merito. Nel corso della meditazione avviene una profonda purificazione della mente, che in gran parte implica il mettere a tacere le preoccupazioni circa la cattiva condotta passata, reale o percepita come tale.

L'agitazione dovuta alla preoccupazione e al rimorso è un particolare stato mentale. Anche il fattore della ***gioia meditativa***[6] è uno stato mentale. Trattandosi di due opposti, non possono esistere contemporaneamente: la presenza continua dell'agitazione interferisce con il sorgere della gioia meditativa. Analogamente, via via che la mente si fa più gioiosa nel corso della pratica, l'agitazione dovuta alla preoccupazione e al rimorso si placa. La gioia ha la meglio sulla preoccupazione, perché produce fiducia, ottimismo e la certezza di poter affrontare qualsiasi sfida la vita possa

presentare. Allo stesso modo, la gioia ha la meglio sul rimorso, perché una persona gioiosa si rammarica sinceramente per qualsiasi danno possa avere causato in passato, e desidera con tutto il cuore porvi rimedio.

> *— La gioia ha la meglio sulla preoccupazione, dandovi la fiducia di poter affrontare le sfide della vita. La gioia ha la meglio sul rimorso, spingendovi a rimediare all'accaduto.*

5. IL DUBBIO

Il dubbio è utile e salutare quando ci spinge a investigare, mettere in discussione e sperimentare le cose da soli. Ci trattiene dall'accettare ciecamente tutto ciò che gli altri dicono e ciò che sembrerebbe essere vero, e dal lasciarci fuorviare o sfruttare. Come strategia di sopravvivenza, evita la perdita di tempo e di risorse. Il dubbio prende la forma di un processo mentale inconscio che si concentra sui risultati negativi e sui possibili esiti infausti. Non appena la mente decide che una certa situazione dovrebbe essere esaminata più attentamente, l'emozione del dubbio entra a far parte dell'esperienza conscia. Se la sensazione del dubbio è sufficientemente forte, ci spinge a rivalutare un'attività o ad abbandonarla del tutto. Lo scopo del dubbio è semplicemente quello di mettere alla prova la forza della nostra motivazione, invitandoci a testare le nostre attuali attività e intenzioni sulla base del ragionamento e della logica.

Il dubbio si trasforma in un ostacolo se, invece di valutare razionalmente la situazione, ci limitiamo soltanto a reagire all'incertezza emotiva che ha generato. Troppo spesso questo ci trattiene dal compiere lo sforzo necessario per convalidare qualcosa attraverso la nostra esperienza. Non potremo mai avere successo in alcun compito difficile se ci limitiamo ad abbandonare ciò che ci rende incerti. Sotto questa forma, il dubbio è una sorta di fede perversa nel fallimento, che fiacca la nostra volontà e compromette le nostre intenzioni. Per esempio, se dubitate della vostra capacità di avere successo nella meditazione, la motivazione si indebolirà e smetterete di praticare.

Il rimedio al dubbio consiste nell'attingere alle nostre capacità di ragionamento per immaginare le possibilità di un successo a lungo termine, che si contrappone alla pressione emotiva di quest'ostacolo a breve termine.

Una volta superato l'effetto paralizzante del dubbio, possiamo proseguire con una motivazione ancora più forte e, attraverso l'azione, giungere alla certezza. Il rimedio ultimo al dubbio sono la fiducia e la sicurezza che scaturiscono dal successo, e il successo dipende da uno sforzo persistente.

Anche se il dubbio è spesso proiettato su altre persone e cose, spesso riguarda noi stessi, manifestandosi come mancanza di fiducia nelle nostre capacità. Delle molte forme che può assumere, il dubbio riguardo a noi stessi è così penetrante che vale la pena di affrontarlo specificamente, e fornire qualche ulteriore antidoto e certezza. Se dubitate della vostra capacità di concentrarvi, ricordate che sebbene ci siano alcune persone che sono per loro natura più calme di altre, ben poche hanno una mente così attiva da essere incapaci di meditare. Persino nei casi più gravi di sindrome da deficit di attenzione, le persone che ne sono colpite possono raggiungere i massimi obiettivi della meditazione.[7] Se la vostra mente è davvero più attiva della media, i primi tre livelli costituiranno la sfida più difficile. Ma vi assicuro che non solo riuscirete a superarli, ma quelli seguenti si riveleranno ancora più semplici.

Per alcuni il dubbio riguardo a se stessi assume la forma di scarsa autostima, soprattutto quando ci si paragona agli altri, che riteniamo più lucidi e capaci. In realtà, per avere successo nella meditazione, l'abilità intellettuale non ha importanza. La meditazione è una questione di attenzione e consapevolezza. Se potete leggere questo libro e seguirne le istruzioni, disponete già ben più dell'intelligenza necessaria per imparare a meditare. Anzi, anche se non comprendeste parte di ciò che state leggendo, il semplice fatto di seguire le istruzioni fondamentali per ogni livello vi garantirà il successo.

C'è poi chi dubita di avere l'autodisciplina necessaria, ma se potete fare esercizio fisico con regolarità o recarvi al lavoro o a scuola, potete anche porre le basi della pratica meditativa. Il fattore chiave non è tanto la disciplina, quanto piuttosto la motivazione e le abitudini. Quindi, se vi capita di domandarvi se avete abbastanza disciplina per meditare, provate invece a riesaminare la vostra motivazione. Senza motivazione, la disciplina non sarà di grande aiuto. Anche rendere la meditazione un'abitudine è importante. Per esempio, avendo l'abitudine di andare al lavoro, anche se riluttanti lo facciamo comunque, e spesso senza nemmeno pensare alle

conseguenze. L’abitudine è qualcosa di potente. Abbiamo già visto come trasformare la pratica in un’abitudine nel livello 1.

Il dubbio ovviamente si frappone alla perseveranza. Per contro, il fattore meditativo che lo vince è l’***attenzione sostenuta***,[8] ottenuta attraverso uno sforzo costante. Ciò significa che, se continuate a praticare con dedizione, imparerete a essere in grado di mantenere l’attenzione e ottenere altri risultati positivi. Il successo crea fiducia sia nella pratica sia in voi stessi. Una volta realizzato questo, il dubbio verrà completamente sconfitto.

> *— Il successo crea fiducia sia nella pratica sia in voi stessi. Continuando a praticare con dedizione, il dubbio verrà completamente sconfitto.*

I Sette problemi

I Cinque ostacoli classici forniscono una descrizione generale degli impedimenti psicologici alla meditazione. Alcune loro combinazioni inducono problematiche specifiche che io chiamo i Sette problemi. Li dovrete affrontare via via che progredirete attraverso i livelli, e ogni volta vi indicherò nel dettaglio quali sono e come superarli. Servitevi dell’elenco e della tabella riportati più avanti come agile guida di riferimento per collegare i problemi ai relativi ostacoli. Ciò vi consentirà di comprendere rapidamente quale impedimento scaturisce da uno specifico ostacolo, consentendovi di applicare l’antidoto appropriato.

1. **La procrastinazione e la resistenza alla pratica**: Gli ostacoli della pigrizia e del dubbio contribuiscono alla procrastinazione e alla resistenza alla pratica. Se non siete convinti che la meditazione meriti il tempo e lo sforzo che le dedicate, la pigrizia si manifesterà sotto forma di resistenza. E a questo punto entrerà in gioco il dubbio. Comincerete a dubitare delle vostre capacità, dell’insegnante o del metodo. Ognuno di questi ostacoli rafforza la procrastinazione e compromette la vostra motivazione e determinazione.

2. **Le distrazioni, l’oblio e il pensiero errante**: Gli ostacoli del desiderio mondano, dell’avversione, dell’agitazione e del dubbio possono

manifestarsi sotto forma di distrazioni che provocano la dimenticanza, e quindi il pensiero errante. Per un principiante, le preoccupazioni circa i dharma mondani – guadagno, piacere, fama e lode – sono molto più accattivanti delle sensazioni del respiro. Persino desideri banali, come voler controllare le email, rappresentano una distrazione sufficiente a farvi dimenticare il respiro. L'avversione al dolore fisico, i rumori e altre distrazioni possono disturbare la meditazione, così come le sensazioni di impazienza, fastidio o insoddisfazione circa il vostro progresso. La carica emotiva di sentimenti come la rabbia e il risentimento vi spinge a rimuginare, rivangando i conflitti e pianificando le reazioni. Anche la preoccupazione e il rimorso sono all'origine di pensieri distraenti riguardo al passato o al futuro, che vi distolgono dal presente. E persino i pensieri correlati al dubbio si trasformano rapidamente in distrazione.

3. **L'impazienza**: L'impazienza è radicata in alcuni degli ostacoli stessi come distrazione e pensiero errante, ossia nel desiderio mondano, nell'avversione e nel dubbio. La differenza è che l'impazienza si manifesta come un'emozione perturbante, anziché come un pensiero distraente o un ricordo.

4. **La mente-scimmia**: L'agitazione provocata dalla preoccupazione e dal rimorso è spesso all'origine della «mente-scimmia». Oppure può essere causata dalla rabbia e dall'avversione, dall'anticipazione del conseguimento di un forte desiderio o persino dall'inquietudine che va di pari passo con l'impazienza. Di fatto, la mente-scimmia può scaturire da qualsiasi ostacolo, tranne che dalla pigrizia e dalla letargia.

5. **L'insicurezza**: L'ostacolo del dubbio è alla base dell'insicurezza circa le proprie capacità, come abbiamo detto in precedenza.

6. **L'apatia, il torpore e la sonnolenza**: Gli ostacoli della pigrizia e della letargia producono l'apatia e il torpore, anche se il motivo principale è la letargia. La letargia consiste in una diminuzione dell'energia mentale, che si manifesta con una comoda e piacevole apatia percettiva o come una forte sonnolenza. Con l'attenuarsi dell'attività mentale,

l’energia mentale cala e con essa l’interesse, la consapevolezza e la reattività.

7. **Il disagio fisico**: Il desiderio mondano e l’avversione trasformano il disagio fisico in un problema. Un prurito, per esempio, è una semplice stimolazione della pelle, ma si trasforma in sofferenza quando sorgono l’avversione e il desiderio che quel fastidio scompaia.

Tabella 5 – I Sette problemi e i loro antidoti

PROBLEMA	ANTIDOTO
PROCRASTINAZIONE E RESISTENZA ALLA PRATICA	Ricordate di frequente i benefici della pratica, rinfrescate e rinnovate costantemente la vostra motivazione e «meditate, e basta». Vedi il livello 1.
DISTRAZIONI, OBLIO E PENSIERO ERRANTE	Ogni aspetto del problema viene affrontato sequenzialmente: nel livello 2 lavorate con il pensiero errante; nel livello 3 sul vincere la dimenticanza; dal livello 4 al livello 6 sul superare le distrazioni.
IMPAZIENZA	Invece di identificarvi con l’impazienza, imparate a osservarla oggettivamente. Coltivate la gioia, la pace, la soddisfazione e l’equanimità. Vedi il livello 2.
MENTE-SCIMMIA	Una mente agitata, sovraccarica di energia, è in continuo movimento e non può mantenersi concentrata su alcunché. L’antidoto è radicarsi nel corpo. Vedi il livello 2.
INSICUREZZA	Fate tutto il possibile per mantenere una forte motivazione. Non paragonatevi agli altri. Trasformate la meditazione in un’abitudine.
APATIA, TORPORE E SONNOLENZA	Il calo dell’energia mentale porta al torpore, quindi alla sonnolenza e infine al sonno. Controllate il torpore grossolano caricando la mente di energia con l’utilizzo delle tecniche descritte nei livelli 3 e 4. Nel livello 5 lavorerete sul torpore sottile.

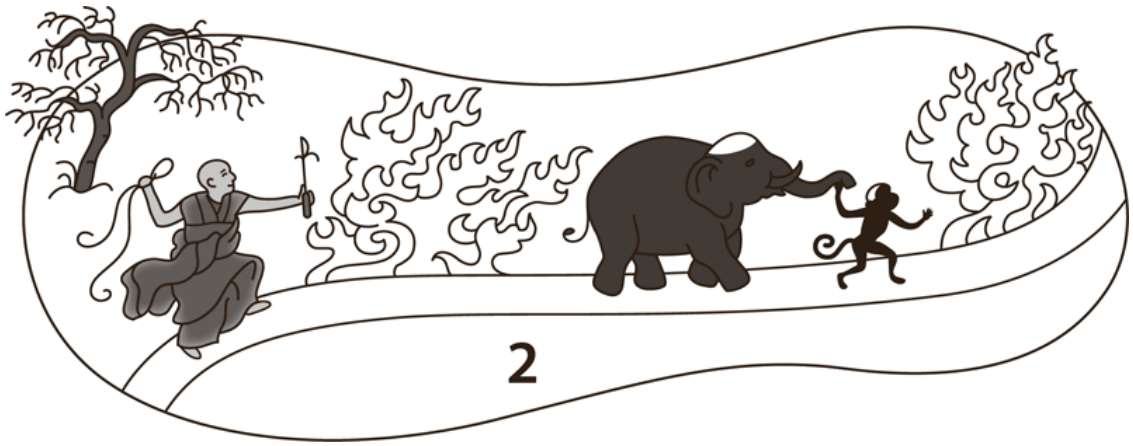
Tabella 5 – I Sette problemi e i loro antidoti	
PROBLEMA	**ANTIDOTO**
DISAGIO FISICO	Trovate la posizione fisica per voi più confortevole. Vedi il livello 1. Servitevi del disagio fisico come aspetto della pratica per sviluppare l’insight che il dolore è inevitabile ma la sofferenza è opzionale. Vedi i livelli 3 e 4.

In conclusione

I Cinque ostacoli sono più che semplici impedimenti alla meditazione. Sono le stesse difficoltà che contrastano un’esistenza felice e produttiva. Praticando la meditazione e superandoli, realizzerete qualcosa di inestimabile valore, i cui benefici si estenderanno ben oltre l’ambito della pratica meditativa.

Una volta raggiunto il livello 10, tali ostacoli saranno stati completamente risolti e saranno assenti sia dalla meditazione sia dalla vita quotidiana. E finché nella vostra pratica riuscirete a giungere a *śamatha* regolarmente – o se ottenete sufficiente ***insight*** – non faranno più ritorno.

LIVELLO 2
L’attenzione interrotta e superare il pensiero errante



L’obiettivo del livello 2 consiste nel ridurre i periodi di pensiero errante e aumentare i periodi di attenzione sostenuta sull’oggetto di meditazione. La forza di volontà non può impedire alla mente di dimenticare il respiro. Né potete costringervi a riconoscere che la mente sta vagando. Quindi limitatevi a mantenere l’intenzione di individuare i momenti «aha!» in cui riconoscete un pensiero errante, mentre riportate l’attenzione al respiro, gentilmente ma con decisione. Poi proponetevi di restare concentrati sul respiro il più pienamente possibile, senza smarrire la consapevolezza periferica. Col passare del tempo, il semplice passaggio dall’una all’altra di queste tre intenzioni si trasformerà in un’abitudine mentale. I periodi di pensiero errante si ridurranno, quelli di attenzione al respiro aumenteranno e avrete così ottenuto il vostro obiettivo.

LIVELLO 2 – Il meditante insegue ancora l’elefante, ma elefante e scimmia hanno rallentato un po’ e ora, invece di correre, camminano.

- La sommità della testa dell’elefante è diventata bianca, a indicare che pigrizia, procrastinazione, resistenza, riluttanza e dubbio sono controllati a sufficienza per stabilire una pratica regolare.
- La sommità della testa della scimmia è bianca, a significare che i periodi di pensiero errante si stanno riducendo.
- Le fiamme rappresentano lo sforzo richiesto.

Gli obiettivi della pratica nel livello 2

Il livello 1 ha rappresentato una sorta di fase preparatoria, insegnandovi come fondare una pratica e indurvi a sedere prestando attenzione alle sensazioni intorno alla punta del naso. Il livello 2 segna l’inizio del processo di addestramento mentale, mentre cercate di mantenervi concentrati sul respiro. Per calmare la mente occorre esercizio, ma lavorerete con intelligenza, senza forzare, ricorrendo alla delicatezza, alla pazienza e al rinforzo positivo.

> *— Imparerete a lavorare con intelligenza, ricorrendo alla delicatezza, alla pazienza e al rinforzo positivo, anziché alla forza di volontà.*

Mantenere l’attenzione sul respiro sembra un compito semplice, ma scoprirete ben presto come può essere impegnativo. La maggior parte dei principianti si stupisce di quanto la mente sia indisciplinata. Potreste avere l’impressione di voler domare un animale selvatico, o addirittura che la meditazione renda la vostra mente *ancora più* agitata. In realtà state semplicemente acquisendo consapevolezza di quello che è il normale lavorio della mente. Riconoscerlo è un primo passo molto importante.

Nel livello 2 i principali obiettivi sono due: ridurre i periodi di pensiero errante e mantenere più a lungo l’attenzione sul respiro. Affronterete il pensiero errante servendovi del rinforzo positivo, imparando ad apprezzare concretamente il momento in cui vi «risvegliate» al fatto che la vostra attenzione ha smarrito l’oggetto di meditazione. Giungerete a intervalli più lunghi di attenzione sostenuta, imparando a seguire attivamente il respiro. A questo livello gli ostacoli sono la dimenticanza, il pensiero errante, la

mente-scimmia e l’impazienza. Anche se parleremo della dimenticanza, non ce ne preoccuperemo finché non saremo arrivati al livello 3.

Quando cominciate questa nuova fase, la vostra meditazione consisterà eminentemente in una «continuità interrotta del pensiero errante». Con ciò intendo dire che per la maggior parte del tempo avrete la mente che vaga, interrotta da brevi periodi di attenzione al respiro. Ma una volta giunti alla fine di questo livello, sperimenterete l’opposto. Seguirete per la maggior parte del tempo il respiro, e avrete soltanto brevi periodi di pensiero errante, ovvero una «continuità interrotta dell’attenzione».

Avrete raggiunto l’obiettivo di questo livello quando i periodi di pensiero errante saranno brevi, mentre l’attenzione al respiro risulterà molto più duratura.

I problemi della dimenticanza e del pensiero errante

Le sessioni di meditazione del livello 2 saranno caratterizzate dalla combinazione dei problemi relativi alla dimenticanza e al pensiero errante. La ***dimenticanza*** è quando vi dimenticate dell’oggetto di meditazione, così come dell’intenzione di concentrarvi sul respiro. Il ***pensiero errante*** è ciò che accade *dopo* che vi siete dimenticati di quello che stavate facendo: prima di «risvegliarsi» a ciò che accade, la mente prende a vagare, spesso per lungo tempo, da un pensiero all’altro.

Alla radice di questi problemi ci sono i diversi tipi di movimento spontaneo dell’attenzione descritti nell’introduzione. Portiamo l’attenzione al respiro, ma la mente produce delle ***distrazioni***. L’alternarsi dell’attenzione analizza tali distrazioni alla ricerca di qualcosa di più interessante, importante, eccitante, forte o insolito. L’interesse e l’importanza vengono giudicati in base alla percezione della capacità di aumentare il piacere e ridurre il dolore, causare felicità o infelicità, migliorare o minacciare il benessere fisico. Se qualcosa cattura la vostra attenzione, il respiro viene abbandonato e interviene la dimenticanza. Quando l’attenzione si stanca di una distrazione, passa a un’altra, solitamente seguendo una certa concatenazione di pensieri. Questo genere di pensiero errante rappresenta il principale ostacolo su cui lavorerete in questo livello.

Come mai l’attenzione si muove? È una questione evolutiva: le necessità della selezione hanno favorito il movimento spontaneo dell’attenzione rispetto all’attenzione stabile. Spostare continuamente l’attenzione da un oggetto all’altro ci mantiene in allerta rispetto a qualsiasi cosa possa aiutarci a sopravvivere e riprodurci. Pur essendo dei ricercatori spirituali intenzionati a scoprire il significato ultimo della vita, se ogni tanto la vostra attenzione non vagasse, potreste ritrovarvi nel bel mezzo di una casa in fiamme! Quindi, anche se la dimenticanza e il pensiero errante possono ostacolare la meditazione, sono una componente normale e necessaria della vita quotidiana, perché ci consentono di servirci delle nostre limitate risorse consce con maggiore efficienza. La mente di un meditante esperto continua a muoversi spontaneamente nella vita quotidiana, rivolgendo la coscienza laddove è necessario, però non viene più catturata inutilmente.

L’attenzione stabile è altrettanto necessaria per la sopravvivenza, cosicché disponiamo tutti di questa capacità intrinseca. In altre parole, l’evoluzione non ha prodotto una scelta *contraria* all’attenzione stabile, anche se non siamo fortemente predisposti a servircene. Quando meditiamo, noi addestriamo e rafforziamo questa capacità che è innata, per quanto meno utilizzata. Coltivando l’attenzione stabile, la meditazione calma il pensiero errante e produce la pace interiore. Quando l’attenzione è accompagnata da grande consapevolezza, disponiamo di una ***mindfulness*** potente, il che significa che possiamo nuovamente concentrarci e stabilizzare la nostra attenzione ovunque e ogniqualvolta sia necessario.

Risvegliarsi dal pensiero errante

Quando la mente vaga, c’è un momento critico in cui ci accorgiamo d’un tratto che non stiamo più osservando il respiro: ci «risvegliamo» bruscamente alla realtà che non stiamo facendo quanto ci eravamo proposti. È un po’ come ricordare all’improvviso una chiamata telefonica che ci siamo dimenticati di fare o un’email che non abbiamo spedito: il pensiero affiora come dal nulla. Anche se siamo intenti a fare qualcos’altro, una porzione *inconscia* della mente ci rende *consciamente* consapevoli del fatto che ci eravamo proposti di seguire il respiro.

Il ciclo di distrazione → dimenticanza → «risveglio»



La nostra tendenza naturale consiste nel tornare rapidamente al respiro, spesso energicamente e con un certo senso di colpa. È una reazione tipica del nostro approccio ai compiti quotidiani. Ci affrettiamo a rientrare in carreggiata. Tuttavia, se durante la meditazione tornate al respiro non appena comprendete di averlo smarrito, vi perdete un'opportunità chiave per addestrare la mente.

Risvegliarsi al presente costituisce un'importante occasione di comprendere e riconoscere come funziona la nostra mente. È come una piccola epifania, un momento «aha!», in cui ci rendiamo conto che c'è una sconnessione tra ciò che stiamo facendo (pensare a qualcos'altro) e ciò che intendevamo fare (osservare il respiro). Tuttavia non è qualcosa che avete fatto di proposito, né che potete far accadere volontariamente. Il processo che svela tale disconnessione *non è sottoposto al nostro controllo conscio*.

Accade inconsciamente, ma quando queste «scoperte» diventano consce, si trasformano in illuminanti momenti «aha!» di ***consapevolezza introspettiva***.

Il metodo per avere la meglio sul pensiero errante consiste nell'addestrare questi processi inconsci a fare le loro scoperte e portarle alla coscienza prima e più di frequente. Già, ma come si addestra qualcosa che accade inconsciamente? Semplicemente concedendosi un momento per godere e apprezzare il «risveglio» dal pensiero errante. È un'occasione per sentirsi più pienamente coscienti e presenti. Apprezzate quell'epifania e incoraggiatevi ad averne altre. L'intenzione conscia e l'asserzione influenzano potentemente i nostri processi inconsci. Riconoscendo il valore di quel momento, state addestrando la mente attraverso il rinforzo positivo a risvegliarvi più rapidamente in futuro.

> *— Addestrate la mente attraverso il feedback positivo. Gustatevi la sensazione di essere più pienamente coscienti e presenti, rispetto a quando eravate persi nel pensiero errante.*

Inoltre, evitate che il pensiero errante vi infastidisca o susciti un'autocritica. Non importa che la vostra mente abbia preso a vagare. *Ciò che conta è che ve ne siete accorti*. Essere infastiditi o critici proprio in quel momento «aha!» non farà che rallentare il progresso. Non potete sgridare la mente perché ha cambiato oggetto, soprattutto quando si tratta di schemi mentali ben consolidati come la dimenticanza e il pensiero errante. Ancora peggio, quella reazione negativa finirà per essere associata all'evento più recente, e quindi all'emergere spontaneo della consapevolezza introspettiva, per cui finirete per scoraggiare proprio il processo che interrompe il pensiero errante. È come dire al nostro inconscio che non volete che quel pensiero errante sia interrotto. Se sorgono emozioni negative di questo genere, limitatevi a prenderne nota, e poi *lasciate che vengano, lasciate che siano e lasciatele andare*.

È un po' come addestrare un animale domestico. Il rinforzo positivo costante e immediato dei comportamenti che auspicate risulterà molto più efficace della punizione per i comportamenti che non volete. Mentre continuate a ripetere questa tecnica, la consapevolezza introspettiva finirà per intervenire ancora prima che abbiate completamente dimenticato l'oggetto di meditazione (obiettivo del livello 3). Col passare del tempo la

consapevolezza introspettiva diventerà talmente forte da essere sempre presente, e voi non perderete più l'oggetto di meditazione che rappresenta il centro della vostra attenzione (obiettivo del livello 4). In realtà superare tutti i Dieci livelli dipende dal rinforzo positivo, dalla coltivazione e dal rafforzamento della consapevolezza retrospettiva. Quindi, a cominciare da questo livello, dovrete apprezzarlo ogniqualvolta accade, e trarre soddisfazione e piacere da ciò che rappresenta una pietra angolare della vostra pratica.

— Il rinforzo positivo costante e immediato è molto più efficace dell'autopunizione.

Dirigere e ridirigere l'attenzione

Dirigere e ridirigere volontariamente l'attenzione rappresenta una parte importante dell'addestramento meditativo: in questo modo, intendete coltivare continuativamente la vostra capacità di rivolgere *intenzionalmente* l'attenzione su un oggetto prescelto, indipendentemente dal suo interesse intrinseco. E lo fate ridirigendo più e più volte l'attenzione sull'oggetto di meditazione, quando questa prende a vagare. È così che l'attenzione diretta induce l'***attenzione stabile***. Se siete riluttanti ad abbandonare un oggetto che trovate particolarmente attraente, fate ricorso alla disciplina e alla ***diligenza***. Quando parlo di disciplina non intendo costringere la mente a fare qualcosa di impossibile, quanto piuttosto risolversi intenzionalmente in modo chiaro e netto a lasciare andare l'oggetto che ha catturato la vostra attenzione, per poi tornare al respiro. Essere diligenti significa farlo costantemente e tempestivamente.

Come un muscolo, più esercitate tale facoltà, più forza sviluppate. Per dirla altrimenti, la vostra intenzione conscia di ridirigere l'attenzione, ripetuta sufficientemente spesso, addestra l'inconscio a farlo automaticamente e quasi all'istante. A quel punto i movimenti *intenzionali* dell'attenzione sostituiranno i movimenti *spontanei*, e gli altri oggetti non vi distoglieranno più dal vostro obiettivo. Giunti al livello 4, ridirigere l'attenzione all'oggetto di meditazione diventerà completamente automatico.

— L’intenzione conscia di ridirigere l’attenzione, ripetuta sufficientemente spesso, addestra l’inconscio a farlo automaticamente. Alla fine gli altri oggetti non vi distoglieranno più dal vostro obiettivo.

Mantenere l’attenzione sull’oggetto di meditazione

Dopo aver ridiretto l’attenzione, vorrete aumentare i periodi di attenzione sostenuta sull’oggetto di meditazione. Una tecnica utile in tal senso è ***seguire il respiro***. Consiste in una serie di compiti, una specie di gioco, per tenervi attivamente impegnati, nutrire interesse e investigare pienamente il respiro, contrastando la tendenza naturale dell’attenzione a vagare. Tanto per cominciare, cercate di identificare il momento esatto in cui inizia l’inspirazione e quello in cui finisce. Analogamente, cercate di notare il momento esatto in cui inizia l’espirazione e quello in cui finisce. Troverete facile individuare l’inizio dell’inspirazione per via dell’impatto dell’aria fresca sulla pelle. L’inizio dell’espirazione sarà probabilmente altrettanto ovvio, anche se meno distinto, perché l’aria espirata è più tiepida. Per contro, l’esatta conclusione dell’inspirazione e dell’espirazione sono meno evidenti. Scoprirete che tra l’inspirazione e l’espirazione, e tra l’espirazione e l’inspirazione c’è una breve pausa. Se trovate difficoltà nel percepire con chiarezza la fine dell’inspirazione e dell’espirazione, vi può aiutare cercare innanzitutto di distinguere la pausa e poi proseguire a ritroso.

Una volta che avete identificato le pause con una certa accuratezza, e anche l’inizio e la fine di ogni ciclo di respirazione, sforzatevi di osservare tutti quei momenti con eguale chiarezza. Tali compiti impegnano la mente e rappresentano una sfida. All’inizio le sensazioni vanno e vengono così rapidamente, e sono talmente sottili, che identificarle è davvero un’impresa. Tuttavia, con la pratica, questi compiti stabilizzeranno l’attenzione sull’oggetto di meditazione.

Per ora, non preoccupatevi di osservare il respiro in modo non verbale, non discorsivo e non concettuale. Al contrario, fate qualsiasi cosa vi aiuti a seguire il respiro e a identificarne le fasi. Rivolgetevi silenziosamente a voi stessi e pensate al respiro per quanto tempo volete. Se vi è utile, potete ripetere mentalmente: «Inizio, fine, inizio, fine». Se avete una predisposizione per la visualizzazione, create un’immagine mentale simile a un cerchio che si espande e si contrae con il respiro. Sia chiaro che non

state cercando di immaginare qualcosa che assomigli al respiro. Al contrario, vi servite di un’immagine come aiuto per seguire le sensazioni. Tale immagine dovrebbe essere guidata dalle sensazioni, non sovrapposta a esse. Se avete una propensione più cinestetica, immaginate un tipo di movimento che corrisponda al ciclo della respirazione, per esempio il vostro corpo che si espande e si contrae.

Via via che la vostra percezione si fa più acuta e potete identificare tutte le fasi del ciclo della respirazione, la cosa si fa meno complicata e il vostro interesse scema. Ricordatevi che la forza di volontà non è molto efficace per nessun tipo di meditazione, compreso il mantenimento dell’attenzione, quindi per tenersi attivamente impegnata la mente deve trovare altre motivazioni. La sfida successiva consiste nell’osservare il maggior numero possibile di sensazioni diverse a ogni inspirazione ed espirazione, e nell’identificare chiaramente le pause.

> *— La forza di volontà non è molto efficace per mantenere l’attenzione, quindi per tenersi attivamente impegnata la mente deve trovare altre motivazioni.*

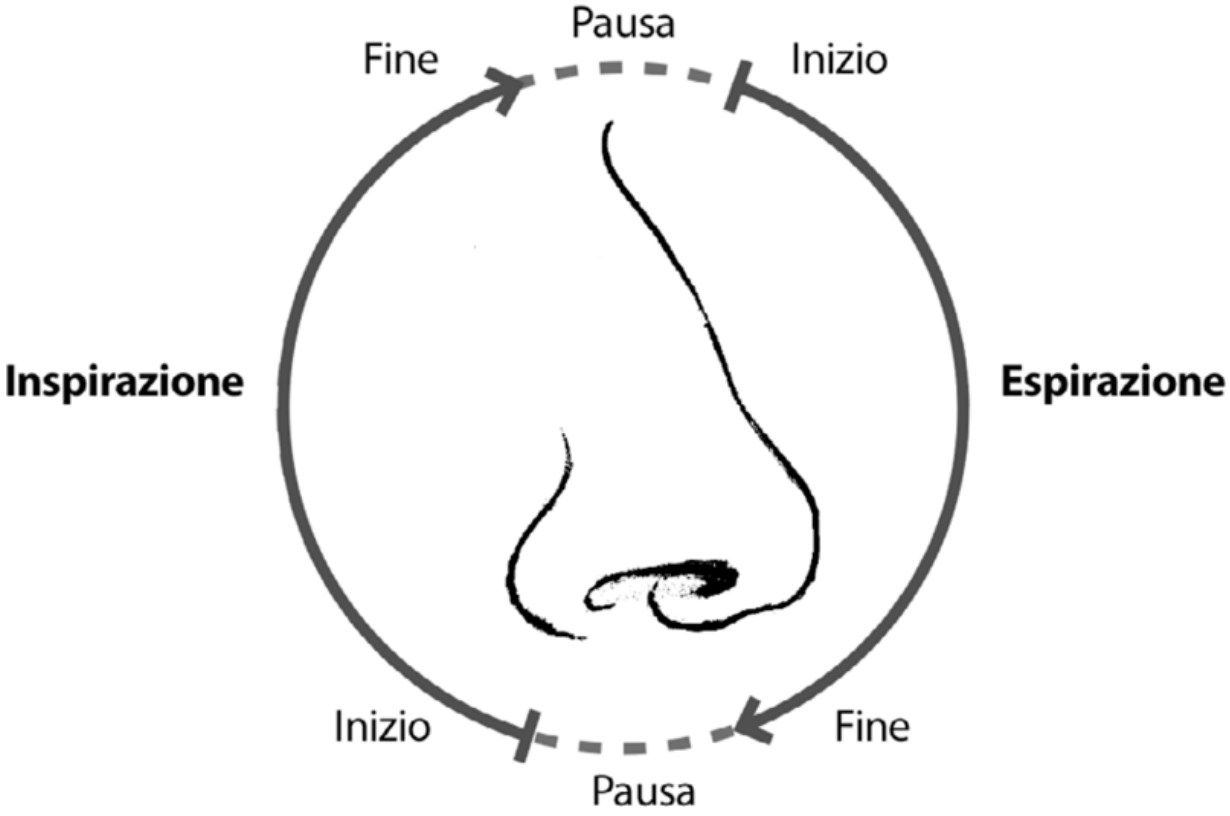


Figura 12 – Seguire il respiro impegna la mente proponendole una sfida e può essere vissuto come un gioco. Individuate l'inizio e la fine di ogni fase del ciclo della respirazione e le pause in mezzo. Poi sforzatevi di osservare tutti quei momenti con eguale chiarezza.

RAPIDA ANALISI DEL LIVELLO 2 DI PRATICA

Le istruzioni per questo livello sono semplici. Sedetevi, concludete la preparazione della pratica, passate gradualmente alle sensazioni del respiro sulla punta del naso e contate dieci respirazioni. Conservate l'intenzione di seguire e mantenere l'attenzione sulle sensazioni del respiro a livello del naso. Ben presto, tuttavia, scoprirete che vi siete dimenticati del respiro e che la vostra mente ha cominciato a vagare, a volte per qualche secondo, altre volte per alcuni minuti. Alla fine vi «risvegliate» bruscamente al fatto che, pur volendo seguire il respiro, avete cominciato a pensare a qualcos'altro. Siate felici e soddisfatti per questo momento «aha!» di consapevolezza introspettiva. Poi riportate gentilmente l'attenzione al respiro. Per dedicarvi più pienamente all'oggetto di meditazione, praticate il ***seguire il respiro***. Finché potete apprezzare i diversi momenti di «risveglio» dal pensiero errante, rivolgendo nuovamente con diligenza l'attenzione all'oggetto e dedicandovi pienamente a esso, siete sulla strada giusta. Se sedete per l'intera sessione senza lasciarvi scoraggiare e continuate a riportare l'attenzione al respiro quando la mente vaga, potete ritenere la vostra meditazione un successo.

Ridurre il pensiero errante ed estendere l'attenzione



Probabilmente sarete sorpresi dalla rapidità con cui i vostri poteri di percezione si fanno più acuti. È il primo cambiamento che sperimenterete quando la mente comincia a rafforzarsi. Successivamente, via via che diventate più consapevoli, non dovrete più ricorrere a parole, immagini e giochi, che di fatto diventano degli ostacoli. Per cui, quando non vi saranno più utili, lasciateli andare, spontaneamente. Potrebbe non accadere del tutto fino al livello 4 o all'inizio del livello 5. Nel frattempo, finché vi sono di aiuto, non esitate a servirvi di queste tecniche.

Concentrarsi sull'oggetto di meditazione senza smarrire la consapevolezza periferica

I livelli da 1 a 4 sono volti a incrementare la stabilità dell'attenzione. I principianti cercano spesso di stabilizzare l'attenzione concentrandosi intensamente sul respiro e scacciando tutto il resto dal campo della loro consapevolezza. *Non fatelo.* Non cercate di limitare la ***consapevolezza periferica***. Al contrario, coltivatela permettendo ai suoni, alle sensazioni, ai

pensieri e alle emozioni di continuare a emergere sullo sfondo. State attenti a non concentrarvi così tanto sul respiro da far collassare la consapevolezza periferica. Se questo dovesse accadere, dimentichereste ancora più facilmente il respiro. Ma se mantenete la consapevolezza periferica, alla fine imparerete a riconoscere le potenziali distrazioni al loro sorgere e ciò renderà meno probabile che la vostra attenzione ne sia catturata.

Se una di queste distrazioni sullo sfondo attrae momentaneamente l'attenzione, lasciate semplicemente che sia, mentre ridirigete l'attenzione all'oggetto di meditazione. L'approccio è sempre lo stesso: *lasciate che venga, lasciate che sia, lasciate andare*. Imparate ad accettare le distrazioni riconoscendo che se ne andranno per conto loro, solo per essere sostituite da altre. Proseguite mantenendovi rilassati. Godetevi semplicemente il processo.

L'oggetto di meditazione non sarà sempre al centro dell'attenzione

Nel livelli da 1 a 3 addestrate la mente in modo che, giunti al livello 4, l'attenzione non smarrisca mai del tutto l'oggetto di meditazione. Ma a questo livello non importa se il respiro è al centro dell'attenzione oppure sullo sfondo. Sentitevi sempre soddisfatti ogni volta che l'oggetto di meditazione resta nel ***campo della consapevolezza conscia***.

> *— Non importa se il respiro è al centro dell'attenzione oppure sullo sfondo. Sentitevi sempre soddisfatti ogni volta che l'oggetto di meditazione resta nel campo della consapevolezza conscia.*

In questi primi livelli la vostra consapevolezza includerà un'ampia gamma di altri oggetti, come suoni, pensieri, emozioni e sensazioni fisiche. Aspettatevi che l'attenzione si alterni tra questi e il respiro. Sono tutte distrazioni che competono per la vostra attenzione, quindi non sorprendetevi quando una di esse la cattura. L'oggetto di meditazione potrà scivolare sullo sfondo, oppure scomparire del tutto dal campo della vostra consapevolezza. In ogni caso, quando vi rendete conto che è successo, riportate semplicemente l'attenzione sull'oggetto di meditazione.

«Voi» non avete il controllo della «vostra» mente

Il pensiero errante si verifica costantemente. Fa talmente parte della nostra esperienza che di rado ce ne accorgiamo, e questo ci fa credere di essere padroni della nostra mente, in controllo costante. La meditazione fa subito a pezzi questo mito. Persino un'istruzione banale come «mantenete l'attenzione concentrata sul respiro» rivela che la mente ha, per così dire, una sua propria mente.

Credere che dovremmo avere il controllo assoluto della mente non fa che creare problemi alla pratica. Nel momento in cui scopriamo quanto poco controllo riusciamo a esercitare, potremmo persino decidere che c'è qualcosa di «sbagliato» nella nostra mente, che non sta lavorando come dovrebbe. Quando oggettiviamo così la mente, la trasformiamo in «qualcosa» di disfunzionale. Se, d'altro canto, la identifichiamo con il nostro «sé», potremmo pensare di avere fallito, perché non possiamo impedire alla mente di vagare. Entrambe queste posizioni mettono il pensiero errante in cattiva luce, e ci fanno sentire frustrati.

Lasciate perdere qualsiasi giudizio e concedete alla vostra pratica meditativa di illuminare quello che sta realmente accadendo: *non esiste un sé al comando della mente, e quindi non c'è nessuno a cui dare la colpa!* La mente è un complesso di processi mentali che opera tramite il consenso o in virtù del temporaneo dominio di un processo sugli altri. Una parte della mente vorrebbe indossare un grande cappello con scritto «io», almeno per qualche tempo, ma non possiede la capacità intrinseca di conservarlo a lungo. Inevitabilmente, qualche altro processo mentale con un programma e un condizionamento diversi avrà il sopravvento e prenderà il posto di quell'«io». Se la porzione di mente che mantiene il controllo cresce a dismisura o per qualche motivo si indebolisce, allora un'altra porzione assume il controllo. Per farla breve, non esiste un «io» al comando della «vostra» mente. In definitiva, la meditazione consiste nell'addestrare un sistema complesso e multiforme (la mente), affinché operi cooperativamente, coerentemente e costantemente verso un consenso condiviso e in vista di un obiettivo comune. Se potete abbracciare questa realtà e lasciare andare i concetti di «io», «me» e «la mia mente», la vostra pratica filerà molto più liscia.



Figura 13 – Una parte della mente vorrebbe indossare un grande cappello con scritto «io», almeno per qualche tempo, ma non possiede la capacità intrinseca di conservarlo a lungo. Inevitabilmente, qualche altro processo mentale con un programma e un condizionamento diversi avrà il sopravvento e prenderà il posto di quell' «io».

Calmare la mente-scimmia

Per «mente-scimmia» s'intende uno stato mentale particolarmente agitato in cui l'attenzione salta rapida da un oggetto all'altro come una scimmia eccitata. È qualcosa di diverso dal pensiero errante, che ha un ritmo più lento. Con la mente-scimmia, noterete che l'attenzione non si sofferma mai

per più di qualche secondo, spostandosi dal respiro ai suoni, quindi alle sensazioni, ai pensieri, ai ricordi, per poi tornare forse di nuovo al respiro. Anche in questo si distingue dal pensiero errante, dove potete perdervi per lungo tempo in un singolo pensiero o in una concatenazione di pensieri. Sebbene la mente-scimmia possa tornare a dedicarsi a una qualche faccenda problematica, vi si soffermerà solo per un istante, prima di tornare a balzare selvaggiamente da un pensiero a una sensazione, e quindi a un'immagine. Questo movimento costante della mente fa sentire irrequieti e dev'essere affrontato in modo diverso dal pensiero errante ordinario.

> *— La «mente-scimmia» fa sentire irrequieti e dev'essere affrontata in modo diverso dal pensiero errante ordinario.*

L'antidoto per calmare la mente-scimmia è «radicarsi nel corpo». Significa espandere lo spazio in cui lasciate che la vostra attenzione si muova fino a includere tutto il corpo, e se necessario tutti gli altri sensi. In altre parole, tornate alla fase due o tre della transizione graduale in quattro fasi all'oggetto di meditazione descritta nel livello 1 (p. 74). L'agitazione della mente-scimmia è dovuta ai pensieri e alle emozioni, quindi la «consapevolezza del corpo» interviene allontanando l'attenzione e la consapevolezza dai contenuti e dalle attività della mente. Le tecniche di radicamento includono la scansione delle sensazioni del corpo un pezzo dopo l'altro, restare presenti a qualsiasi forte sensazione fisica, evocare l'intera consapevolezza del corpo o diventare consapevoli di altre sensazioni, come i suoni.

La regola fondamentale per addestrare la mente nella meditazione è sempre *scegliere intenzionalmente l'oggetto dell'attenzione*. Significa che dovete selezionare intenzionalmente l'area (quindi le sensazioni del respiro, le sensazioni del corpo, i pensieri o una qualche combinazione) su cui volete restringere l'attenzione. Ogni pratica volta a conseguire un'attenzione stabile è basata su questo principio. Con la mente-scimmia, l'attenzione è in continuo movimento, quindi correggete la situazione espandendo intenzionalmente quest'area. Lasciate che la mente continui a muoversi, ma soltanto nell'ambito dei confini che avete stabilito intenzionalmente. Invece di cercare di trattenere la scimmia, le date una gabbia più grande in cui muoversi.

Superare l’impazienza e coltivare la gioia

Inevitabilmente, vi lascerete ben presto prendere dall’impazienza e penserete: «Non funziona, deve esserci un modo più semplice», oppure: «Potrei gestire il mio tempo in modo migliore». Simili pensieri e sensazioni sorgono perché qualcosa che volevate, speravate o vi aspettavate non è successo.

Per esempio, magari pensavate che dopo un periodo di pratica diligente vi sareste trovati al livello 3. Invece scoprite che la vostra attenzione non è tanto stabile, e che per giunta c’è ancora un bel po’ di pensiero errante. La delusione per il fatto che la vostra meditazione non sta soddisfacendo le vostre aspettative si combina col desiderio mondano di una qualche forma alternativa di gratificazione. Le aspettative disattese e il calo di entusiasmo portano al fastidio, che amplifica qualsiasi avversione rispetto al disagio fisico o mentale. Quando la mente si concentra su questi risultati negativi può sorgere il dubbio. Il risultato è un dilagante e insidioso stato *emotivo* di impazienza. Siamo soliti identificarci con esso, pensando: «*Sono* impaziente», e questo contribuisce a mantenerlo, compromette la nostra motivazione e scatena altri pensieri infruttuosi, come: «Oggi sono troppo impaziente per meditare».

Tuttavia, tali pensieri e sensazioni derivano in realtà da qualcosa che accade «sullo sfondo». Vale a dire che l’impazienza è in realtà il risultato di un profondo conflitto inconscio che avviene nella mente. Come ricorderete, la «mente» non è una cosa unica, ma un insieme di processi mentali diversi. Ognuno di essi ha un suo determinato scopo e obiettivo, ma tutti quanti cercano di provvedere alla felicità e al benessere generali. Quando siete insoddisfatti della pratica, si creano dubbio e incertezza, facendo sì che le diverse parti della mente spingano verso altre forme di gratificazione. Quando i processi mentali non sono più unificati intorno al desiderio di meditare, si scatena un conflitto interiore. Una parte della mente vorrebbe meditare, mentre un’altra vorrebbe riflettere, progettare o fantasticare. Le diverse «menti» condividono il medesimo obiettivo – soddisfazione personale e felicità – ma poiché le vostre aspettative sono state disattese, ora non c’è più accordo sul modo migliore per conquistarsi quella felicità. Una mente in conflitto e disarmonia impedisce di stabilire uno stato meditativo rilassato, attento e pacifico.

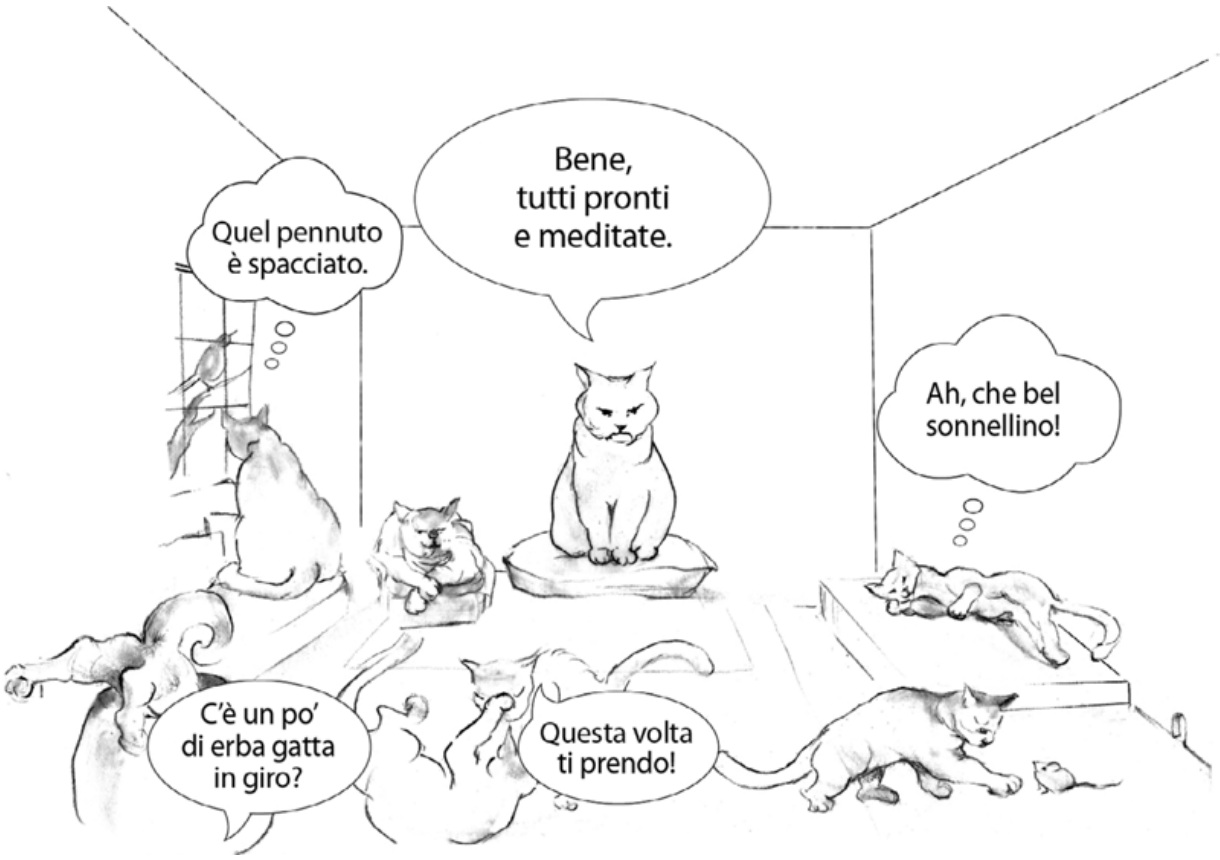


Figura 14 – Come ricorderete, la «mente» non è una cosa unica, ma un insieme di processi mentali diversi. Ognuno di essi ha un suo determinato scopo e obiettivo, ma tutti quanti cercano di provvedere alla felicità e al benessere generale. Quando siete insoddisfatti della pratica, si creano dubbio e incertezza, facendo sì che le diverse parti della mente spingano verso altre forme di gratificazione. Cercare di restare concentrati sul respiro può essere come gestire dei gatti.

Se vi sforzate di meditare con questa mente divisa e quindi inefficace, la delusione e il dubbio cresceranno, rendendovi ancora più impazienti. Avrete attivato un ciclo di reazioni a catena: disarmonia-insoddisfazione-impazienza. Minore sarà il grado di armonia tra le diverse parti della vostra mente, maggiore sarà l'insoddisfazione e l'impazienza che sperimenterete. E più vi sentirete impazienti, più la disarmonia sotto forma di «menti» differenti continuerà a reclamare alternative alla meditazione, e così via.

— Minore sarà il grado di armonia tra le diverse parti della vostra mente, maggiore sarà l'insoddisfazione e l'impazienza che sperimenterete. E più vi sentirete impazienti,

più ci sarà disarmonia, creando una reazione a catena.

Di solito cerchiamo di risolvere questo conflitto interiore attraverso due modalità poco funzionali. Rinunciamo e facciamo dell'altro, oppure cerchiamo di costringere la mente ad adeguarsi alla nostra volontà. Tuttavia, quando una parte della mente cerca di imporsi con la forza sulle altre, crea soltanto un conflitto che prende la forma di un esercizio di forza di volontà, e la forza di volontà *non* potrà mai vincere questo genere di resistenza interiore.[1] Quando una parte della mente cerca di avere il sopravvento, la lotta non fa che intensificarsi, alimentando il ciclo di disarmonia-insoddisfazione-impazienza.

— Il modo migliore per evitare o sciogliere il nodo dell'impazienza è godersi la pratica.

Il modo migliore per evitare o sciogliere il nodo dell'impazienza è godersi la pratica. Anche se non sempre è semplice, un buon inizio consiste nel concentrarsi sugli aspetti positivi della meditazione, anziché su quelli negativi. Riconoscete come il corpo sia rilassato e comodo, o come la mente sia attenta e concentrata. Andate alla ricerca e identificate questi aspetti gratificanti, per quanto poco importanti vi possano sembrare. Gustatevi una fluttuante sensazione di piacere fisico, la soddisfazione di seguire un intero ciclo di respirazione, oppure il senso di realizzazione che scaturisce dal semplice fatto di sedersi e fare lo sforzo di meditare. Via via che queste sensazioni piacevoli aumentano, promuovetele e incoraggiatele in modo che crescano ancora di più. Inoltre, non dimenticate che l'impazienza è soltanto un'emozione. Non identificatevi col pensiero: «Sono impaziente». Consideratela semplicemente una sensazione che sorge e passa, limitandovi a osservare mentalmente: «Sta sorgendo l'impazienza». Cercate le qualità positive della vostra esperienza del momento presente, seguite le sensazioni del respiro come meglio potete e limitatevi a osservare il sorgere dell'impazienza senza lasciarvi catturare da essa. E trasformate il fatto di non esservi lasciati catturare dall'impazienza in un altro successo.

Servitevi della stessa strategia usata per il problema della dimenticanza o del pensiero errante: concentratevi sul solo evento veramente importante, che è proprio il risvegliarsi a ciò che sta accadendo. Poi tornate a seguire il respiro, accogliendo qualsiasi cosa succeda e sentendovi felici di qualsiasi

successo, il che indurrà ulteriore soddisfazione e ulteriore successo. Ricordate sempre che il successo scaturisce dalla ripetizione con un atteggiamento rilassato, più che da uno sforzo prolungato.

Rendendo la meditazione qualcosa di soddisfacente e godibile, la parte di mente che vuole meditare fa sì che le altre smettano di resistere e collaborino. Così i processi mentali entrano in armonia. Via via che la mente si unifica, c'è meno spazio per il conflitto interiore. L'attenzione si stabilizza, e le sensazioni di piacere e felicità aumentano. E mentre aumentano, i vari processi mentali raggiungono un grado di armonia sempre maggiore, finché la mente non arriva a uno stato di gioia, innescando una reazione a catena armonia-gioia, che è l'esatto opposto della concatenazione disarmonia-insoddisfazione-impazienza.

Portare le diverse parti della mente all'armonia è cruciale per ottenere uno dei principali obiettivi della meditazione: l'***unificazione della mente***. Per questo, a ogni livello, coltivate la pace, la soddisfazione, la felicità e la gioia in qualsiasi occasione. Inoltre, stimolate tali sensazioni in qualsiasi modo sano possibile nel vostro quotidiano e trasferite questa gioia nella pratica.

> *— A ogni livello, coltivate la pace, la soddisfazione, la felicità e la gioia in qualsiasi occasione.*



Figura 15 – Rendendo la meditazione qualcosa di soddisfacente e godibile, la parte di mente che vuole meditare fa sì che le altre smettano di resistere e collaborino.

UNA FORMULA DI SUCCESSO PER LA MEDITAZIONE

Ecco una formula che dovreste imparare a memoria, perché la gioia e il rilassamento entrino a far parte naturalmente della pratica: *rilassati e cerca la gioia; osserva; lascia che venga, lascia che sia e lascia andare*. Recitatela ogni volta che vi sedete, specialmente quando pensate che la meditazione potrebbe essere difficoltosa.

- *Rilassati*: significa che dovete lasciar andare qualsiasi tensione mentale o fisica non appena ne acquisite la consapevolezza.
- *Cerca la gioia*: significa prendere nota in ogni istante degli aspetti piacevoli della pratica. I pensieri e le emozioni negative sono inevitabili, ma non dovete lasciare che vi intrappolino e che influiscano sulla pratica. Anche quando provate dolore in un punto, ci sarà sempre una sensazione piacevole in un

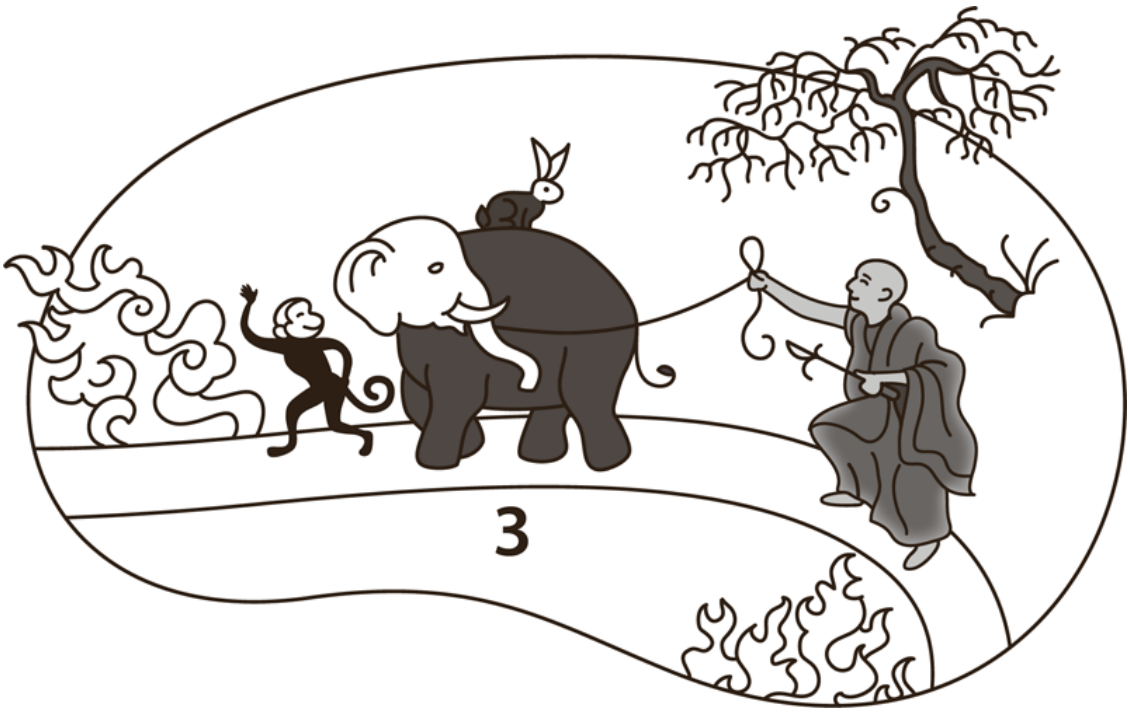
altro punto. Analogamente, le sensazioni di pace, soddisfazione e felicità sono spesso presenti. Siatene sempre consapevoli, così che diventino una componente abituale della vostra esperienza conscia.

- *Osserva*: significa prestare attenzione a quanto sta accadendo in un dato momento, senza reagire, opporsi né aggrapparsi ad alcunché. Che l'attenzione sia stabile o dispersa, se insorge l'agitazione o se si instaura il torpore, se la mente è calma e limpida o se qualche distrazione emerge in superficie, osservate semplicemente ciò che è, senza giudicare.
- *Lascia che venga, lascia che sia e lascia andare*: è già stato descritto al livello 1 (p. 76), e va interpretato alla lettera. Indipendentemente dai pensieri o dalle sensazioni che emergono, non cercate di reprimerli, lottare o lasciare che vi allontanino dalla pratica. Scompariranno per conto loro.

Conclusione

Considerate ogni ostacolo come un'opportunità per imparare qualcosa sulla mente. Se praticate ogni giorno con diligenza, non vi ci vorrà molto prima di avere rafforzato la consapevolezza introspettiva a sufficienza per ridurre considerevolmente il pensiero errante; potrete rapidamente ma gentilmente ridirigere l'attenzione sull'oggetto di meditazione e mantenere l'attenzione sostenuta per periodi di tempo sempre più lunghi. Anche se non vi sembra che la vostra attenzione sia migliorata nel corso di una sessione, confidate nel fatto che entro pochi giorni o poche settimane di pratica ciò, inevitabilmente, succederà. Se semplicemente seguite queste istruzioni, accadrà da solo, così com'è sicuro che la notte segue il giorno. Avete completato questo livello quando potete costantemente mantenere l'attenzione sull'oggetto di meditazione per diversi minuti, mentre il pensiero erra soltanto per pochi secondi.

LIVELLO 3
Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza



L’obiettivo del livello 3 è vincere la dimenticanza e la sonnolenza. Stabilite la vostra intenzione di evocare spesso l’attenzione introspettiva, *prima* di dimenticarvi del respiro o di aver ceduto al sonno, ed effettuate le necessarie correzioni non appena notate l’insorgere della distrazione o del torpore. Inoltre, mentre osservate il respiro, sostenete la consapevolezza periferica il più pienamente possibile. Queste tre intenzioni e le azioni che producono sono semplici elaborazioni di quanto accade nel livello 2. Una volta che si saranno trasformate in abitudini, dimenticherete di rado il respiro.

LIVELLO 3 – Il meditante si è avvicinato all'elefante quanto basta per stringergli un cappio intorno al collo, a indicare che il potere della mindfulness sta cominciando a contenere la mente. Sul dorso dell'elefante è comparso un coniglio, a rappresentare il torpore sottile che conduce alla sonnolenza e al sonno. La scimmia, l'elefante e il coniglio rivolgono tutti e tre lo sguardo al meditante, a significare che hanno cominciato a rispondere ai suoi sforzi.

- La testa dell'elefante, la proboscide e le orecchie sono bianche, perché gli ostacoli e i problemi non sono più forti come in precedenza.
- La testa della scimmia è bianca, a significare che i periodi di pensiero errante si sono accorciati e la dimenticanza è molto più rara.
- Il muso del coniglio è bianco, perché il meditante sta imparando a riconoscere il torpore prima che questo lo faccia cadere addormentato.
- Le fiamme indicano lo sforzo richiesto per progredire al livello 4.

Gli obiettivi della pratica nel livello 3

Cominciate il livello 3 con periodi più lunghi di attenzione sostenuta sul respiro. La mente tende ancora a vagare, ma non per tanto tempo. Continuate a praticare ciò che avete imparato nel livello 2, e il pensiero errante alla fine si arresterà completamente.

L'obiettivo principale di questo livello è vincere la ***dimenticanza***. Per riuscirci vi servirete delle tecniche del ***seguire il respiro*** e del ***connettersi*** per rimanere concentrati sull'oggetto di meditazione ed estendere i periodi di attenzione ininterrotta; inoltre, coltiverete la consapevolezza introspettiva attraverso le pratiche dell'***etichettare*** e del ***controllare***. Queste tecniche vi consentono di accogliere le distrazioni *prima* che inducano la dimenticanza. Imparerete anche ad affrontare il dolore e la sonnolenza che spesso emergono in questo livello.

Avrete superato il livello 3 quando non dimenticherete più il respiro. L'attenzione continua all'oggetto di meditazione è anche la prima pietra miliare.

Come si produce la dimenticanza

Il campo della consapevolezza conscia contiene molto più del semplice oggetto di meditazione. Comprende anche la consapevolezza delle sensazioni del corpo e dell'ambiente circostante, nonché un flusso continuo di pensieri e sensazioni. Tutto ciò rappresenta una distrazione potenziale, mentre una vera distrazione è quella che entra in competizione con l'attenzione che state rivolgendo all'oggetto di meditazione. Quando l'attenzione si alterna tra il respiro e un suono, un pensiero, un'emozione o una sensazione fisica, anche se tra i due passa solo un breve istante, è una distrazione. Normalmente, in qualsiasi istante della vostra consapevolezza conscia sono presenti diverse distrazioni del genere. Potreste anche non notare questi movimenti dell'attenzione, perché sono estremamente rapidi. Nondimeno, l'***attenzione alternata*** produce una ***dispersione dell'attenzione*** sulle varie distrazioni. Sono queste le distrazioni che possono portare alla dimenticanza.

> *— Una distrazione è quella che entra in competizione con l'attenzione che state rivolgendo all'oggetto di meditazione. Per vincere la dimenticanza dovete comprendere e superare le diverse distrazioni.*

Le distrazioni sono di due tipi, grossolane e sottili. La differenza è il tempo che sottraggono all'attenzione al respiro. Quando la distrazione occupa un tempo minore, e l'oggetto di meditazione resta al centro dell'attenzione, viene definita ***distrazione sottile***. Queste distrazioni sottili, insieme alla consapevolezza periferica, sono ciò che rappresenta lo «sfondo» dell'esperienza conscia. Tuttavia, se una di queste distrazioni si conquista il centro del palcoscenico, occupando la vostra attenzione per la maggior parte del tempo e facendo scivolare l'oggetto di meditazione in secondo piano, diventa una ***distrazione grossolana***.

> *— Le distrazioni che restano sullo sfondo sono le distrazioni sottili. Le distrazioni grossolane si conquistano il centro del palcoscenico della mente, facendo scivolare l'oggetto di meditazione in secondo piano.*

Via via che seguite il respiro, l'attenzione passa dal respiro a una varietà in continuo cambiamento di distrazioni sottili sullo sfondo. Prima o poi subentra una distrazione sottile abbastanza allettante da distogliervi

dall’oggetto di meditazione che dovrebbe essere al centro della vostra attenzione. In quel momento, la distrazione sottile si trasforma in una distrazione grossolana, e l’oggetto di meditazione scivola in secondo piano. All’inizio, la vostra attenzione si alternerà tra la distrazione grossolana e l’oggetto di meditazione. Tuttavia, poiché l’oggetto di distrazione è più avvincente del respiro, comincerà a conquistarsi tutta la vostra attenzione. Alla fine vi ritroverete ad avere completamente perso di vista l’oggetto di meditazione. Anche senza attenzione, la respirazione può restare nel campo della consapevolezza periferica almeno per un po’. Ma più la distrazione grossolana occupa la vostra attenzione, più il respiro si affievolisce, finché ve ne dimenticate del tutto.

> *— Le distrazioni sottili sono sempre presenti. Quando una di esse si trasforma in distrazione grossolana, se occupa l’attenzione con abbastanza forza o per abbastanza tempo, vi dimenticate della meditazione.*

Spesso la dimenticanza insorge gradualmente, ma se il pensiero distraente o la sensazione è molto «forte», l’attenzione può essere catturata rapidamente e completamente, e l’oggetto di meditazione scompare dal campo della coscienza. Comunque sia, che accada lentamente o rapidamente, il risultato è lo stesso: vi dimenticate del respiro e vi dimenticate anche di ciò che stavate facendo. Poi, una volta che l’attenzione si stanca di quella distrazione, passa a qualcos’altro, e così comincia il pensiero errante.



Figura 16 – Come nasce la dimenticanza. All'inizio l'attenzione si alterna tra la distrazione e l'oggetto di meditazione. Poiché la distrazione è più allettante del respiro, l'attenzione comincia a concentrarsi più intensamente su di essa. Alla fine l'attenzione smette completamente di rivolgersi all'oggetto di meditazione e subentra la dimenticanza.

Vincere la dimenticanza

La dimenticanza può essere sconfitta cogliendo le distrazioni *prima* che la suscitino. Per riuscirci, tanto per cominciare bisogna estendere il periodo di attenzione al respiro, così da osservare introspettivamente la mente e vedere ciò che sta accadendo. I periodi estesi di attenzione stabile sono ottenuti utilizzando la tecnica del ***seguire il respiro*** del livello 2. Invece, a questo livello, analizzerete le sensazioni del respiro molto più nel dettaglio e imparerete la tecnica correlata del ***connettersi***. Un'altra chiave per vincere la dimenticanza è coltivare la ***consapevolezza introspettiva***. Vi permette di cogliere le distrazioni che stanno per farvi dimenticare il respiro. Questa abilità viene sviluppata attraverso le pratiche dell'***etichettare*** e del ***controllare***.

> *— Per vincere la dimenticanza bisogna innanzitutto estendere il periodo di attenzione al respiro, così da osservare introspettivamente la mente e vedere che cosa sta accadendo.*

Una mente non addestrata è come un mare in tempesta. L'attenzione al respiro è paragonabile a un'ancora, che rende la zattera su cui vi trovate abbastanza stabile da consentirvi di stare in piedi e guardarvi intorno. Se non potete trattenere l'attenzione per più di qualche respirazione, l'ancora non è sicura e la zattera oscilla. Prima che ve ne accorgiate, venite travolti da un'onda. Eppure, se riuscite a mantenere più a lungo la vostra concentrazione, stabilizzando per così dire la zattera, potrete vedere l'onda che si avvicina e riuscire a ridurre o evitare l'impatto. Quest'immagine è utile per comprendere come i periodi prolungati di attenzione al respiro, insieme alla consapevolezza introspettiva, ci consentano di intervenire sulle distrazioni prima che provochino la dimenticanza.

— I periodi prolungati di attenzione e consapevolezza introspettiva ci consentono di intervenire sulle distrazioni prima che provochino la dimenticanza.

L’attenzione sostenuta attraverso il seguire e il connettere

Il seguire e il connettere sono strumenti che utilizzerete nel corso dei vari livelli, per sviluppare un’attenzione caratterizzata da maggiori vividezza, chiarezza e stabilità. Adesso ce ne serviamo per mantenere più a lungo l’attenzione sull’oggetto di meditazione *senza* perdere la consapevolezza periferica. Entrambi i metodi danno alla mente una serie di semplici compiti da eseguire, dei «giochi» che rendono il seguire il respiro più interessante. Questi aiuti contrastano la tendenza dell’attenzione ad abbandonare il respiro per dedicarsi a qualcos’altro. Il seguire e il connettere dovrebbero essere sempre praticati in modo rilassato, anziché con veemenza.

IL SEGUIRE

Via via che progredite lungo i livelli, seguirete il respiro con sempre più attenzione, alla ricerca di un maggior numero di dettagli. Nel livello 2 ciò implicava identificare l’inizio e la fine sia delle inspirazioni che delle espirazioni, nonché le pause che le separano. Il vostro primo obiettivo nel livello 3, qualora non ci siate ancora arrivati, è di distinguere ognuna di queste fasi con eguale chiarezza.

Quando cercate di percepire tutte le fasi della respirazione in modo eguale, potreste avere la sensazione di «forzare» in qualche modo il respiro, per far emergere più chiaramente alcune sue parti. In effetti, il respiro cambierà a seguito della vostra osservazione. Quando vi dedicate consciamente a osservare più attentamente alcune caratteristiche, i processi mentali inconsci cercano di contribuire esagerando il respiro. Va assolutamente bene, *fintanto che non lo fate intenzionalmente*. Questa è una differenza sottile ma importante. Se non avete deliberatamente o consciamente alterato il respiro, non cadete nell’errore comune di controllare ciò che non vi appartiene. Quando il respiro cambia a seguito di processi *inconsci* (anche se ciò fa comodo agli scopi *consci*), non lo avete fatto «voi», quindi non state interferendo. Limitatevi a notare che è cambiato, e continuate a osservare ogni cosa passivamente e obiettivamente, lasciando che il respiro proceda così com’è. Le sensazioni

potrebbero accrescersi o persino scomparire in una delle due narici, o alternarsi tra le due narici. Anche questo è perfettamente normale, e non dovete fare altro che prenderne atto.

Una volta che percepite tutti i principali aspetti del ciclo della respirazione con chiarezza e vividezza, vi attende una sfida ancor più grande. Consiste nel praticare il riconoscimento delle singole sensazioni che caratterizzano ogni inspirazione ed espirazione. Tanto per cominciare, osservate con attenzione le sensazioni tra l'inizio e la fine di ogni inspirazione, finché non riuscite a distinguere tre o quattro sensazioni per volta. Continuate a osservare il resto del ciclo della respirazione con la stessa chiarezza di prima. Quando sarete in grado di riconoscere diverse sensazioni per ogni inspirazione, fate lo stesso con l'espirazione. La vostra intenzione dev'essere quella di seguire il respiro con chiarezza e vividezza, fino a essere consapevoli dei minimi dettagli. Se vi sfugge qualcosa, non preoccupatevi: potrete sempre lavorarci al respiro successivo.

Con la pratica, il numero di sensazioni che riconoscerete aumenterà. È possibile identificare costantemente tra le quattro e forse una dozzina o più di sensazioni per ogni inspirazione, e un numero leggermente inferiore per ogni espirazione (la fase in cui le sensazioni sono più sottili). Tuttavia, non significa che dovete necessariamente osservarne così tante: il numero di sensazioni che riuscite a percepire non è importante. Ciò che conta è che la vostra percezione si affini, così da mantenervi interessati e attenti al respiro. Via via che progredite, potrete, se necessario, continuare a incrementare il livello dei dettagli, in modo che la mente resti attivamente impegnata.

Anche se vi dedicate con maggiore attenzione al respiro, è molto importante che conserviate una ***consapevolezza estrospettiva***. Potrebbe non essere facile. Quando la concentrazione si affina, la mente tende naturalmente ad abbandonare la consapevolezza delle sensazioni e degli stimoli esterni. Non lasciate che ciò accada, perché sareste più vulnerabili sia alla dimenticanza sia al torpore. Inoltre, porre l'accento *contemporaneamente* tanto sull'attenzione quanto sulla consapevolezza periferica aumenta il potere complessivo della coscienza (vedi il primo intermezzo).

Una coscienza più potente rappresenta la chiave per poter progredire negli ultimi livelli. Ma, in definitiva, quando accogliete l'intera gamma e tutto il contenuto della consapevolezza, c'è un grande potenziale di insight

anche a questi primi livelli. Non state soltanto osservando il respiro, ma seguendo e apprendendo dall'attività della vostra mente nel suo complesso.

IL CONNETTERE

Una volta che riuscite a discernere e seguire agevolmente le sensazioni del respiro, potreste avere bisogno di una nuova sfida per tenere impegnata la vostra attenzione. Ecco perché in questo contesto introduciamo il ***connettere***, anche se è una tecnica più avanzata. Il connettere è un'estensione del seguire il respiro che implica il fare comparazioni e associazioni.

Mentre seguite l'intero ciclo della respirazione, cominciate a connettervi osservando attentamente le due pause e prendendo nota di qual è la più lunga e qual è la più breve. Poi paragonate l'inspirazione e l'espirazione. Sono della stessa durata o una delle due è più lunga dell'altra? Quando riuscite a confrontarle con chiarezza, espandete il compito fino a includere i cambiamenti relativi allo scorrere del tempo. Le inspirazioni e le espirazioni sono più brevi o più lunghe che in precedenza? Se per esempio l'inspirazione era più lunga dell'espirazione, o viceversa, è ancora così? E le pause tra le inspirazioni e le espirazioni si sono allungate o accorciate rispetto a prima? La più lunga delle due è sempre la stessa?

Quando avrete raggiunto i livelli 4 e 5, la vostra consapevolezza introspettiva sarà migliorata abbastanza per poter iniziare a connettere i dettagli del ciclo della respirazione con il vostro stato mentale. Quando scoprite che la mente è agitata e ci sono più distrazioni, chiedetevi: il respiro è più lungo o più corto, più profondo o più leggero, più delicato o più grossolano rispetto a quando la mente è calma? E che ne è della lunghezza e della profondità della respirazione durante un breve periodo di sonnolenza? Gli stati di agitazione, distrazione, concentrazione e torpore influiscono sull'espirazione più profondamente o in modo diverso che nell'inspirazione? Agiscono sulla pausa che precede l'inspirazione in modo più o meno intenso di quanto non facciano nella pausa che precede l'espirazione? Nell'effettuare questo genere di comparazioni non state soltanto studiando il respiro per affinare e stabilizzare la vostra attenzione. State anche imparando un altro modo per individuare e diventare più pienamente consapevoli dei sottili e mutevoli stati della mente.

Continuerete a usare il seguire e il connettere anche nei livelli 4 e 5, quindi per ora non aspettatevi troppo. Potreste persino sperimentare che il connettere non è particolarmente utile, almeno per il momento. Ne ho parlato soltanto perché qualcuno potrebbe beneficiare dall'anticiparne l'uso.

SEGUIRE E CONNETTERE IN SILENZIO

Nel livello 2 abbiamo visto come, nel seguire il respiro, possa essere utile fare ricorso al monologo interiore. Ormai dovreste avere notato che un bel po' di attività mentale prende la forma del monologo interiore. Come un telecronista che commenta le fasi di gioco di una partita, il monologo interiore diventa un modo per seguire i movimenti dell'attenzione e stimare la qualità della consapevolezza. Ciò detto, potreste anche avere notato che questo monologo interiore può causare dei problemi. È sfuggente come il mercurio, e può passare dall'investigare la respirazione a un altro argomento associato, e poi a un altro ancora. Alla fine vi accorgete improvvisamente di essere caduti nella trappola del pensiero errante! Di conseguenza, anche se un monologo interiore occasionale può andare bene, a questo livello è meglio interromperlo e apprezzare il placido silenzio che accompagna la respirazione. Scoprirete che potete ancora seguire ciò che sta accadendo e che siete in grado di pensare all'oggetto di meditazione in modo non verbale.

Coltivare la consapevolezza introspettiva attraverso l'etichettare e il controllare

Finora avete lavorato per sviluppare la consapevolezza estrospettiva che intendevate mantenere. Adesso, però, è venuto il momento di iniziare a coltivare anche la consapevolezza introspettiva. Con la consapevolezza introspettiva prestate attenzione a ciò che accade nella mente, mentre continuate a concentrarvi diligentemente sul respiro. Potrete addestrare e rafforzare la vostra capacità di consapevolezza introspettiva attraverso le pratiche dell'***etichettare*** e del ***controllare***.

> *— Coltivate le consapevolezza introspettiva: con la consapevolezza introspettiva prestate attenzione a ciò che accade nella mente.*

L’ETICHETTARE

Finora vi siete affidati alla consapevolezza introspettiva spontanea – o a quelli che abbiamo definito i momenti «aha!» – per riconoscere la dimenticanza e il pensiero errante. Se rinforzate positivamente tali realizzazioni spontanee, la consapevolezza impara a riconoscere sempre più rapidamente il pensiero errante, cosicché la vostra mente vagherà soltanto per alcuni secondi. Tuttavia, con ogni probabilità, la consapevolezza non è ancora abbastanza forte perché possiate ricordare quali distrazioni stavano occupando la vostra attenzione prima del momento «aha!». Avete sufficiente potere conscio per «risvegliarvi», ma non abbastanza per riconoscere che cosa stava accadendo nella mente. È un po’ come se qualcuno vi chiedesse all’improvviso a che cosa state pensando, e voi non riusciste a ricordarvelo.

Per rafforzare la consapevolezza introspettiva, usate l’etichettare per praticare l’identificazione della distrazione *tutte le volte in cui comprendete che non state più seguendo il respiro*. Per esempio, se vi sorprendete a pensare al prossimo pasto che farete o a qualcosa che è successo ieri, attribuite alla distrazione un’etichetta neutra come «pensiero», «progetto» oppure «ricordo». Le etichette neutre tendono a ridurre l’insorgere di ulteriori distrazioni, coinvolgendovi nel processo stesso dell’etichettare. Se avete una serie di pensieri, etichettate solo il più recente. Inoltre, evitate di analizzare le distrazioni, perché questo crea soltanto ulteriore distrazione. Una volta etichettata la distrazione, tornate gentilmente a rivolgere la vostra attenzione al respiro.

Spesso l’ultima cosa a cui stavate pensando, quando vi siete risvegliati dal pensiero errante, non è quella che vi ha distolto all’inizio dalla respirazione. Tuttavia, man mano che il pensiero errante diventa meno di frequente, la distrazione che identificate ed etichettate nel presente potrà facilmente essere la stessa che ha provocato la dimenticanza. Alla fine, la pratica dell’etichettare rafforzerà la consapevolezza introspettiva a sufficienza perché possiate identificare quali sono le distrazioni che più facilmente tendono a impadronirsi della vostra attenzione. La consapevolezza introspettiva finirà per essere così forte da avvisarvi di una distrazione *prima ancora* dell’insorgere della dimenticanza.

Estendere l’attenzione e incrementare la consapevolezza introspettiva



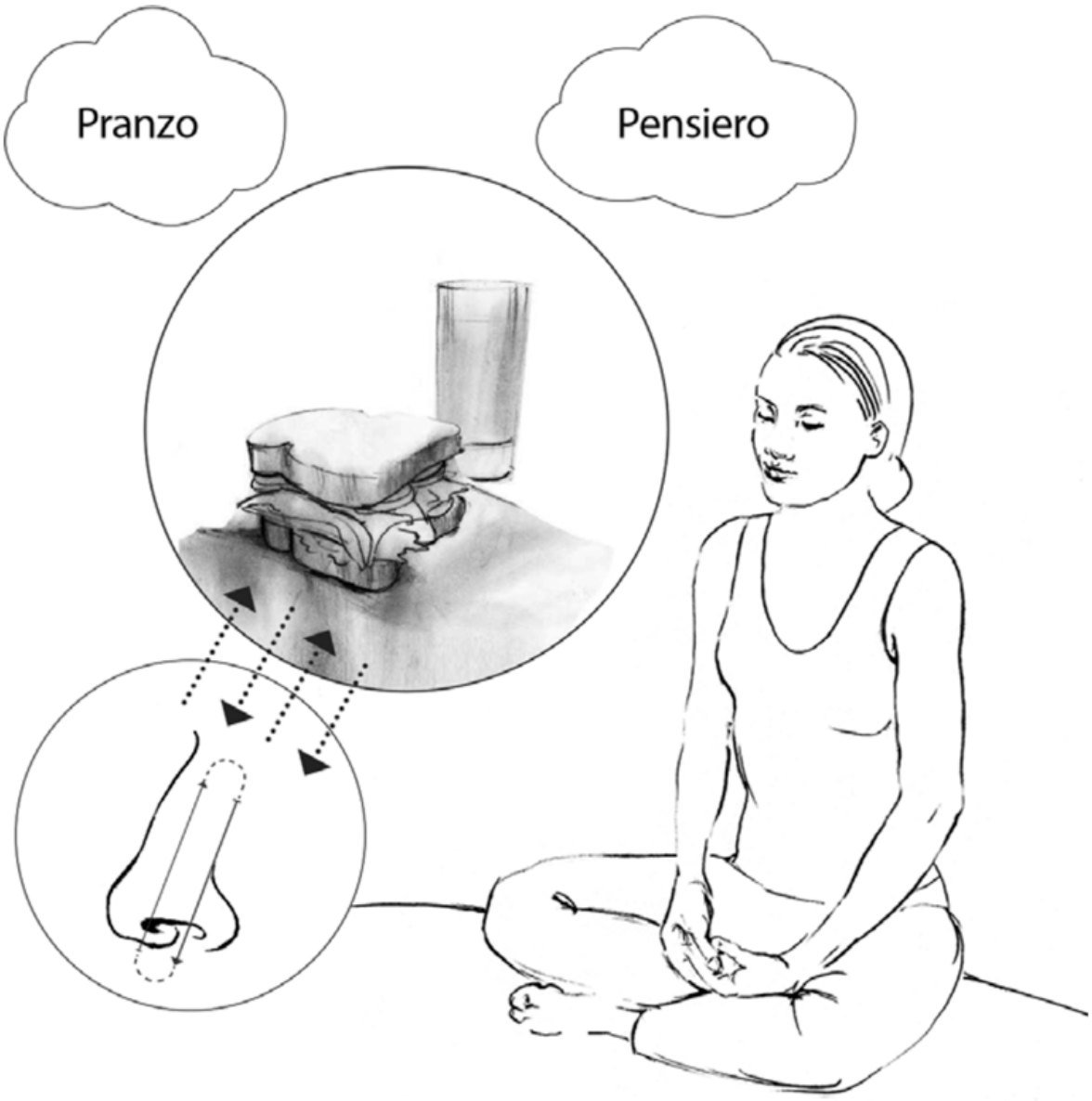


Figura 17 – Etichettare. Identificate la distrazione con un’etichetta rapida e semplice.



Poi lasciate andare la distrazione e tornate al respiro.

IL CONTROLLARE

La seconda parte della coltivazione della consapevolezza introspettiva implica il controllare servendosi dell'***attenzione introspettiva***. Invece di aspettare che la consapevolezza introspettiva sorga spontaneamente, come avete fatto finora, rivolgete intenzionalmente l'attenzione all'interno per vedere che cosa accade nella vostra mente. Effettuare tale controllo richiede

lunghi periodi di attenzione stabile. Ecco perché a questo livello il seguire e il connettere sono così importanti. Tali tecniche vi garantiscono un'attenzione più stabile, rendendo più facile spostare momentaneamente l'attenzione per osservare che cosa sta accadendo a livello mentale.

> *— Invece di aspettare che la consapevolezza introspettiva sorga spontaneamente, effettuate un controllo periodico servendovi dell'attenzione introspettiva.*

Certo, il controllo distoglie l'attenzione dal respiro, ma quando vi fermate per riflettere su tutto ciò che sta accadendo nella mente, l'attenzione deve fare tale spostamento. A questo livello, non soltanto è consigliabile, ma rappresenta concretamente una chiave per coltivare la consapevolezza introspettiva. Quello che state concretamente facendo è addestrare e rafforzare la consapevolezza introspettiva servendovi dell'attenzione, abituandovi a essere consapevoli dell'attività della mente. Come ricorderete, nel primo intermezzo abbiamo visto che la consapevolezza periferica filtra un enorme quantitativo di informazioni e sceglie quelle più rilevanti a cui rivolgere l'attenzione. Ma l'attenzione allena anche la consapevolezza periferica a riconoscere quali sono le cose importanti. Per esempio, se siete appassionati di automobilismo, dopo un po' qualsiasi auto da corsa cattura il vostro sguardo. Nel nostro caso, quando prestate attenzione a ciò che accade nella mente, e in particolare se siano presenti delle distrazioni grossolane oppure no, state addestrando la consapevolezza a segnalarvi la loro presenza.

Il controllare non solo rafforza la consapevolezza introspettiva, ma vi permette anche di intervenire sulle distrazioni grossolane prima che provochino la dimenticanza. È come se steste intenzionalmente spostando la vostra attenzione per scattare "un'istantanea" dell'attività in corso nella mente per vedere se qualche distrazione sta per maturare in dimenticanza. Quando notate una distrazione grossolana, rafforzate l'attenzione al respiro per impedire l'insorgere della dimenticanza. Potrebbe anche essere utile prendersi un momento per etichettare la distrazione, prima di tornare al respiro.

In ogni caso, praticate il controllare *con delicatezza e brevemente*, rivolgendo la vostra attenzione all'interno per valutare il livello di dispersione. È presente una distrazione grossolana? Se è così, sapete che

stavate per dimenticare il respiro. Quando riconoscete una distrazione grossolana prima che catturi completamente la vostra attenzione, rivolgete l'attenzione al respiro e aumentate la concentrazione. Ciò vi tratterrà dal dimenticare. Talvolta il semplice riconoscere una distrazione grossolana in quanto tale è sufficiente a farla scomparire. Se non se ne va, dedicatevi al respiro meglio che potete finché non svanisce. Se ritorna a emergere, continuate soltanto a ripetere questo semplice processo.

Addestratevi a controllare regolarmente con l'attenzione introspettiva. All'inizio, provate a farlo circa ogni mezza dozzina di respirazioni, ma senza contarle. Il controllare dovrebbe diventare un'abitudine. Ogni volta che controllate con attenzione, rafforzate il potere e la consistenza della consapevolezza introspettiva. Inoltre, più il controllare vi porterà a scoprire le distrazioni grossolane e a rafforzare la concentrazione, meno dimenticherete il respiro.

Vincere la dimenticanza attraverso il controllare



UNIRE LE DUE PRATICHE

Ognuna di queste pratiche rafforza di per sé la consapevolezza introspettiva, ma agiscono anche insieme per vincere la dimenticanza. Etichettare le distrazioni addestra la consapevolezza a riconoscere da quali distrazioni stare in guardia in futuro, quando controllerete. Si potrebbe dire che l'etichettare insegna alla consapevolezza introspettiva a riconoscere «il volto dei vostri rapitori», quelle pericolose distrazioni che vi sottraggono l'attenzione e provocano la dimenticanza.

Quando controllate, potete servirvi anche dell'etichettare. Per esempio, se controllate e identificate un pensiero distraente, un ricordo o un'emozione che stava per trascinarvi via, potete semplicemente etichettarlo e poi riprendere la respirazione finché la distrazione non si affievolisce. Ma ricordate, non state cercando di eliminare del tutto le

distrazioni dalla consapevolezza. Finché restano sullo sfondo, lasciate che vengano, lasciate che siano e lasciatele andare. Se praticate con diligenza, nel momento in cui avrete raggiunto il livello 4 disporrete di un'attenzione completamente stabile e sarete in grado di tenere d'occhio l'intero orizzonte della mente con la consapevolezza introspettiva.

Il dolore e il disagio

Quando cominciate a sedere più a lungo, appaiono il dolore e altre sensazioni spiacevoli come l'intorpidimento, il formicolio e il prurito. Il nostro corpo non è abituato a restare immobile. Anche se nel nostro quotidiano siamo abbastanza stazionari, continuiamo a muoverci e agitarci. Cambiamo spesso posizione per essere più comodi persino durante il sonno. Ma c'è una buona notizia: con il passare del tempo, sedere immobili diventa più facile. E c'è una notizia ancora migliore: alla fine non proverete più alcun disagio fisico. Infatti, sedere immobili diventa così piacevole che per spostarsi ci vuole un atto di volontà. Tuttavia, abituarsi alla vera immobilità richiede tempo e pratica.

Di conseguenza, fate ogni sforzo per essere il più possibile comodi e correggete la vostra postura per diminuire il disagio (vedi il livello 1). Quando sorge una sensazione spiacevole, ignoratela il più a lungo possibile. Resistete alla pulsione di muovervi per trovare sollievo. Quando il disagio diventa troppo forte per continuare a ignorarlo, rivolgete l'attenzione al dolore e concentratevi su di esso. Ricordate: durante l'addestramento mentale, volete sempre *scegliere intenzionalmente* l'obiettivo della vostra attenzione. Quindi, qualsiasi distrazione diventi troppo forte per essere ignorata, che si tratti di un dolore nel corpo o del rumore di un martello pneumatico giù in strada, trasformatela volontariamente nel vostro oggetto di meditazione.

Osservate le sensazioni spiacevoli senza muovervi, finché è possibile. Se il dolore scompare o diminuisce quanto basta per essere ignorato, tornate alle sensazioni del respiro. Se, invece, la necessità di muovervi diventa irresistibile, decidete in anticipo quando farlo (per esempio, alla fine della prossima inspirazione), quale esatto movimento compiere (per esempio,

spostare la gamba o sollevare la mano per grattare il prurito) e mantenetevi assolutamente attenti mentre eseguite il movimento.

Dopo che vi siete mossi, spesso il disagio si ripresenta o compare da qualche altra parte. Quando osservate che accade così, vi preoccupate meno di muovervi perché comprendete che non ce n'è motivo. Stare con il dolore e investigarlo a lungo diventa più facile.

Discuteremo più approfonditamente del meditare con il dolore e il disagio nel livello 4, quando questi fattori si fanno ancora più distraenti. Per ora, ricordate soltanto che, meditando su queste innocue fonti di dolore, acquisite un ***insight*** sulla natura del desiderio e dell'avversione osservando come la resistenza e l'impazienza creino sofferenza. Col progredire della pratica, scoprirete una profonda verità: nella vita, come nella meditazione, il dolore fisico è inevitabile, ma la sofferenza, di qualsiasi genere, è assolutamente opzionale.

Il torpore e la sonnolenza

Via via che cominciate ad avere periodi di attenzione stabile più lunghi, dovrete confrontarvi con il problema del torpore e della sonnolenza. Come mai il torpore sorge proprio quando la concentrazione comincia a migliorare? Il primo motivo è che, quando meditiamo, rivolgiamo intenzionalmente la mente all'interno. E, di fatto, siamo stati condizionati per tutta la nostra vita ad associare questo guardare all'interno con l'andare a dormire. Il secondo motivo è che quando riusciamo a domare la mente, e calmiamo il suo stato abituale di agitazione relativa, il livello energetico generale cala.

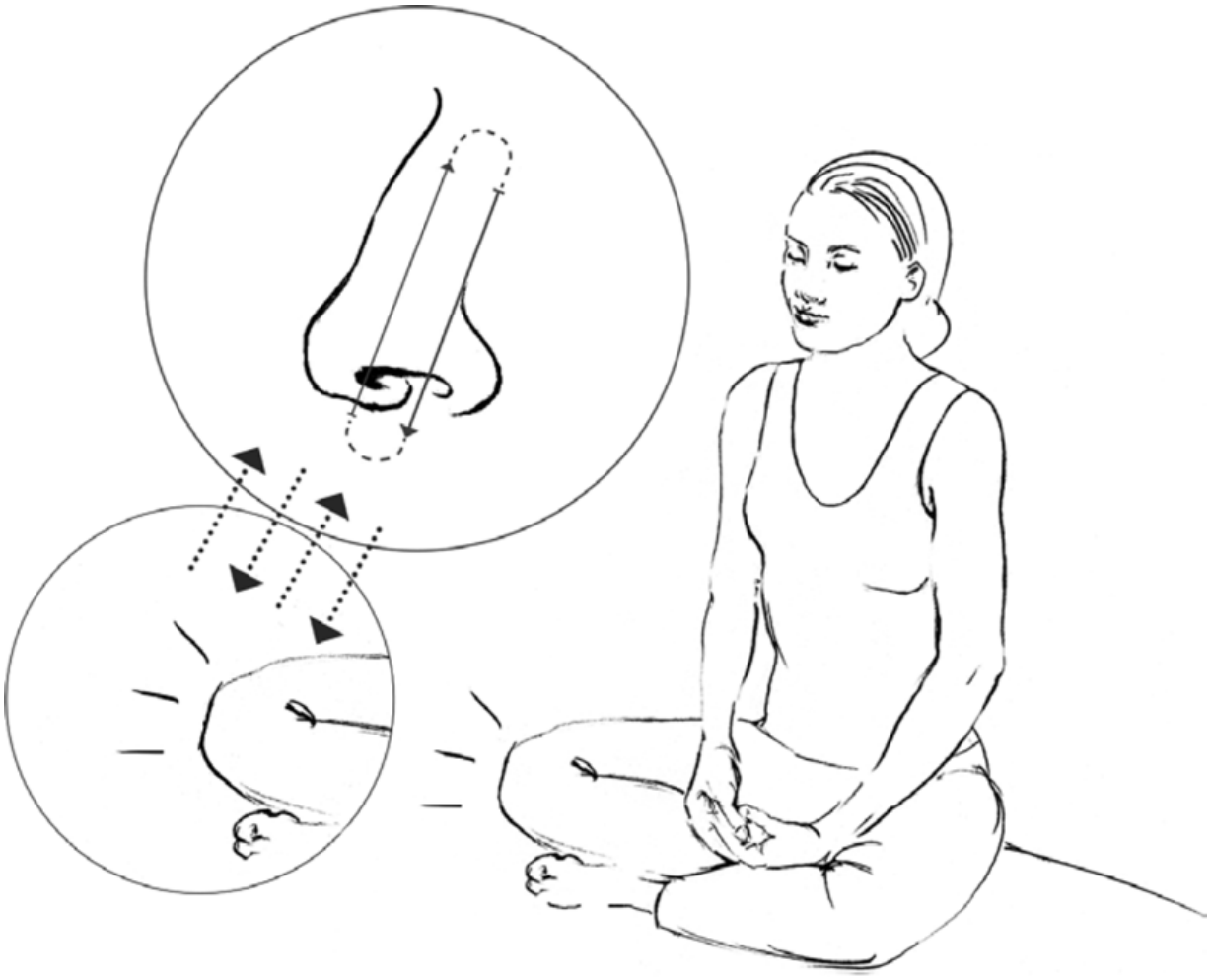


Figura 18 – Gestire il dolore e il disagio. Quando sorge una sensazione sgradevole, ignoratela il più a lungo possibile. Resistete all’impulso di muovervi per trovare sollievo.



Quando il disagio diventa troppo forte per poter essere ignorato, trasformatelo nell’oggetto della vostra attenzione.



Se la necessità di muovervi diventa irresistibile, decidete in anticipo quando vi muoverete e quale movimento compirete, poi osservate con grande attenzione mentre vi muovete.

In ambito buddhista c’è una celebre analogia con l’addestrare un giovane elefante tenendolo legato a un palo. All’inizio l’elefante tira in ogni direzione, cercando di fuggire. Quando si rende conto che è inutile, si corica e si addormenta. Allo stesso modo, quando leghiamo la mente all’oggetto di meditazione, tratteniamo la sua naturale tendenza a cercare stimoli e così si addormenta. Come nel caso dell’elefante, la mente non addestrata ha bisogno di stimoli per restare sveglia.

Il ***torpore*** nella meditazione si manifesta in vari gradi, che vanno dall'apatia a forme più sottili, come il sentirsi un po' «disorientati». A questo livello, compare spesso la sonnolenza. Come la distrazione, il torpore è un'altra forma di ***dispersione dell'attenzione***. Tuttavia, mentre la distrazione disperde l'attenzione verso un altro oggetto della consapevolezza, il torpore la spinge verso un vuoto in cui non viene più percepito nulla.

> *— Il torpore nella meditazione si manifesta in vari gradi, dall'apatia al sentirsi un po' «disorientati». A questo livello, compare spesso la sonnolenza.*

Il torpore e la sonnolenza di cui ci occupiamo in questo contesto sono dovuti specificamente alla pratica meditativa e vanno chiaramente distinti dal torpore dovuto ad altre cause. Ovviamente, se siete stanchi a livello fisico o mentale, a causa di una malattia o per mancanza di sonno, durante la meditazione sarete intorpiditi. Quindi considerate una buona notte di riposo come una parte fondamentale della vostra pratica. Anche il momento in cui scegliete di meditare fa la differenza. La maggior parte delle persone sperimenta sonnolenza dopo i pasti o dopo una strenua attività fisica, e la prima parte del pomeriggio o la tarda serata possono essere periodi in cui si è facilmente soggetti a sonnolenza. Se avete dormito bene e avete preso in considerazione tutti gli altri fattori, e vi sentite comunque assonnati, sapete che il torpore è correlato alla meditazione.

Lavorare con la sonnolenza

Nel corso della meditazione, la sonnolenza induce spesso a brevi momenti di sonno. Dopo esservi addormentati, nel giro di pochi secondi, i muscoli posturali si rilassano, la testa si abbassa e il corpo comincia a cedere. Poi vi risvegliate di soprassalto, con un sobbalzo, quando i muscoli riflessi vi riportano in posizione verticale, il cosiddetto «sussulto zen». Ovviamente, se siete sdraiati o seduti su una poltrona molto comoda, potreste dormire per un bel po' (per questo motivo non dovreste meditare in queste posizioni, a meno che l'artrite o altre patologie non lo rendano indispensabile). Se vi siete risvegliati di soprassalto, poco tempo dopo sentirete probabilmente emergere di nuovo il torpore come una cappa pesante. Quando ciò accade,

avete un’ottima occasione per investigare come il torpore si sviluppa e si trasforma in sonnolenza.



Figura 19 – Il torpore sottile è una condizione piacevole in cui potete ancora percepire il respiro, ma non vividamente né intensamente.



Il torpore sottile si trasforma poi in torpore grossolano, sotto forma di sonnolenza e infine di sonno.

Se osservate con attenzione ciò che accade, vi renderete conto che l’esordio del torpore è distintamente sgradevole. Con ogni probabilità preferireste restare concentrati. Tuttavia, resistendo all’impulso e tornando alla pratica, di solito sperimentate uno stato confortevole, in cui potete ancora seguire il respiro, anche se non con la stessa ***intensità***, ***vividezza*** o ***chiarezza*** di prima. È quello che viene definito ***torpore sottile***. Ciò conduce,

alla fine, al ***torpore grossolano***, in cui l'attenzione cerca ancora di aggrapparsi al respiro, ma la concentrazione è debole e diffusa, e le sensazioni sono percepite vagamente. La sonnolenza che precede il cadere addormentati dà l'impressione di precipitare in una fitta nebbia. Il respiro spesso si modifica, alterato dall'immaginario onirico, e nella mente cominciano a susseguirsi pensieri insensati. Alla fine ci si addormenta.

Lavorare con il torpore sottile, quando emerge, può essere molto produttivo, mentre lottare contro un torpore grossolano già instaurato non è facile. Quindi, se vi sentite intorpiditi o vi siete già appisolati nel corso della sessione, dovete *prima* destare la vostra mente dal torpore. Poi potrete lavorare con esso, non appena farà la sua ricomparsa.

> *— Se vi sentite intorpiditi o vi siete già appisolati, prima dovete destare la vostra mente dal torpore. Poi potrete lavorare con esso, non appena farà la sua ricomparsa.*

Ecco alcuni «antidoti», in ordine di potenza, dal più lieve al più intenso, per destare la mente dal torpore:

- *Fate tre o quattro respiri profondi, riempiendo il più possibile i polmoni, e trattenete il fiato per qualche istante. Poi espirate con forza attraverso le labbra serrate.*
- *Tendete tutti i muscoli del corpo finché non cominciate quasi a tremare, quindi rilassate. Ripetete l'esercizio più volte.*
- *Meditate stando in piedi.*
- *Dedicatevi alla meditazione camminata.*
- *Nella peggiore delle ipotesi, risciacquatevi il viso con dell'acqua fresca e poi tornate alla pratica.*

Questi metodi funzionano perché stimolano non solo fisicamente ma anche mentalmente, incrementando il flusso degli impulsi esterni nella mente. In generale, fate tutto il necessario per rienergizzarvi e tornare a uno stato di consapevolezza vigile. Se la sonnolenza ritorna poco tempo dopo che vi siete ridestati, si chiama «sprofondare», perché è come affondare nelle sabbie mobili. Se «sprofondate», una cosa è certa: non avete rienergizzato la mente a sufficienza. Provate a usare gli antidoti più forti

finché la sonnolenza non si presenta per almeno alcuni minuti. Ma cercate di non strafare, altrimenti creerete uno stato di agitazione!

Adesso che avete risvegliato la mente, mantenetela attenta ed energizzata, assicurandovi che la consapevolezza estrospettiva non collassi. Ricordate che il torpore scaturisce dal rivolgere la mente troppo all'interno, facendole perdere energia per mancanza di stimoli. Se scoprite che concentrarvi sul respiro provoca l'affievolimento della consapevolezza estrospettiva, potete correggerla espandendo la consapevolezza fino a includere le sensazioni del corpo, i suoni e così via, mantenendo sempre l'attenzione al respiro. Oppure, per un certo periodo di tempo, potete anche fare in modo che il respiro diventi un fattore secondario, dimorando in uno stato di consapevolezza espansa, onnicomprensiva. Quando vi sentite nuovamente attenti, riportate il centro dell'attenzione alle sensazioni sulla punta del naso. In pratica state cercando un equilibrio tra l'essere troppo rivolti all'interno e l'essere troppo rivolti all'esterno.

Un altro metodo per energizzare la mente è l'***intenzione***. Mantenere una forte intenzione conscia di percepire con chiarezza le sensazioni del respiro, senza al contempo abbandonare la consapevolezza periferica, stimolerà quanto basta la mente. L'intenzione andrebbe definita *prima* che le sensazioni sorgano concretamente. Ciò vi farà restare attenti. Ma non proiettatevi troppo in avanti. Per esempio, stabilite l'intenzione di osservare l'inizio dell'espirazione durante la pausa prima dell'espirazione. All'inizio dell'espirazione, stabilite di osservare le sensazioni verso metà espirazione. E una volta giunti a metà espirazione, stabilite l'intenzione di discernere la fine dell'espirazione. Fate lo stesso per ogni inspirazione. Quest'investigazione approfondita richiede pratica. Tuttavia, stimola la mente e vi mantiene sufficientemente impegnati, evitando di cadere con facilità nella sonnolenza. Ricordate: è sempre meglio individuare e correggere il torpore prima che diventi intenso. L'attenzione introspettiva, e in definitiva la consapevolezza introspettiva, vi avvisa dell'insorgere del torpore prima che si trasformi in sonnolenza e quindi in sonno. Per cui, quando controllate che non ci siano distrazioni grossolane, verificate anche l'eventuale presenza del torpore. Inoltre, tenete a mente che la vostra intenzione non è semplicemente di sbarazzarvi della sonnolenza, ma di imparare qualcosa sulla natura del torpore. Di conseguenza, continuate a seguire il respiro e quando emerge il torpore, consideratelo un'occasione

per apprendere e praticare. Con il passare del tempo, grazie allo sforzo e all'addestramento, il torpore scomparirà spontaneamente.

> *— L'attenzione introspettiva vi avvisa dell'insorgere del torpore prima che si trasformi in sonnolenza e quindi in sonno. Quando controllate che non ci siano distrazioni grossolane, verificate anche l'eventuale presenza del torpore.*

Conclusione

Avete padroneggiato il livello 3 quando la dimenticanza e il pensiero errante scompaiono, e il respiro e la consapevolezza conscia restano continuativamente sul respiro. Per la vostra mente si tratta di uno schema comportamentale nuovo. Anche se continua a vagare, è comunque «legata» all'oggetto di meditazione e non può mai allontanarsene troppo: i processi mentali inconsci che mantengono l'attenzione non abbandonano mai del tutto l'oggetto di meditazione.

Poiché l'attenzione non si sposta più automaticamente verso gli oggetti di desiderio e avversione, potete tenerla intenzionalmente su un oggetto emotivamente neutro come il respiro per periodi di tempo prolungati. La capacità di mantenere un'*attenzione continuativamente sostenuta* sull'oggetto di meditazione è qualcosa di notevole, quindi siate soddisfatti. Ora potete fare qualcosa che la maggior parte della gente non è in grado di fare, e che magari pensavate non rientrasse nemmeno nelle vostre capacità. Congratulazioni, siete arrivati alla prima pietra miliare e potete cominciare a considerarvi dei meditanti abili!

Terzo intermezzo

Come funziona la mindfulness

La pratica della mindfulness induce sia profonde guarigioni psicologiche sia profondi insight spirituali. Per comprendere come funziona, dobbiamo innanzitutto comprendere il ruolo della mente nella formazione della personalità.

Ciò che siamo oggi è stato modellato dal nostro passato. Le impronte delle esperienze passate esercitano un influsso potente sulle nostre reazioni emotive e sui nostri comportamenti attuali. Di solito non ne siamo neppure consapevoli. Provate a pensare a quanta parte della vostra vita quotidiana consiste di fatto in comportamenti inconsapevoli e automatici, sostenuti da condizionamenti inconsci.[1] Ovviamente queste azioni saranno frammiste a quelle intenzionali: se non è immediatamente disponibile una risposta automatica, dobbiamo decidere consciamente che cosa fare o dire. Ma anche queste risposte consce sono fortemente influenzate da stati mentali condizionati, emozioni e da quelle che talvolta chiamiamo «intuizioni», percezioni profondamente radicate sulla gente, su noi stessi, sul mondo, sui valori morali e sulla natura stessa della realtà. Tutto questo condizionamento esercita un influsso potente ma completamente inconscio, guidando il nostro processo decisionale conscio in modo impercettibile.

> *— La persona che siete oggi è stata modellata dal vostro passato. Le impronte delle esperienze passate esercitano un influsso profondo, ma inconscio, sui pensieri, sulle emozioni e sui comportamenti attuali.*

Il condizionamento inconscio è come un insieme di programmi invisibili, che sono stati attivati, spesso molto tempo addietro, da esperienze consce. All’epoca la nostra reazione a quelle esperienze – sotto forma di pensieri, emozioni, parole e azioni – può essere stata appropriata. Il problema è che poi ha dato vita a schemi programmati, sommersi nell’inconscio e

immutabili. Restano dormienti finché non vengono risvegliati da qualcosa nel presente. Quando accade, spesso siamo talmente concentrati sull'evento scatenante e sulle nostre emozioni, che quei programmi inconsci non acquisiscono nessuna informazione nuova sulla situazione attuale. Ecco perché non cambiano.

La pratica della mindfulness funziona perché fornisce a quei programmi delle informazioni nuove. Tuttavia, la qualità della riprogrammazione dipende dal nostro livello di mindfulness. Per dirla altrimenti, la mindfulness ha diversi gradi di applicazione. Al suo livello più elementare, semplicemente modera i comportamenti. La ***magia della mindfulness***, come potere di trasformazione personale, comincia ad agire soltanto quando superiamo il primo stadio. Nel secondo stadio, mantenendo una mindfulness più potente e per più tempo nel nostro quotidiano, diventiamo meno reattivi e più intenzionalmente presenti. Il terzo stadio implica la riprogrammazione dei profondi condizionamenti che hanno modellato la nostra personalità, e avviene soltanto nella meditazione. Il quarto stadio consiste nel ricondizionamento radicale delle tendenze innate che creano tutta la nostra sofferenza, e ha luogo attraverso *l'**esperienza di insight***.

Primo stadio: moderare i comportamenti

Accade spesso che specifiche situazioni del nostro quotidiano facciano scattare degli schemi comportamentali preprogrammati. Per esempio, se il vostro partner, o anche uno sconosciuto, dice qualcosa che tocca un vostro nervo scoperto, potreste arrabbiarvi o infastidirvi. In assenza di mindfulness, anziché rispondere razionalmente e intenzionalmente, finiamo per reagire emotivamente. E così spesso ci creiamo ulteriori problemi. Come minimo, ci lasciamo prendere dal cattivo umore e diventiamo meno efficaci, qualsiasi cosa stessimo facendo.

Se invece riusciamo a mantenerci consapevoli, saremo anche più calmi e non reagiremo così rapidamente, né ci lasceremo distrarre dalle emozioni. Questo ci consentirà di essere più attenti alle nostre sensazioni e consapevoli delle situazioni e delle potenziali conseguenze delle nostre azioni, così da regolare il nostro comportamento in modo positivo. Il semplice essere consapevoli che la nostra sofferenza ha più a che vedere

con le nostre reazioni emotive che con ciò che le ha scatenate può aiutarci a lasciare andare più facilmente quelle stesse emozioni negative. *Accogliere consapevolmente le nostre emozioni e assumerci la responsabilità delle nostre reazioni ci induce a valutare più opzioni, scegliere risposte più sagge e assumere il controllo del nostro comportamento*. La consapevolezza del presente ci consente di rallentare e modificare il nostro comportamento, ma non opera un cambiamento permanente, per cui la prossima volta che ci troveremo in una situazione simile agiremo automaticamente nello stesso modo reattivo, a meno di non ricorrere di nuovo alla mindfulness.

> *— Mantenendosi consapevoli si è più calmi e non si reagisce così rapidamente, né ci si lascia distrarre dalle emozioni. Grazie alla mindfulness si valutano più opzioni, si scelgono risposte più sagge e si assume il controllo del proprio comportamento.*

Secondo stadio: diventare meno reattivi e più sensibili

A chi non piacerebbe fare scelte migliori? Tuttavia, le reazioni più sane alle situazioni della vita sono soltanto uno dei benefici della cooperazione di attenzione e consapevolezza. La vera «magia» della mindfulness è qualcosa di completamente diverso e produce straordinarie trasformazioni spirituali e psicologiche. Ecco perché al giorno d’oggi i terapisti si servono della mindfulness per trattare ogni genere di problema emotivo e comportamentale, come lo stress, la rabbia, le fobie, i comportamenti compulsivi, i disturbi alimentari, le dipendenze e la depressione. La magia della mindfulness consente alle persone di superare le *radici psicologiche* dei loro problemi. Quindi i soggetti che hanno coltivato la mindfulness sono più in armonia con se stessi e meno reattivi. Dispongono di maggiore autocontrollo e autoconsapevolezza, di migliori capacità comunicative e relazionali, di pensieri e intenzioni più chiari e sono più resilienti al cambiamento.

Come funziona questa magia? Quando l’attenzione non è così completamente catturata dall’intensità del momento da fare scemare la consapevolezza, siamo in grado di osservarci più da vicino e continuativamente. L’attenzione e la consapevolezza forniscono in tempo reale alla mente inconscia nuove informazioni, che sono strettamente

attinenti a ciò che sta accadendo in quel momento. I processi inconsci vengono informati che le reazioni che stanno producendo non sono adeguate alla situazione attuale e che anziché essere utili fanno danni. Grazie a queste nuove informazioni, la riprogrammazione può avere luogo nei livelli più profondi dell'inconscio. E più a lungo riusciamo a essere consapevoli in una particolare situazione, più accesso abbiamo a nuove informazioni, e più la mindfulness può operare la sua magia.

Tuttavia, la magia della mindfulness non si conclude con l'evento in sé. La coscienza può continuare a raccogliere e comunicare le conseguenze dell'evento e i suoi effetti sullo stato mentale per molto tempo.[2] Quindi la durata della mindfulness è importante, così come la sua uniformità. Maggiore è la coerenza con cui possiamo applicare la mindfulness a situazioni simili in futuro, migliori sono le possibilità che la sua magia possa trasformare il nostro condizionamento.

Quando un evento fa scattare uno dei nostri «programmi invisibili», abbiamo la possibilità di applicare la mindfulness alla situazione, di modo che il condizionamento inconscio possa essere riprogrammato. Ogniqualvolta siamo veramente consapevoli delle nostre reazioni e delle relative conseguenze, possiamo alterare il modo in cui reagiremo il futuro. Inoltre, quando sperimenteremo una situazione simile, la nostra reazione emotiva diventerà sempre più debole e più facile da lasciare andare. Potremo rispondere consapevolmente a qualsiasi evento, anziché reagire inconsapevolmente. Meno siamo reattivi, più abbiamo la possibilità di rispondere obiettivamente e coscientemente. Alla fine queste capacità si trasformeranno nel nostro nuovo condizionamento.

Ma che cosa succede se le nostre emozioni e il condizionamento del passato sono talmente potenti che in quel frangente non possiamo cambiare il modo in cui ci sentiamo e agiamo? Va bene. Finché ci manteniamo sufficientemente consapevoli, offriamo ai nostri processi inconsci nuove informazioni e in futuro ce la caveremo meglio. Grazie allo sforzo ripetuto, diventeremo meno reattivi, forse senza neppure accorgercene. Anche se nell'impeto del momento smarriamo completamente la mindfulness, possiamo pur sempre servircene in seguito per riflettere su quanto è accaduto, passare in rassegna le nostre azioni e il loro impatto su noi stessi e sugli altri. Ricordando vividamente gli eventi, se li esaminiamo onestamente astenendoci dal giudizio, avvieremo il processo di

riprogrammazione, che a sua volta ci consentirà di mantenerci più facilmente consapevoli in futuro. Questo è ben diverso da quanto accade di solito. Poiché esaminare una situazione che ci ha messo profondamente a disagio è sempre doloroso, di solito preferiamo togliercela dalla mente, oppure cerchiamo di giustificare l'accaduto e di dare la colpa a qualcun altro. Così facendo impediamo a nuove e vitali informazioni di raggiungere i nostri processi mentali inconsci.

> *— Essendo veramente consapevoli delle nostre reazioni e delle relative conseguenze, alteriamo il modo in cui reagiremo in futuro. Quando un evento fa scattare uno dei nostri «programmi invisibili» abbiamo la possibilità di applicare la mindfulness.*

Esaminare consapevolmente il nostro agire significa anche che osserviamo obiettivamente le nostre *sensazioni* riguardo a ciò che è accaduto. Per esempio, potremmo sentirci in colpa, e riconoscere che il senso di colpa è una conseguenza spiacevole delle nostre azioni. Tuttavia, non dovremmo lasciarci sommergere da quest'emozione. Se vi scoprite intenti a rimproverarvi, state semplicemente reagendo a una programmazione malsana, rinforzandola.

Ovviamente è più problematico mantenersi consapevoli quando ce n'è più bisogno, ovvero nelle situazioni difficili. È proprio per questo motivo che dobbiamo praticare intenzionalmente la mindfulness nella vita quotidiana, soprattutto quando è facile farlo, per esempio mentre guidiamo o durante i pasti. È così che costruiamo nuove capacità mentali, allenando il «muscolo della mente» a mantenersi consapevole davanti alle sfide più grandi della vita.

Terzo stadio: riprogrammare il condizionamento profondo

Nella vita di tutti i giorni, anche se siamo sempre consapevoli, possiamo riprogrammare il condizionamento inappropriato solo quando qualcosa lo fa scattare. Quindi, per quanto sia essenziale praticare nel quotidiano, la mindfulness nella meditazione formale è ancora più efficace, perché non dobbiamo aspettare che qualcosa faccia scattare un programma inconscio per lavorare su di esso. Al contrario, quando la nostra mente diventa più

stabile e calma, salgono in superficie tutti i tipi di profondi ricordi, pensieri ed emozioni, che alimentano i nostri programmi inconsci. E così possono essere purificati dal potere illuminante della mindfulness.

La riprogrammazione che avviene nella meditazione trasforma anche il modo in cui noi pensiamo, sentiamo e agiamo, rendendolo più radicale ed efficace nel suo complesso. Questo perché il condizionamento inconscio che emerge è di una natura più fondamentale e alimenta un'ampia gamma di comportamenti reattivi che altrimenti richiederebbero molti eventi scatenanti diversi. Un condizionamento di natura così profonda normalmente resta nascosto, ma può emergere nella calma della meditazione. Quindi, la pratica della mindfulness nella meditazione può consentirci di giungere più rapidamente ai risultati voluti, rispetto a quanto accadrebbe attraverso il processo frammentario di confronto con il condizionamento nel nostro quotidiano.

> *— La pratica della mindfulness nella meditazione può consentirci di giungere a risultati migliori rispetto al processo frammentario di confronto con il condizionamento nel nostro quotidiano. Il condizionamento che emerge nella meditazione alimenta un'ampia gamma di comportamenti reattivi.*

Per comprendere appieno e riconoscere questa profonda ***purificazione della mente*** potrà essere utile analizzare come le esperienze del passato modellino e condizionino la nostra vita nel presente. Ricordate che ogni esperienza lascia una sua impronta nella mente. Maggiore è il potenziale emotivo dell'esperienza, più profonda è l'impronta. La maggior parte di noi ha un bel po' di «backlog», impronte di eventi traumatici o emotivamente intensi che non corrispondono più alla persona che siamo diventati. Gli aspetti irrisolti della nostra storia personale restano profondamente sepolti nella psiche. Spesso sono troppo dolorosi o implicano un conflitto interiore troppo forte perché li affrontiamo e proviamo a risolverli direttamente. Gli eventi stessi potrebbero essere stati dimenticati, ma i condizionamenti inconsci che si sono lasciati alle spalle influenzano il nostro comportamento secondo modalità che spesso neppure riconosciamo.

Alcune delle nostre reazioni condizionate possono esserci utili, ma altre non lo sono. E anche un condizionamento utile può manifestarsi in tempi o modi inappropriati. Analizziamo, per esempio, le sfide psicologiche che

molti veterani devono affrontare quando ritornano alla vita civile, un contesto nel quale le tecniche di combattimento precedentemente utili rappresentano un ostacolo per riadattarsi alla realtà quotidiana. Ciò è dovuto al fatto che, quando un condizionamento passato viene scatenato, crea una forte emozione che spinge ad agire in modi specifici. Il comportamento condizionato di ogni singolo individuo – il modo caratteristico in cui agisce e reagisce – è assolutamente unico. In realtà, ciò che definiamo «personalità» è proprio questo insieme di comportamenti. E anche se avere una personalità è una cosa bellissima, la maggior parte della gente ha tratti comportamentali che non risultano utili. In alcuni casi sono addirittura dannosi. Ma grazie alla mindfulness possiamo purificare questo condizionamento profondo e migliorare la nostra personalità.

Questa purificazione avviene principalmente nel livello 4, ma anche nel livello 7.

Quarto stadio: mindfulness, insight e cessazione della sofferenza

Indiscutibilmente, l'aspetto più prezioso della mindfulness è che ci consente di riprogrammare radicalmente i nostri più profondi fraintendimenti circa la natura della realtà, chi siamo e ciò che siamo. Il nostro istinto ci dice che siamo delle identità separate in un mondo popolato da altri individui e oggetti, e che le nostre sofferenze e felicità dipendono da circostanze esteriori. Può sembrare comune buon senso, ma si tratta di un fraintendimento che scaturisce dalla nostra programmazione *innata*,[3] e che viene continuamente rinforzato dal condizionamento culturale. Tuttavia, praticando la mindfulness, accumuliamo un numero crescente di prove che ci dimostrano che le cose stanno in modo assai diverso da come credevamo. In particolare, i pensieri, le sensazioni e i ricordi che associamo al senso del sé sono visti più obiettivamente, rivelando di essere processi per loro stessa natura in continuo cambiamento, impersonali e spesso contraddittori, che avvengono in diverse parti della mente.

Queste sono ***esperienze di insight***. Quando la mindfulness consente loro di scendere a un livello esperienziale, riprogrammano profondamente la nostra visione intuitiva della realtà, trasformando la persona in modo meraviglioso. Se crediamo di essere entità separate che hanno bisogno di

certi oggetti esteriori per essere felici, agiremo spontaneamente sulla base di una «sensazione territoriale», causando danno a noi stessi e agli altri. Per quanto possa sembrare paradossale, l'aspirazione a evitare la sofferenza e procurarci piacere è in realtà la causa stessa della sofferenza. Ma se riusciamo a sbarazzarci del nostro egocentrismo, agiamo automaticamente in modo più obiettivo, per il bene di tutti in ogni situazione. A quel punto avremo scoperto la vera fonte della felicità e la fine della sofferenza. È così che la mindfulness consente di superare la pena e il dolore, ponendo fine a ogni sofferenza.

> *— L'aspetto più prezioso della mindfulness è che ci consente di immergerci nelle esperienze di insight che riprogrammano radicalmente la nostra visione intuitiva della realtà, e di chi e che cosa pensiamo di essere.*

Capisco che quanto ho appena detto possa lasciarvi scettici. Potreste persino dubitare che una tale trasformazione sia auspicabile. Non c'è problema. Servitevi del potere illuminante della mindfulness per esplorare queste stesse domande. «Voi» siete i vostri pensieri? «Voi» siete le vostre sensazioni? Continuate a farvi queste domande. Col progredire della meditazione, troverete da soli la risposta.

Una metafora sugli stadi della mindfulness

Ecco una metafora che potrà aiutarvi a ricordare i vari stadi della mindfulness. Immaginiamo che abbiate l'abitudine di passeggiare su uno stretto viottolo di campagna, costeggiato su ambo i lati da cespugli spinosi. Quando cominciate a praticare la mindfulness, imparate a essere abbastanza presenti nel vostro quotidiano da riconoscere le varie opzioni e calibrare il vostro comportamento. Quindi siete in grado di schivare le spine, evitando che vi graffino la faccia o che vi aprano uno squarcio nella camicia. Questo è il primo stadio della mindfulness. Tuttavia, le spine sono ancora presenti, e se non prestate abbastanza attenzione, prima o poi vi ci impiglierete. Per dirla altrimenti, nel lungo termine non è cambiato nulla: a questo stadio non avviene nessuna magia.

La magia comincia soltanto quando la mindfulness raggiunge il secondo stadio. Se nel vostro quotidiano siete sufficientemente consapevoli, e lo siete abbastanza a lungo e di frequente, allora la coscienza può trasmettere alle sue fonti inconsce il contesto attuale e le conseguenze delle vostre reazioni condizionate. Questo produce un reale cambiamento. È come potare i rami di spine lungo il sentiero. Tuttavia, per farvi strada c'è molto lavoro da fare, e i nuovi rami sono sempre pronti a sostituire i precedenti.



Figura 20 – I diversi stadi della mindfulness possono essere paragonati a un viottolo costeggiato da cespugli spinosi. Nel primo stadio imparate a evitare le spine.



Nel secondo stadio cominciate a potare i rami.



Il terzo stadio corrisponde a tagliare il cespuglio alla base, ma le radici rimangono.



Giunti al quarto stadio della mindfulness – l’insight del risveglio – distruggerete le radici.

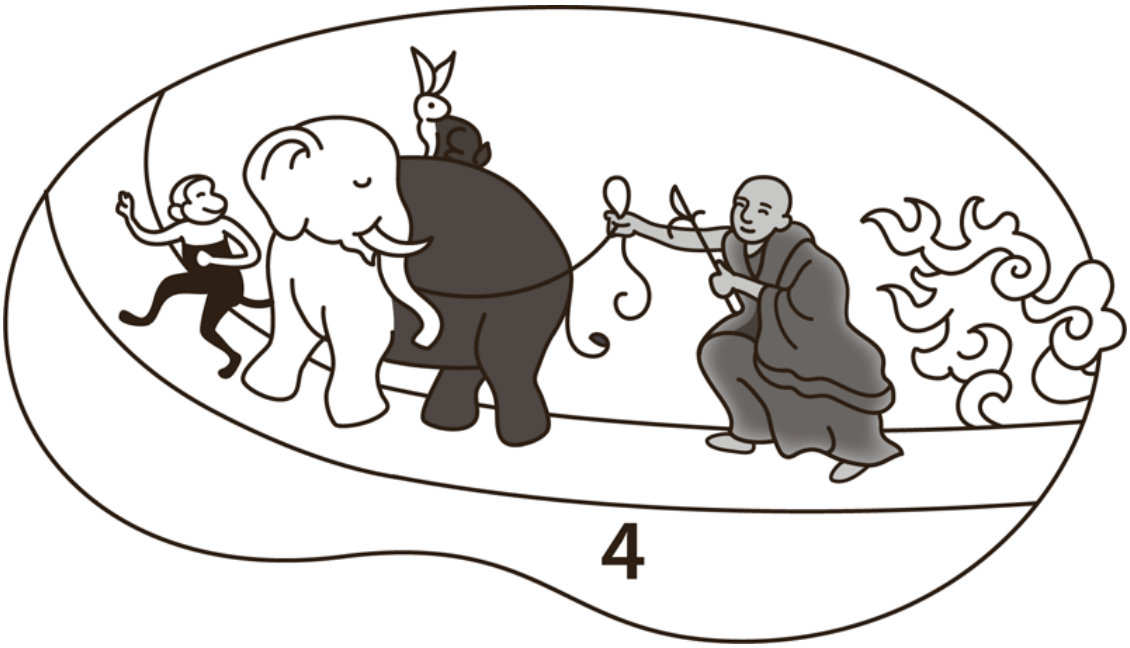
Questi cespugli di spine hanno tante diramazioni che si dipartono da un’unica radice. La speciale magia del terzo stadio della mindfulness – quella che avviene sul cuscino di meditazione – consiste nel tagliare un intero tronco alla base. Allora spariscono tutti i rami di spine, non soltanto quelli che crescevano nelle immediate vicinanze. E ogni volta che purificate un aspetto del vostro condizionamento profondo nella meditazione, un altro tronco viene rimosso.

Tuttavia, se la radice del cespuglio sopravvive, potranno spuntare nuovi tronchi. A meno che non restiate vigili, potreste scoprire che il viottolo è

nuovamente infestato dai rovi. Soltanto il quarto stadio della mindfulness – l'insight del ***risveglio*** – distruggerà completamente le radici, per cui il cespuglio non crescerà mai più.

LIVELLO 4

L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano



L’obiettivo del livello 4 consiste nel superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano. Stabilite e mantenete l’intenzione di restare vigili, di modo che la consapevolezza introspettiva acquisisca continuità, identificando e correggendo immediatamente il torpore grossolano e la distrazione grossolana. Alla fine, l’identificare e il correggere diventano completamente automatici.

LIVELLO 4 – L’elefante e la scimmia hanno rallentato a sufficienza perché la corda tenuta dal meditante si allenti.

- Le spalle e le zampe anteriori dell’elefante sono bianche, a indicare la diminuzione della pigrizia e della letargia, nonché il superamento del

torpore grossolano.

- Le spalle e le braccia della scimmia sono bianche, a significare che la dimenticanza e il pensiero errante sono stati superati, e il meditante sta lavorando sulla distrazione grossolana.
- Le zampe anteriori del coniglio sono bianche, perché il meditante sta imparando a riconoscere e a reagire al progredire del torpore sottile.
- Le fiamme rappresentano lo sforzo richiesto per raggiungere il livello 5.

Gli obiettivi della pratica nel livello 4

Cominciate questo livello con la netta sensazione che la vostra attenzione sia molto più stabile e continua, e rispetto ai livelli precedenti sicuramente lo è! Tuttavia, è ancora alternata, passando in modo quasi impercettibile a un suono, un pensiero o una sensazione, per poi tornare al respiro. L'attenzione rimane sempre sull'oggetto di meditazione, ma non in modo esclusivo.

L'obiettivo principale di questo livello è superare l'***attenzione alternata*** causata dalla ***distrazione grossolana*** e dal ***torpore grossolano***. Per riuscirci dovete sviluppare una consapevolezza introspettiva continua, tale da consentirvi di individuare questi problemi, correggerli e tornare a rivolgere tutta la vostra attenzione all'oggetto di meditazione. Anche se volete sbarazzarvi completamente delle forme più grossolane di distrazione e torpore, imparerete a tollerare le ***distrazioni sottili*** e il ***torpore sottile***, e persino a farne uso. Vi aiuteranno a esplorare un'altra importante sfida di questo livello: imparare a identificare e mantenere un equilibrio tra una mente iperattiva e facilmente distratta e una mente intorpidita e letargica.

Via via che nel corso di questo livello la mente diventa più calma e stabile, sperimenterete una profonda purificazione. I residui del passato immagazzinati nell'inconscio cominceranno a emergere ed essere liberati. Il risultato è una profonda guarigione. Non dovete fare nulla: tale purificazione è un processo naturale della mente. Lasciate semplicemente che avvenga in modo spontaneo.

Imparare a superare la distrazione grossolana

Secondo un comune fraintendimento, calmare la mente significherebbe sbarazzarsi di tutti i pensieri e allontanare qualsiasi distrazione. Spesso i praticanti cercano di eliminare tutto questo, concentrandosi ancora più intensamente sull'oggetto di meditazione. Potrebbe sembrare una strategia ragionevole, ma la forza bruta non funziona mai troppo a lungo nella meditazione. È semplicemente impossibile costringere la mente a fare qualcosa che non vuole. Inoltre, poiché avrete già incrementato la vostra ***mindfulness*** nei livelli precedenti, sarete più coscienti di tutta l'attività mentale sullo sfondo, il che rende la soppressione semplicemente impossibile.

RASSEGNA DELLE DISTRAZIONI GROSSOLANE E SOTTILI

Ormai avete acquisito una certa familiarità con il «panorama interiore» della mente e vi siete abituati ai suoi continui spostamenti e cambiamenti. Le sensazioni fisiche, i pensieri, i ricordi e le emozioni continuano a emergere e a scomparire nella vostra consapevolezza periferica. Via via che l'attenzione passa rapidamente dall'oggetto di meditazione a questi stimoli, li fa affiorare dallo sfondo, così diventano preminenti rispetto agli altri oggetti della consapevolezza periferica. Fintanto che l'attenzione resta sul vostro obiettivo primario, si tratta soltanto di ***distrazioni sottili***. Ma spesso uno di questi contenuti che competono per ottenere la vostra attenzione si può trasformare nell'oggetto principale. Quando ciò accade, la percezione del respiro sembra svanire. Continua a essere un oggetto dell'attenzione alternata, ma è percepito meno chiaramente.[a] Questa è una ***distrazione grossolana***, il primo grande ostacolo da superare in questo livello.

a. Ogni tanto, quando una distrazione particolarmente forte conquista il centro dell'attenzione, il respiro scivola completamente sullo sfondo e diventa un oggetto della consapevolezza periferica. Strettamente parlando, non è più un oggetto dell'attenzione. Tuttavia, finché non è scomparso del tutto dalla conoscenza, è diverso dalla dimenticanza caratteristica del livello 3.

A questo livello non soltanto qualsiasi tentativo di sopprimere le distrazioni si dimostrerà inutile, ma sarebbe un grave errore anche cercare

di costringere l’attenzione esclusivamente sul respiro. La visuale limitata e iperconcentrata diretta su qualcosa «all’esterno» – in questo caso la sensazione del respiro – è esattamente il genere di attenzione che accompagna il riflesso attacco/fuga. Questo tipo di concentrazione è in genere accompagnato da sensazioni di tensione e ansia, che non faranno altro che rendere le vostre meditazioni agitate, frustranti e difficoltose. Inoltre, potreste smarrire del tutto la consapevolezza periferica, diventando così ancora più vulnerabili alle distrazioni e al torpore. La lezione da apprendere è non cercare di usare la forza per calmare la mente. Rilassatevi. Lasciate che avvenga spontaneamente.

A questo punto della pratica, calmare la mente significa ridurre il costante *movimento dell’attenzione* tra il respiro e le distrazioni grossolane. La chiave consiste nel dirigere e sostenere l’attenzione. Tuttavia, per avere successo, ci vorrà anche una forte consapevolezza periferica, tale da consentirvi di identificare le potenziali distrazioni prima che possano catturare concretamente la vostra attenzione. Per esempio, se volete trasportare una tazza piena di tè caldo dall’altra parte di una sala affollata, dovrete mantenere l’attenzione sulla tazza, rimanendo nello stesso tempo consapevoli di tutto ciò che vi circonda. È l’unico modo per evitare una collisione. Analogamente, fate in modo che la concentrazione sia mantenuta principalmente sul respiro e *lasciate* semplicemente che tutte le altre sensazioni e gli altri eventi mentali restino nel campo della vostra consapevolezza periferica. *Lasciate che vengano, lasciate che siano, lasciateli andare*.

> *— Calmare la mente non significa sbarazzarsi di tutti i pensieri e allontanare qualsiasi distrazione. Significa ridurre il costante movimento dell’attenzione.*

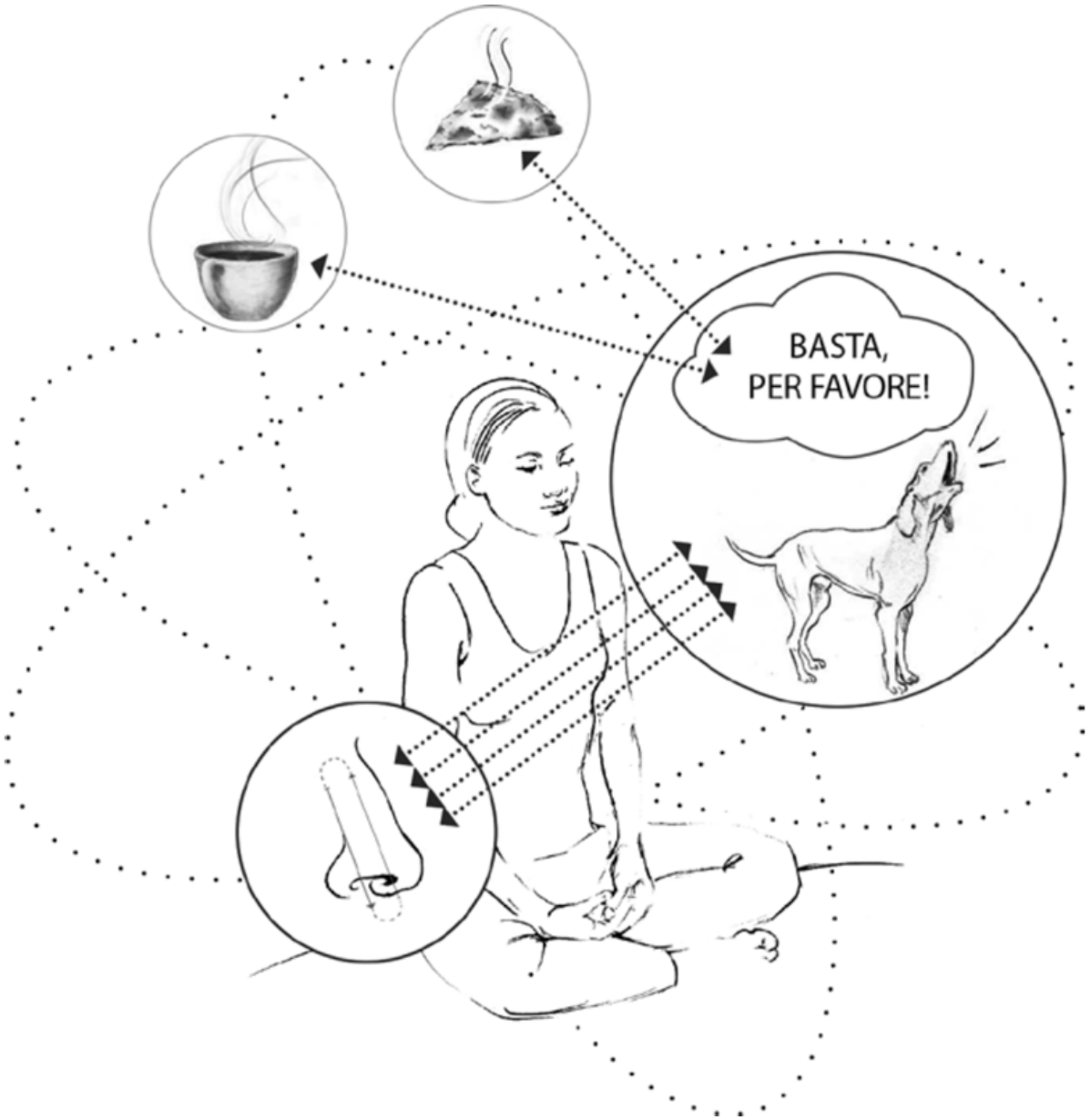
Il processo di superamento delle distrazioni grossolane si compie in due passaggi. Il primo consiste nell’affrontare la distrazione grossolana che è già presente. Occorre semplicemente continuare la pratica appresa nel livello 3 per impedire la dimenticanza: riconoscere quando una distrazione grossolana si presenta, lasciarla andare e tornare al respiro.

Il secondo passaggio è un perfezionamento del primo, che *impedisce* il sorgere stesso della distrazione grossolana. Si tratta di riconoscere quando una distrazione sottile ha il *potenziale* di trasformarsi in una distrazione

grossolana, *prima* che ciò avvenga. A quel punto rafforzate la concentrazione sul respiro, in modo che la distrazione sottile non vi porti via. Quindi, dedicatevi ancora più completamente al respiro, per non lasciarvelo sfuggire e tenere a bada tutte le altre distrazioni. In entrambi i passaggi vi servite della ***consapevolezza introspettiva*** per individuare le distrazioni. Poi lavorate con l'***attenzione diretta*** per rendere il respiro il principale oggetto di concentrazione e con l'***attenzione sostenuta*** per conservarlo al centro dell'attenzione. Osserviamo più nei dettagli questo processo.

Coltivare la consapevolezza introspettiva continua

Il ruolo della consapevolezza introspettiva in questi primi livelli consiste nell'aiutarvi a individuare i problemi, per poter applicare gli antidoti appropriati. Via via che progredirete, raffinerete costantemente la consapevolezza introspettiva, fino a portarla a riconoscere problemi sempre più sottili. Nel secondo livello vi siete affidati alla consapevolezza introspettiva *spontanea* per riconoscere il pensiero errante. Avete rinforzato positivamente questo momento «aha!» e poi siete tornati gentilmente al respiro. Nel terzo livello vi siete serviti *intenzionalmente* dell'***attenzione introspettiva*** verificando per ***controllare*** l'emergere di distrazioni grossolane e intraprendere le misure necessarie prima di cadere nella dimenticanza. Servendovi dell'attenzione in questo modo, avete ulteriormente allenato e rafforzato la consapevolezza introspettiva. Nel quarto livello svilupperete una consapevolezza introspettiva *continua*, per osservare e valutare tutte le distrazioni.


BASTA,
PER FAVORE!

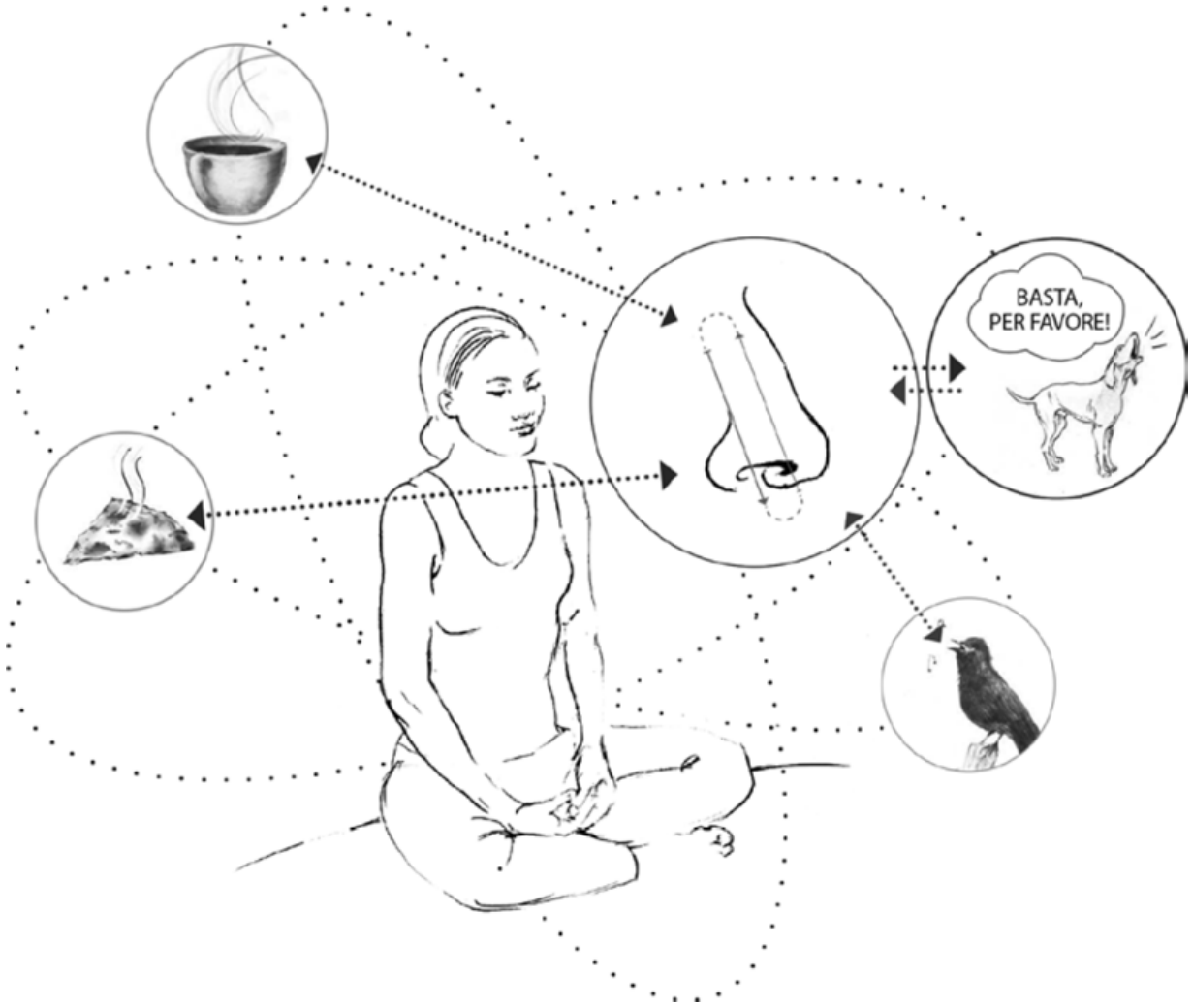
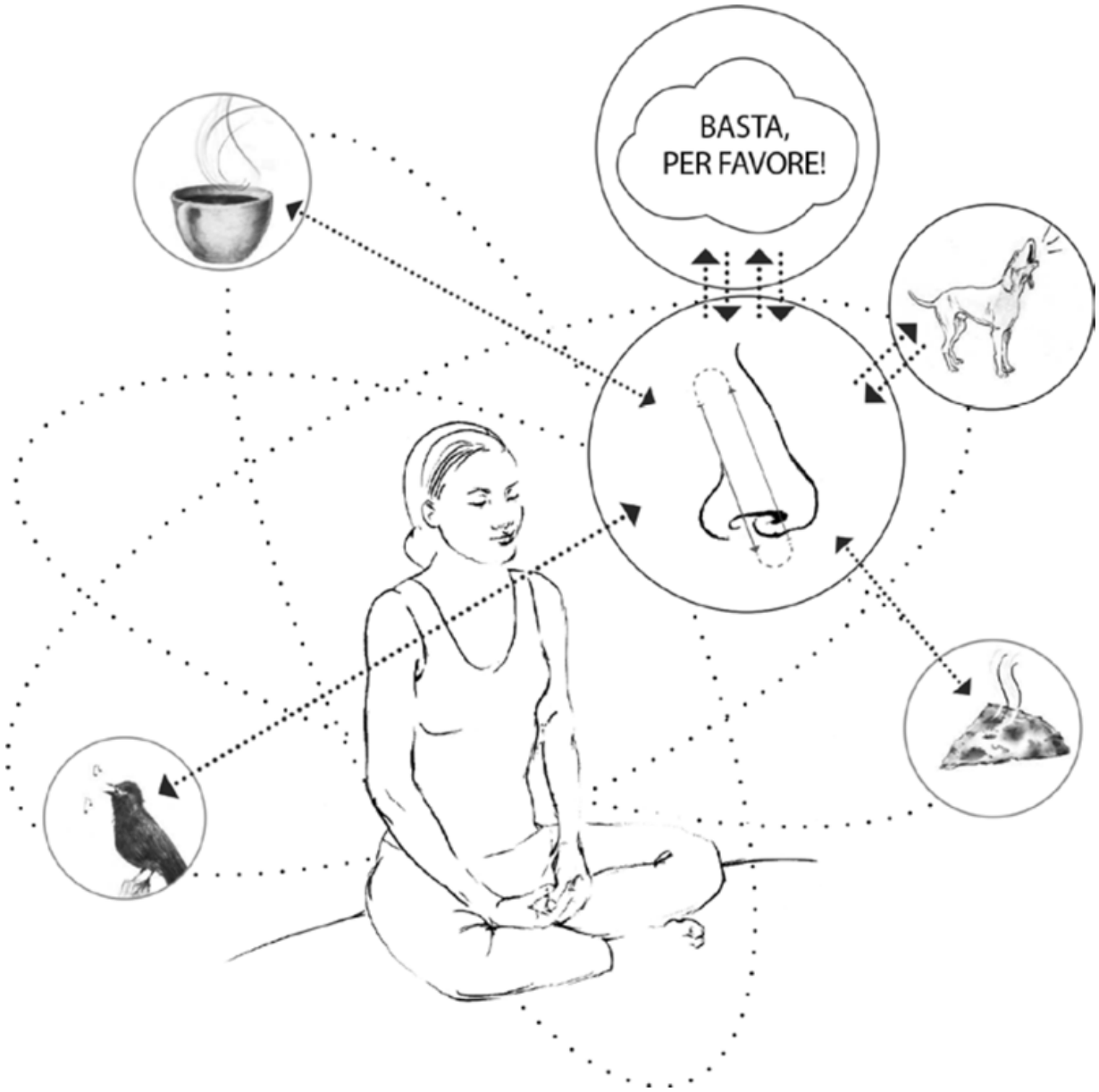
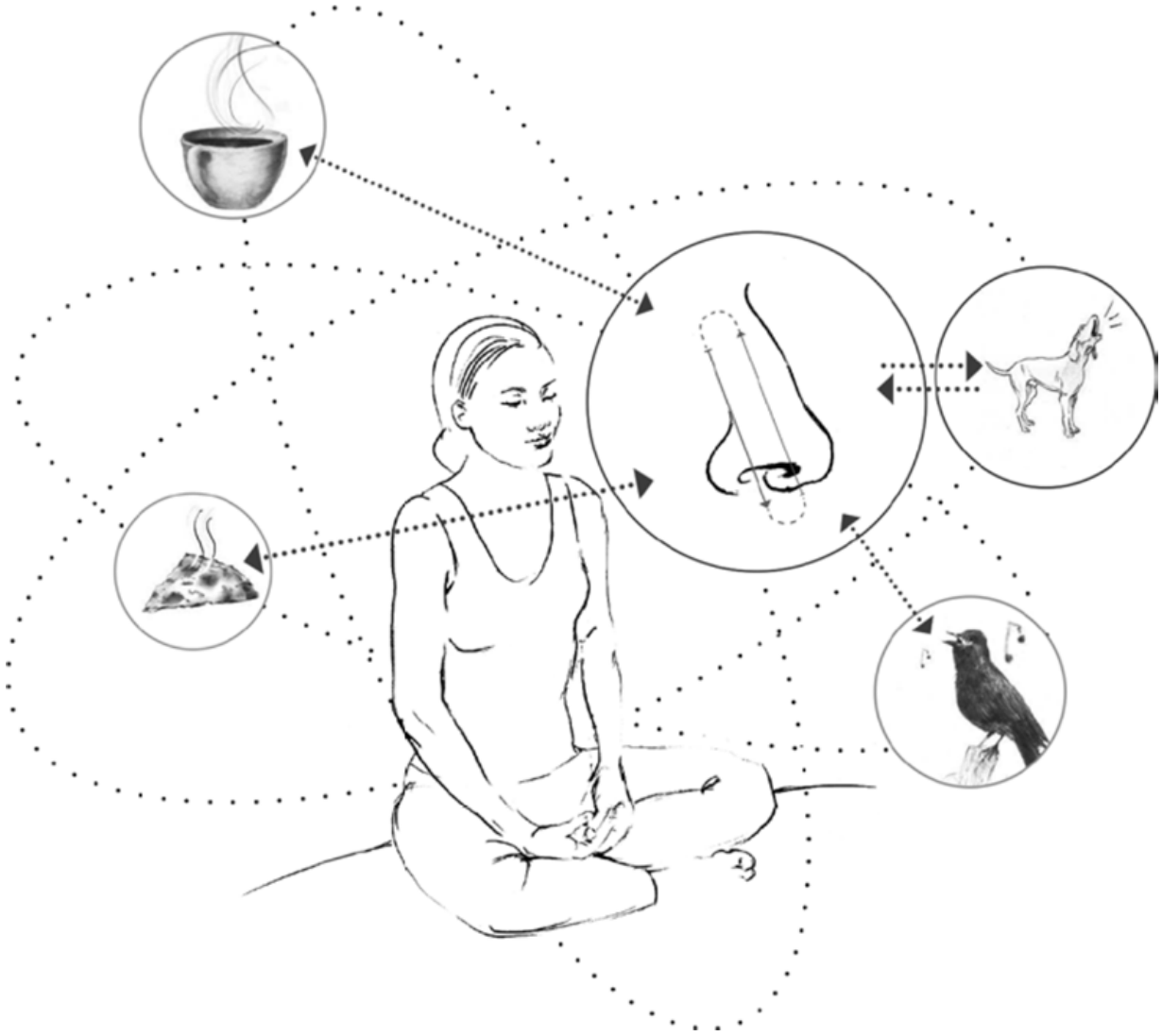


Figura 21 – Superare la distrazione grossolana.
Primo passaggio: riconoscere quando una distrazione grossolana è presente, poi lasciare andare la distrazione e tornare al respiro.


BASTA,
PER FAVORE!



Secondo passaggio: riconoscere quando una distrazione sottile ha il potenziale di trasformarsi in una distrazione grossolana, poi concentrarsi ancora più completamente sul respiro per tenere a bada ogni possibile distrazione.

Ma quando vi servite dell’attenzione introspettiva per monitorare la mente, sorgono due inconvenienti. Il primo è già stato menzionato nel terzo livello: quando controllate, dovete distogliere la concentrazione dal respiro. In quel frangente la cosa funzionava, ma ora non più, dal momento che state cercando di coltivare un’attenzione continua. L’altro problema riguarda, invece, quello che l’attenzione «vede», quando si rivolge all’interno. L’«oggetto» della vostra attenzione introspettiva scaturisce concretamente

dai contenuti della consapevolezza introspettiva di un attimo prima. L'attenzione introspettiva può soltanto scattare un'istantanea concettuale di quanto sta accadendo, una sorta di ritardo o eco, mentre la consapevolezza introspettiva è in grado di monitorare la mente *continuativamente*. Si tratta di una distinzione piuttosto sottile. Concedetevi il tempo di rifletterci, perché le conseguenze sono importanti.

Il vostro nuovo obiettivo è monitorare la mente e identificare con maggiore efficacia le distrazioni, così che non interrompano l'attenzione. È un obiettivo che raggiungete sviluppando una consapevolezza introspettiva intenzionale, vigile e continua, che vi segnali le distrazioni grossolane mentre voi restate concentrati sul respiro. Per dirla altrimenti, volete che l'attenzione al respiro rappresenti un'ancora stabile mentre continuate a osservare l'intero oceano della mente con la consapevolezza introspettiva.

A che cosa assomiglia questa consapevolezza introspettiva vigile? Be', dovrebbe già esservi familiare. Nel livello 3, quando tornavate al respiro dopo un momento di attenzione introspettiva, magari avete notato che per un po' la qualità della vostra consapevolezza sembrava più acuta e chiara. In quel momento la consapevolezza introspettiva e l'attenzione erano più equilibrate. Se non ci avete fatto caso, provateci ora. Concedetevi un minuto per concentrarvi sul respiro e stabilizzare l'attenzione. Poi controllate introspettivamente il vostro stato mentale. Dopo qualche istante tornate a rivolgere l'attenzione al respiro. Osservate come la consapevolezza introspettiva continua, mentre l'attenzione resta salda sul respiro. Si tratta precisamente del genere di consapevolezza introspettiva che dovete rafforzare ed estendere, affinché sia sempre presente.

Coltivare la consapevolezza introspettiva richiede uno spostamento di accento. Finora avete lavorato per mantenere un equilibrio tra l'attenzione concentrata sul respiro e la consapevolezza periferica del resto, in primo luogo tutto ciò che rientra nel campo della ***consapevolezza estrospettiva***. Tuttavia, ora che avete stabilito questo equilibrio, dovete cominciare a porre l'enfasi sulla parte introspettiva della consapevolezza periferica. È come allontanarsi di un passo dall'oggetto di meditazione, quel che basta per mantenere il respiro al centro dell'attenzione facendo spazio a tutto ciò che accade nella mente. Intendete rafforzare la consapevolezza introspettiva, rendendola continua, come una sentinella vigile che vi avverte quando è presente, o può potenzialmente sorgere, una distrazione grossolana.

Mentre «guardate oltre» l'oggetto di meditazione, non limitatevi ai *contenuti* della consapevolezza periferica. Acquisite consapevolezza delle attività della mente stessa: i movimenti dell'attenzione, il modo in cui pensieri, sensazioni e altri oggetti mentali sorgono e scompaiono nell'ambito della consapevolezza periferica, nonché qualsiasi cambiamento nella chiarezza o vividezza della percezione. Servendovi del respiro come di un'ancora mentre osservate consapevolmente la mente, state «osservando la mente, mentre la mente osserva il respiro». Questa è la ***consapevolezza introspettiva metacognitiva***, a cui farete pienamente ricorso nel livello 8. Imparare a mantenere la consapevolezza introspettiva *è estremamente importante per realizzare gli obiettivi globali della meditazione*. Non soltanto rende l'attenzione più stabile, cosa che potreste fare riportando semplicemente l'attenzione al respiro più e più volte, ma ancorando l'attenzione al respiro mentre mantenete la consapevolezza introspettiva, quello che fate è coltivare concretamente la mindfulness.

> *— La consapevolezza introspettiva continua vi avverte delle distrazioni grossolane. Servendovi del respiro come di un'ancora, in piena consapevolezza, «osservate la mente mentre la mente osserva il respiro».*

Osservare consapevolmente i processi mentali, inoltre, rappresenta uno strumento più opportuno, utile e soddisfacente per ottenere un'attenzione stabile. È più opportuno, perché promuove una migliore comprensione di come la mente si comporta, e di conseguenza potete lavorare con maggiore efficacia. È più utile, perché avete bisogno di questo genere di consapevolezza introspettiva per le pratiche dei successivi livelli. Infine è più soddisfacente, perché non passate il vostro tempo soltanto a lavorare senza tregua in vista di un conseguimento futuro. Al contrario, siete costantemente impegnati in un processo di apprendimento affascinante e trasformativo.

Dirigere e ridirigere l'attenzione

Ogniqualvolta scoprite che la vostra mente è attratta da una distrazione grossolana, lasciatela andare e tornate al respiro. Fatelo in modo gentile, senza fretta e persino con amore. Magari prendetevi qualche istante per

apprezzare la parte di mente che si è resa conto del vostro momentaneo smarrimento. La nostra tendenza naturale è di riportare bruscamente l'attenzione al respiro. Tuttavia, nel lungo termine ciò rallenta il processo, quindi lasciatelo andare con gentilezza e tranquillità. Qualsiasi fastidio o autocritica potreste sperimentare è qualcosa che dovete eliminare. Consolidando i vostri successi, progredirete più rapidamente. Una mente felice è una mente più concentrata. Non preoccupatevi se una distrazione grossolana persiste sotto forma di distrazione sottile quando siete tornati al respiro. Lasciate semplicemente che sia, e di solito scomparirà da sola.

Correggere la distrazione grossolana



— Una mente felice è una mente più concentrata. Fastidio e autocritiche devono essere eliminati. Consolidando i vostri successi, progredirete più rapidamente.

Tuttavia, lasciare andare e ridirigere l'attenzione sono solo i primi passaggi per vincere completamente le distrazioni grossolane. Dovete anche imparare a rafforzare la concentrazione sull'oggetto di meditazione *prima* che una distrazione sottile diventi una distrazione grossolana. Peraltro, non tutte le distrazioni sottili pongono all'attenzione stabile la stessa sfida. Ci sono due categorie che sono particolarmente insidiose, quindi dovreste imparare a riconoscerle. La prima consiste nelle distrazioni sottili sensibilmente allettanti. Queste distraggono la vostra attenzione perché possiedono una particolare attrattiva o fonte di interesse. Per esempio, magari avete fame e vi ritrovate a pensare al prossimo pasto, oppure avete un problema di lavoro che continua a tormentarvi. Il secondo tipo di distrazione non esercita lo stesso genere di attrazione. In questo caso, l'attenzione viene deviata per il modo in cui la distrazione sorge: si insinua gradualmente, finendo per sostituirsi all'oggetto di concentrazione. Ancora una volta, per identificare queste distrazioni sottili più insidiose rispetto alle altre dovete affidarvi alla vigilanza e alla consapevolezza introspettiva continua. Quando le avete riconosciute, potete respingerle aumentando la vostra attenzione al respiro.

Distrazioni persistenti: dolore, insight ed emozioni

A volte una distrazione forte e persistente resiste al processo che abbiamo definito «lascia che venga, lascia che sia e lascia andare». A questo livello ci sono tre tipi di distrazioni sottili che spesso si trasformano in distrazioni grossolane persistenti: dolore e disagio fisico, insight interessanti, attraenti e apparentemente importanti, e ricordi, pensieri ed esperienze «visionarie» con una forte carica emotiva. Dover affrontare queste distrazioni straordinariamente potenti potrebbe farvi smarrire tutta la soddisfazione che avete provato per essere finalmente riusciti a prestare un'attenzione continua al respiro. Potreste sentirvi impazienti o scettici circa i benefici della meditazione o la vostra capacità di praticare. Ciononostante, anche in questo caso non bisogna preoccuparsi o giudicarsi. A questo livello, il sorgere di distrazioni forti e persistenti è in realtà un segno di progresso!

State entrando in contatto con le spinte primordiali, gli archetipi nascosti e le potenti emozioni che scaturiscono dalle parti più recondite della mente. Ricordate semplicemente che quando avete a che fare con il dolore, insight

eccezionali o forti emozioni, l’obiettivo è sempre lo stesso: superare le distrazioni con il giusto antidoto, ri-tornare al respiro finché l’attenzione si stabilizza e coltivare una consapevolezza introspettiva ancora maggiore. Esaminiamo queste distrazioni potenti e i metodi per affrontarle.

> *— A questo livello, il sorgere di distrazioni forti e persistenti è in realtà un segno di progresso!*

DOLORE E DISAGIO COME DISTRAZIONE

Ogni meditante deve imparare a fare i conti con il dolore, l’intorpidimento, il prurito e altre sensazioni potenzialmente distraenti. A questo livello diventano ancora più evidenti. Nel livello 3 avete provato dolore e disagio, perché non eravate abituati a sedere per lunghi periodi. Adesso il dolore diventa un modo in cui la mente resiste alla pratica. La vostra mente tenderà ad amplificare i comuni disagi. Potrà persino creare sensazioni che non hanno una causa fisica, specialmente durante le sessioni più lunghe o nei ritiri di meditazione. Spesso questo genere di disagio scompare appena diventa oggetto dell’attenzione, per poi rispuntare da un’altra parte poco tempo dopo. Indipendentemente dalla sua origine, il dolore deve adesso essere affrontato come parte della pratica.

Ovviamente, non dovete cercare intenzionalmente il dolore. Né dovete reprimerlo o ignorarlo qualora abbia una precisa origine fisica. Se sospettate che il dolore sia dovuto a un infortunio o una malattia, ma non ne siete certi, è meglio che consultiate un medico. Non sarebbe opportuno mantenere la postura di meditazione per esacerbare un eventuale problema già esistente, come un’artrite a un ginocchio o una storta alla caviglia. Dovreste essere il più comodi possibile, per impedire che il corpo interferisca con l’addestramento mentale. Servitevi di cuscini, sostegni o qualsiasi altra cosa possa controbilanciare le aree sensibili. Non dimenticate però che, malgrado questi aggiustamenti, proverete comunque delle sensazioni spiacevoli.

Avete già appreso la strategia fondamentale per affrontare il dolore: ignorare le sensazioni spiacevoli il più a lungo possibile; se persistono, renderle il vostro oggetto di meditazione; e muoversi consapevolmente soltanto quando è assolutamente necessario. Tuttavia, a questo livello, dovete esaminare il dolore più profondamente e aspettare più a lungo prima

di muovervi. Il dolore è una sensazione dinamica con molte qualità sottili. Investigatele. Notate se è acuto, pungente, bruciante, sordo, eccetera. Osservate se le sensazioni sembrano solide e immutabili, o se fluttuano come intensità, zona o posizione. Sforzatevi di capire se il dolore si compone di una sola sensazione o di varie sensazioni. Cercate nella *sensazione* la fonte della spiacevolezza. Quanto del «dolore» che state sperimentando è inerente alla sensazione e quanto invece è dovuto alla reazione della vostra mente? Questo genere di esplorazione profonda vi aiuterà a essere più obiettivi nell'affrontare il dolore.

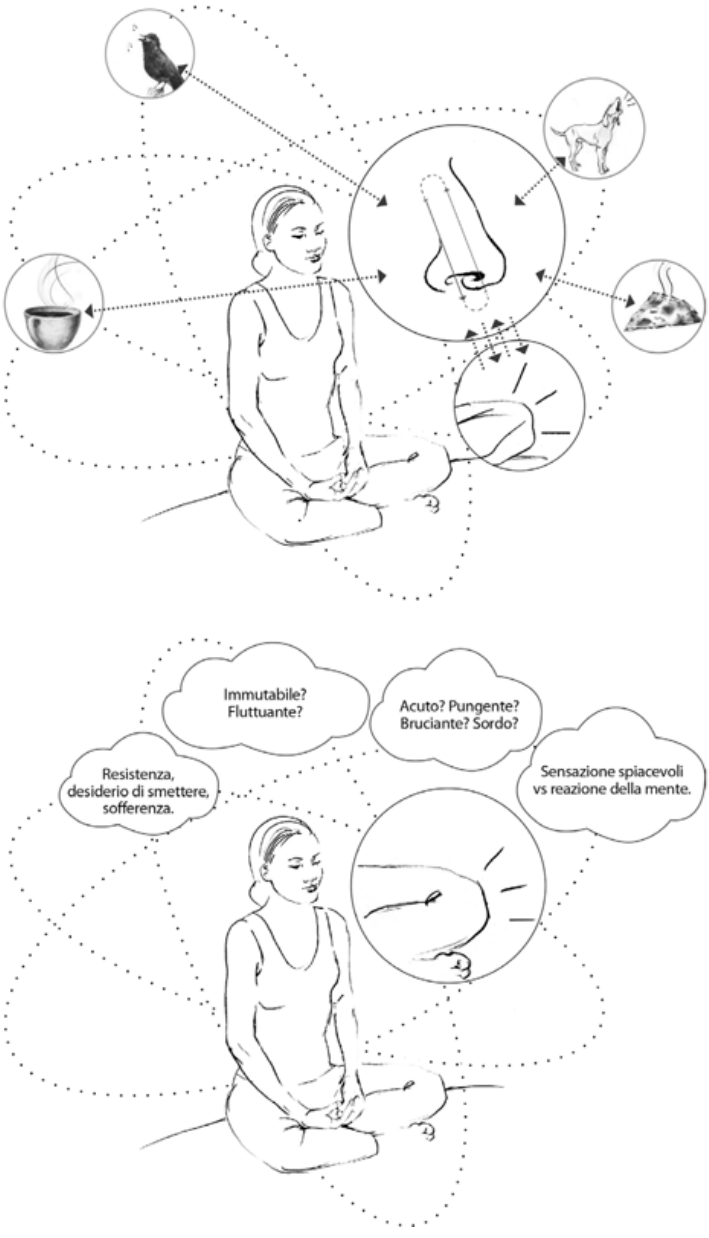


Figura 22 – La strategia fondamentale per affrontare il dolore consiste nell'ignorare le sensazioni spiacevoli il più a lungo possibile. Quando il dolore diventa troppo forte per ignorarlo, rendetelo il vostro oggetto di meditazione. Identificate le sue varie qualità e osservate se e come cambiano. Distinguete tra la sensazione spiacevole e la reazione della vostra mente.

All'inizio, concentrarsi sul dolore sembrerà soltanto di intensificarlo. Tuttavia, dopo un'investigazione sostenuta, il dolore spesso scompare da solo. Può farlo in tre modi diversi: la sua intensità può scemare del tutto, può continuare sotto forma di una sensazione forte, anche se non più particolarmente dolorosa, oppure può rimanere doloroso, ma trascurabile con efficacia. La ragione per cui il dolore scompare è che avete smesso di resistergli e avete accettato la sua presenza. L'insegnante di meditazione Shinzen Young ha trasformato questo processo in una formula matematica. L'ammontare di sofferenza (S) che si prova equivale all'effettivo dolore (D) moltiplicato per la resistenza (R). Quindi S = D x R. Se smettete di resistere, il fattore R si riduce a zero. Il dolore moltiplicato per zero equivale a zero, per cui la sofferenza che provavate si dissolve. Tuttavia non aspettatevi che accada sempre. Questo perché l'*aspettativa* che il dolore scomparirà riattiva la resistenza e la non-accettazione. Se il dolore sparisce del tutto, o continua in una forma che potete ignorare, tornate sempre alle sensazioni del respiro. Ripetete l'intero processo, se necessario.

> *— S = D x R. La sofferenza che sperimentate equivale al dolore moltiplicato per la resistenza mentale al dolore stesso.*

Talvolta le sensazioni spiacevoli semplicemente non se ne vogliono andare. Quando ciò accade, restate con il dolore, rendendolo il vostro oggetto di meditazione. Non lasciatevi scoraggiare: potete continuare ad addestrare la mente con altrettanta efficacia, usando il dolore invece delle sensazioni del respiro. Di fatto, servirsi del dolore comporta alcuni vantaggi. Poiché attrae l'attenzione così intensamente, è meno probabile che sperimentiate torpore e distrazioni. Inoltre, visto che suscita tanti pensieri ed emozioni, è più facile mantenere una forte consapevolezza introspettiva. Per dirla altrimenti, nello sviluppo di un'attenzione stabile e di una mindfulness potente, il dolore è decisamente utile: fatene buon uso!

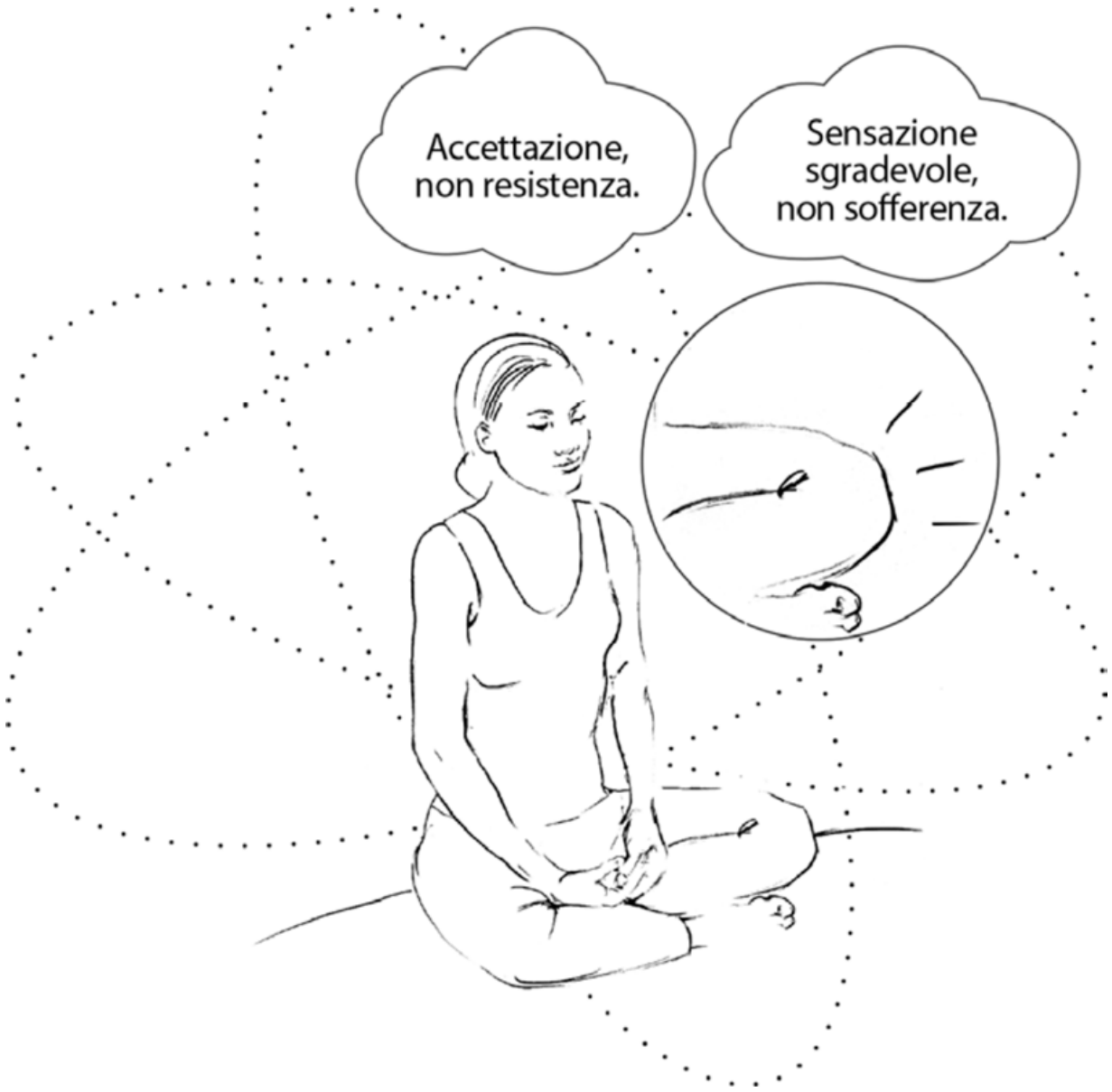
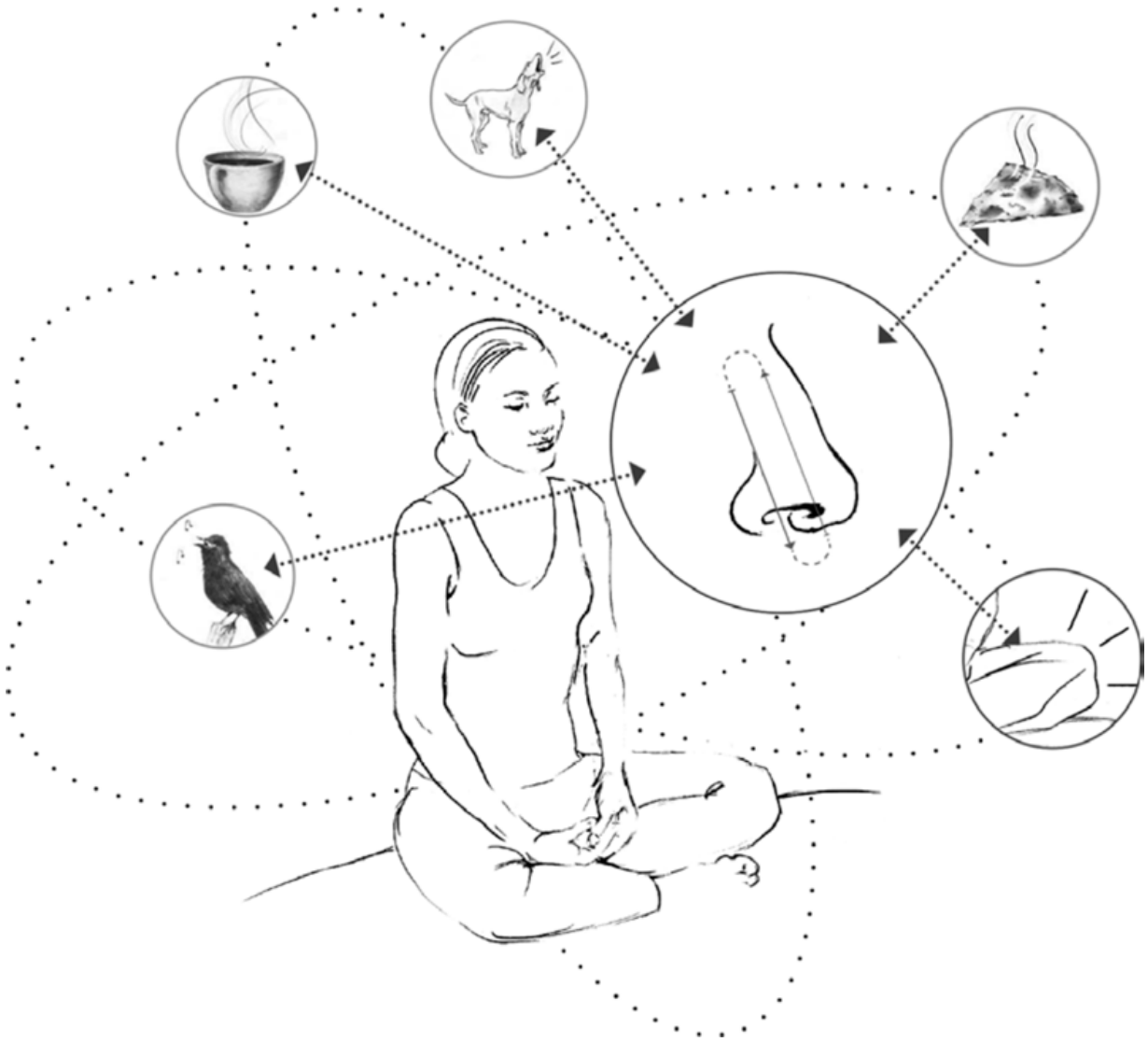


Figura 23 – Dopo un’investigazione sostenuta, il dolore spesso scompare da solo, perché avete smesso di resistergli e accettate la sua presenza.



Quando il dolore scompare del tutto, o continua in una forma che potete ignorare, tornate sempre alle sensazioni del respiro.

Il disagio fisico inevitabile rappresenta, inoltre, un’opportunità per scoprire la vera natura del dolore. Alla fine imparerete a distinguere tra il disagio fisico come sensazione e la reazione mentale non necessaria a esso, che si trasforma in sofferenza. Per usare le parole del Buddha: «Quando una persona istruita sperimenta una sensazione dolorosa, percepisce due cose, un’esperienza fisica e un’esperienza mentale… Quando un nobile discepolo ben istruito sperimenta una sensazione dolorosa, percepisce una cosa sola,

un’esperienza fisica e non una mentale».[1] Negli ultimi livelli il dolore scompare totalmente.

IL PROBLEMA DELLA VIVACITÀ DISCORSIVA

Alcune intuizioni apparentemente brillanti costituiscono un genere di distrazione grossolana molto più piacevole. Per esempio, potreste improvvisamente escogitare un nuovo modo per affrontare un problema personale. Oppure ottenere un insight circa la vostra mente e il vostro comportamento, o ancora giungere a elaborare profondi concetti filosofici e metafisici. Queste introspezioni possono emergere spontaneamente dall’inconscio, fare la loro comparsa nella consapevolezza periferica e suscitare la vostra attenzione. In altre occasioni si conquistano improvvisamente il palcoscenico della mente. Questi insight sono spesso estremamente validi e molto utili, il che li rende così allettanti da trasformarli in potenziali distrazioni.

Perché emergono proprio ora, a questo livello? Giunti a questo punto, l’attenzione si è stabilizzata e la mindfulness è più potente. Di conseguenza, la mente ha una maggiore capacità di creare e collegare nuove idee, e può apprezzarne meglio il significato. Se scegliete di continuare a elaborarle, mantenendo il vostro respiro nella consapevolezza periferica, sarete piacevolmente sorpresi di scoprire quanto il potere del vostro pensiero discorsivo sia cresciuto. In realtà, la vostra concentrazione sarà più forte che mai. Quando giungete a qualche conclusione brillante, vi sentite eccitati e soddisfatti. Ciò tuttavia si traduce in una difficoltà a tornare al respiro, che di solito sfocia nella ricerca di qualche altro pensiero da elaborare o nell’impulso ad abbandonare il cuscino. Potreste anche giungere alla conclusione che queste nuove capacità di analisi appena scoperte rappresentino l’autentico beneficio della meditazione.

> *— Quando l’attenzione si fa più stabile e la mindfulness più potente, la capacità di pensare migliora. La mente produce nuove idee creative che si collegano tra loro in modo originale.*

Se continuate a dedicarvi a questi insight e a ripensarci, ogni volta che siederete a meditare sorgerà qualche problematica impellente. Significa che

avrete addestrato la vostra mente a trasformare la meditazione in una sorta di psicoterapia personale, o in uno strumento di creatività artistica o intellettuale. Questo diventa rapidamente un'alternativa allettante al lavorio, a volte tedioso, dell'addestramento mentale.

Anche se le intuizioni iniziali possono davvero essere significative, via via che la mente continua a riesumare materiale, la loro qualità finirà per diminuire. Potranno sembrare profonde nella meditazione, ma se le osservate dopo la sessione, risulteranno per lo più banali. In questo senso, sono simili alle «idee geniali» che spesso emergono sotto l'influsso delle sostanze stupefacenti.[2] Che siano profonde oppure banali, la questione non cambia: la vivacità discorsiva si trasforma rapidamente in una *trappola, che continua a distogliervi dalla pratica*.



Figura 24 – Le intuizioni entusiasmanti possono rappresentare una potente distrazione.



Prendetene nota mentalmente: ve ne occuperete in seguito.

Superare quest’ostacolo è facile. Basta evitare di cadere nella trappola. Se avete delle intuizioni profonde, prendetene nota mentalmente e riproponetevi di occuparvene dopo la meditazione. Quindi tornate a concentrarvi sul respiro. Ciò può anche contribuire a farvi decidere di dedicare del tempo alla ***meditazione analitica*** (vedi l’appendice B). Si tratta

di una forma particolare di meditazione sulle idee brillanti, e le intuizioni profonde che ne scaturiscono possono rivelarsi estremamente preziose. [3]

> *— Ma la vivacità discorsiva può trasformarsi rapidamente in una trappola e allontanarvi dalla pratica. Se avete intuizioni profonde e significative, mettetele da parte per un altro momento.*

A volte un pensiero potente continua a ripresentarsi. Quando ciò accade, riconoscetelo e accettatelo, quindi trasformatelo nel vostro temporaneo oggetto di meditazione. Tuttavia, non analizzatene il contenuto. Al contrario, applicategli un'etichetta. Per esempio: «penso, penso» oppure «pensiero in formazione». Questo vi permetterà di mantenere una certa distanza. Trattenete l'attenzione sul pensiero, finché la sua intensità decresce. Potrebbe durare alcuni minuti e magari andrà ripetuto più volte durante la sessione di meditazione. Quando l'intensità scema, tornate al respiro. Potete servirvi di questo approccio anche in altre situazioni. In linea di principio, quando non potete trascurare una potente distrazione, gestite la situazione facendone il vostro nuovo oggetto di meditazione.

EMOZIONI, RICORDI E VISIONI COME DISTRAZIONI

Via via che la mente si calma e le distrazioni quotidiane svaniscono, comincia a emergere nella coscienza materiale significativo proveniente dall'inconscio. Per il progresso della pratica, ciò rappresenta un evento molto importante. Tuttavia, questo potente materiale non sempre sale in superficie direttamente, ma può essere preceduto da forti sensazioni di inquietudine e di impazienza. Sono come la punta di un iceberg, la chiara indicazione che sotto la superficie dell'acqua c'è molto di più. Quindi, se sperimentate inquietudine, non reprimetela. Accettatela apertamente, invitando qualsiasi cosa si nasconda a manifestarsi. Se l'inquietudine e l'impazienza persistono, e sono troppo forti per essere trascurate, potete servirvi della tecnica descritta più avanti per affrontare altre emozioni forti.

> *— Via via che la mente si calma e le distrazioni quotidiane svaniscono, comincia a emergere nella coscienza materiale significativo proveniente dall'inconscio.*

Quando questo materiale diventa conscio, può assumere due forme. Può comparire sotto forma di ricordi, pensieri o visioni, accompagnati da emozioni forti e spesso difficili da gestire. Oppure può manifestarsi sotto forma di emozioni grezze – paura, tristezza, rabbia, eccetera – senza la presenza di alcun oggetto mentale. Non essendo associate a nulla, queste emozioni nude sembrano non avere una causa. Sono quindi simili allo stato di ansia generalizzato o «fluttuante», per cui le persone si rivolgono ai terapisti. Tuttavia, ciò in ambito meditativo è perfettamente normale. In realtà, come vedremo, si tratta di un altro segno di progresso.

Questo materiale dirompente scaturisce dalle sfide emotive e psicologiche del passato, e più ne avrete affrontate, più ne incontrerete. Potrebbe trattarsi di eventi assolutamente traumatici, come una violenza sessuale, la perdita di un genitore o il bullismo subito nell'infanzia. Ma fatti così importanti non sono l'unica causa. Svolgono la loro parte anche sfide di minore gravità, che vengono facilmente disconosciute, come l'essere stati presi in giro, i favoritismi familiari o i dolori dell'adolescenza.

Materiale inconscio emotivamente carico potrà emergere anche nel caso in cui abbiate interiorizzato sistemi di credenze disfunzionali o conflittuali. Per esempio, potreste credere nella liberazione sessuale, eppure sperimentare ancora conflitti interiori relativamente ai costumi sessuali che vi sono stati insegnati da piccoli. Oppure potreste avere un'etica lavorativa particolarmente rigida che vi fa sentire in colpa quando meditate, perché in quel momento non siete produttivi.

In alcuni casi sarete pienamente coscienti di quello che c'è all'origine di simili pensieri ed emozioni forti, specialmente se la causa è stata traumatica. Tuttavia, potreste essere inconsapevoli dei traumi più comuni e sottili che hanno rinforzato tale materiale pesante. Peraltro, in molti casi affiorano pensieri strani o immagini dolorose che sembrano avere poco a che vedere con voi o con quello che avete sperimentato. Ricordate, però, che nella meditazione nulla è casuale o insignificante. Forse non sapete da dove scaturisce un'emozione dolorosa, ma per quanto possa sembrare bizzarra o sgradevole, potete stare certi che nella vostra storia *qualcosa* l'ha causata. Per esempio, potreste avere preso o abbellito l'immagine violenta di un film che avete da lungo tempo dimenticato. Che ne conosciate la causa oppure no non è importante. Potete essere certi che qualsiasi cosa emerga durante la meditazione fa parte della vostra psiche. Nulla è privo di

valore o non attinente. Queste immagini emergono perché simboleggiano del materiale che la vostra mente non è in grado di affrontare più direttamente. Imparate ad abbracciare qualsiasi cosa affiori. Sono componenti nascoste della psiche. Ma soprattutto, riconoscete e gioite del fatto che, quando questo materiale viene a galla, è un momento di purificazione e un passo decisivo verso lo sviluppo di ***śamatha***. Nella calma della meditazione, la magia della mindfulness integra questi difficili contenuti sepolti nell'inconscio in un modo sano e terapeutico.

La strategia per affrontare emozioni, pensieri o immagini consiste semplicemente nell'ignorarli più che potete. Poi, come per il dolore fisico, quando qualcosa diventa troppo forte per essere trascurato, trasformatelo nell'oggetto di meditazione. Non resistete, evitate né rifiutate questo materiale prezioso. Lo ricaccereste semplicemente nell'inconscio, da dove finirebbe poi per riemergere. Riconoscere, permettere e accettare sono antidoti all'evitare, al resistere e al rifiutare. *Riconoscete* la validità di qualsiasi cosa emerga, anche se non ne conoscete l'origine. *Permettete* la sua presenza senza analizzarla né giudicarla, continuando a mantenere il punto di vista di un osservatore obiettivo. Infine, *accettatela* come una manifestazione di una parte nascosta di voi stessi. L'importante è non impantanarsi nell'esame del contenuto del materiale inconscio. Perdereste solo tempo e potrebbe interrompere il vostro progresso.

Come imparare a gestire, dunque, questo materiale emotivamente carico in modo obiettivo, senza lasciarsene catturare? Tanto per cominciare, mantenete una consapevolezza forte e chiara di dove vi trovate e di che cosa state facendo, vale a dire riconoscete che nel momento presente siete al sicuro, protetti e comodamente seduti in meditazione. Poi isolate l'aspetto emotivo dell'esperienza. Se, per esempio, sorgono ricordi spiacevoli, affrontate innanzitutto le emozioni che li accompagnano. Solo allora potrete osservare quei ricordi in modo abbastanza obiettivo e spassionato per accettare gli eventi passati che tratteggiano, e quindi lasciarli andare. Analogamente, se vi trovate a lottare con proiezioni disturbanti della vostra immaginazione, prima di poterle accettare e lasciare andare dovete confrontarvi con le loro componenti emotive. E, naturalmente, dovete rivolgere la vostra attenzione a quelle emozioni grezze che talvolta emergono senza alcuna causa apparente. Quale che sia il contesto, occupatevi prima delle emozioni.

Potreste voler creare una distanza da simili emozioni sgradevoli. In tal senso la verbalizzazione è decisamente importante. Se sorge il pensiero «Sono arrabbiato», sostituitelo con il pensiero «In me sta emergendo la rabbia». Questa riformulazione non è soltanto utile per evitare di rimanere impantanati nelle emozioni, ma è ancora più accurata, perché voi *non* siete quelle emozioni. Non c'è nessun *sé* nelle emozioni. Ricordate che, come ogni altra cosa, le emozioni sorgono a seguito di *specifiche cause e condizioni*, e svaniscono quando quelle cause scompaiono. Fate del vostro meglio per dissociarvi dalle emozioni, mantenendo il ruolo di un osservatore obiettivo, anche quando ciò può rappresentare una sfida. «Dissociarsi» non significa che non percepite pienamente quell'emozione o che state cercando di gettarle sopra dell'acqua fredda. Significa che consentite alle emozioni di presentarsi alla coscienza e di eseguire la loro danza, senza lasciarvene assorbire.

Quando vi trovate ad affrontare le emozioni, cominciate sempre investigando le sensazioni fisiche che le accompagnano. Come per il dolore fisico, questo è il modo più efficace per mantenersi obiettivi. Ogni emozione ha le sue proprie sensazioni caratteristiche e dei movimenti fisici correlati. Passate in rassegna il vostro corpo per scoprirlo da soli. Quali sono le specifiche sensazioni fisiche che accompagnano questa particolare emozione? Dove sono collocate? Sono piacevoli, spiacevoli o neutre? La loro intensità varia? Si espandono e si contraggono, oppure restano fisse? Cambiano come qualità o si mantengono inalterate?

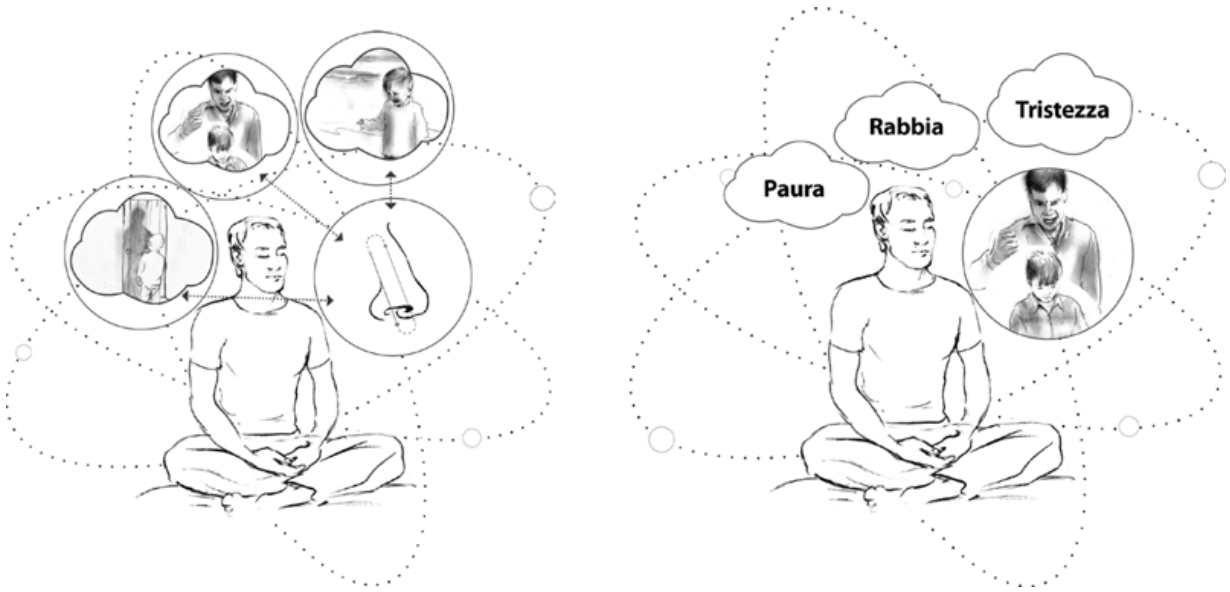
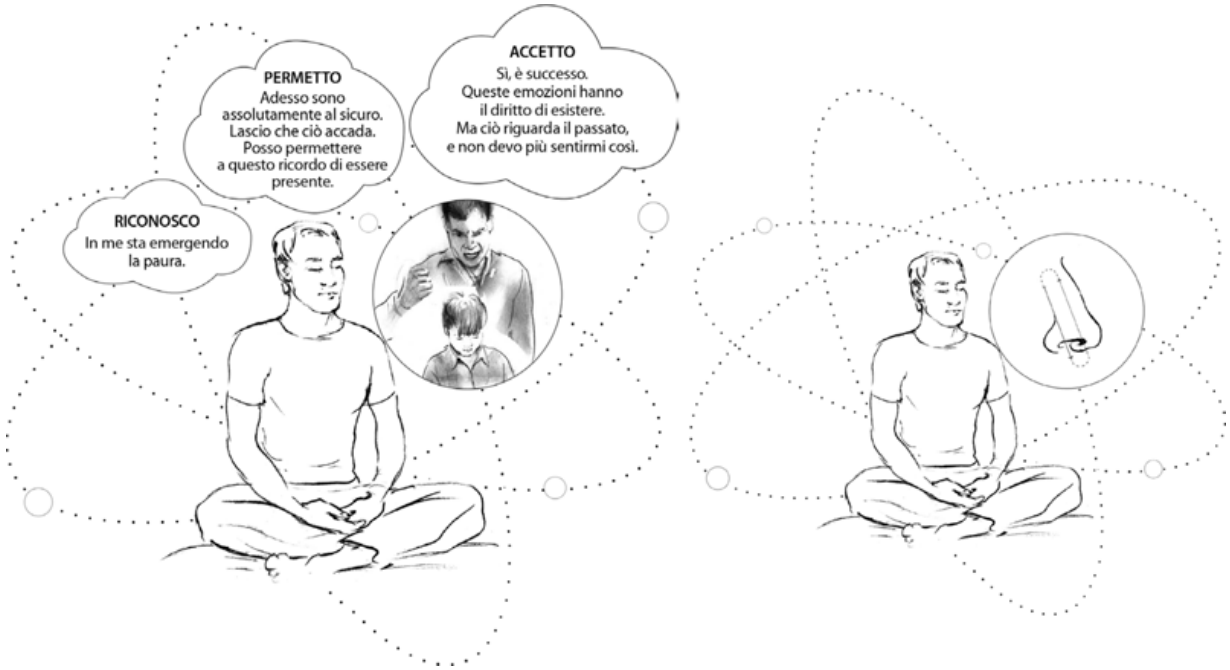


Figura 25 – I ricordi e le emozioni disturbanti della mente inconscia possono emergere a livello conscio.

Quando qualcosa diventa troppo forte per essere trascurato, trasformatelo nell'oggetto di meditazione.



Non resistete, ma riconoscete, permettete e accettate tutto ciò come una parte nascosta di voi stessi.

Lasciate che l’emozione resti finché non svanisce, poi tornate all’oggetto di meditazione con attenzione stabile e mente calma.

Soltanto quando vi sentite pronti, spostate l’attenzione dagli aspetti fisici dell’emozione a quelli mentali. Senza lasciarvi intrappolare dalla vostra esperienza soggettiva, cercate di trovare un’etichetta che descriva accuratamente l’emozione (per esempio, «ansia», «senso di colpa», «brama») e le sue caratteristiche (per esempio, «intensa», «vaga», «agitante»). Prendete nota del tipo di pensieri provocati dall’emozione. Diventa più o meno intensa, o si mantiene costante? Forse si sta persino trasformando. Per esempio, l’ansia può tramutarsi in paura, la paura in rabbia e la rabbia in senso di colpa. Anche in questo caso è utile servirsi di etichette verbali, come «In me sta emergendo l’ansia», per restare obiettivi.

Come potete immaginare, questo processo può essere molto faticoso. Se necessario, concedetevi una pausa, interrompete la meditazione e riposate, o dedicatevi ad altro. Finché restate obiettivi e non vi identificate con l’emozione, il processo non comporterà sofferenza. Se invece vi rendete conto che state soffrendo, fisicamente o emotivamente, vi state certamente identificando con qualche emozione spiacevole. Vedete se riuscite a capire che cosa sta accadendo. La mente opera in modo sottile. È possibile che vi manteniate obiettivi rispetto a una certa emozione, e nel contempo vi identifichiate con un’altra. Per esempio, quando investigate la rabbia, potrebbe esserci una corrente secondaria di paura. Senza accorgervene, potreste rimanere obiettivi nei confronti della rabbia ma identificarvi con la paura. La pratica della consapevolezza introspettiva vi aiuterà a gestire questo tipo di identificazioni emotive più sottili e nascoste. Mentre mantenete l’attenzione concentrata sull’emozione primaria, servitevi della consapevolezza introspettiva per scoprire l’emozione secondaria con cui vi state identificando. Poi fate di quell’emozione il nuovo oggetto di meditazione. Non appena sarete giunti a un certo livello di obiettività nei confronti dell’emozione nascosta, la sofferenza svanirà.

Indipendentemente dall’emozione, l’obiettivo è sempre lo stesso: riconoscere, permettere e accettare. Come dice Joseph Goldstein, insegnante di meditazione: «Non conta la sensazione che stiamo provando, ma il modo in cui ci rapportiamo a essa». Concedete a quell’emozione di

rimanere, finché non svanisce. A volte scompare del tutto, altre volte resta presente ma perde d'intensità. Quando ciò accade, a meno che non ci siano immagini o ricordi associati che non si sono ancora affievoliti, è il momento per rivolgere nuovamente l'attenzione all'oggetto primario di meditazione.

Se scoprite che ci sono immagini o ricordi associati che non si sono ancora smorzati, osservateli semplicemente, senza lasciarvi coinvolgere né giudicarli. Forse erano già presenti mentre vi concentravate sull'emozione, oppure potrebbero essere emersi dopo che l'emozione ha cominciato a placarsi. Comunque sia, riconoscete la loro presenza e accettateli con equanimità. Poi, quando vi risulta facile farlo, tornate a rivolgere l'attenzione al respiro. Quei pensieri o quelle immagini potrebbero scomparire del tutto o rimanere per un po' sotto forma di distrazioni sottili. Limitatevi a mantenere il respiro al centro della vostra attenzione. Se l'intensità emotiva associata a quegli oggetti mentali si ripresenta, ripetete il processo ogni volta che sarà necessario, finché il disagio non scompare del tutto.

Gestire argomenti carichi emotivamente non è sempre facile. Possono persistere per un periodo sorprendentemente lungo. Tuttavia, se non avete successo al primo tentativo, non preoccupatevi. Avrete molte altre occasioni: il tema continuerà a manifestarsi finché non potrete accoglierlo con piena accettazione ed equanimità. Non importa quante volte riemerge: riconoscetelo, permettetegli di esistere e accettatelo. Quando sarà finalmente scomparso per conto suo, non disturberà più le vostre meditazioni. Non solo, smetterà anche di influenzare il vostro quotidiano in modo negativo.

Per riassumere, quando la mente si calma attraverso la meditazione, emozioni, pensieri e immagini emergono dall'inconscio e si presentano alla vostra attenzione. A quel punto diventano distrazioni grossolane. Per superarle, trasformatele semplicemente nell'oggetto della vostra attenzione, riconoscendole e accettandole finché non svaniscono da sole. Tutto qui! Non è importante esaminare come mai sono emersi quei pensieri, o sapere da dove scaturiscono. Questo genere di analisi discorsiva vi allontanerebbe dal vero lavoro della meditazione. In realtà, non bisogna *fare* assolutamente nulla. Ogni volta che giudicate invece di limitarvi a osservare, la mindfulness è meno efficace. Consentendo semplicemente a quel materiale inconscio di emergere, testimoniandolo con la mindfulness ed evitando di

reagire, riprogrammate la mente in modo più profondo di quanto potreste mai fare attraverso un'analisi intellettuale. La potete purificare da tutte le afflizioni mentali accumulate nel corso della vita. Tale processo è essenziale per la crescita personale e lo sviluppo spirituale in generale, e per i livelli finali della nostra pratica in particolare. Quando sperimentate questo genere di purificazione, datele il benvenuto, perché è soltanto risolvendo queste problematiche che potete finalmente liberarvene.

La purificazione della mente

La purificazione emotiva nel livello 4 può equivalere ad anni di terapia ed è cruciale per progredire attraverso i Dieci livelli. Quando siete in grado di osservare e accettare i pensieri, le emozioni e le immagini che alimentano la programmazione inconscia, il potere illuminante della mindfulness opera la sua magia. I profondi processi inconsci vengono informati del fatto che le circostanze responsabili di quel condizionamento non esistono più, e che le conseguenti reazioni emotive non sono più utili: non siamo più le stesse persone. Queste nuove informazioni «riprogrammano» i processi inconsci nel profondo, e la struttura stessa della nostra personalità viene trasformata e purificata. Diventiamo meno suscettibili alle emozioni distruttive, e siamo in grado di riconoscere e coltivare meglio altre qualità e capacità della mente. Non è affatto insolito che la meditazione faccia uscire cose che altrimenti sarebbero rimaste represse per un'intera esistenza. La cosa migliore che potete fare per voi stessi è confrontarvi con quel materiale ed elaborarlo come descritto.

> *— La purificazione emotiva in questo livello può equivalere ad anni di terapia. Potete purificare la mente da tutte le afflizioni mentali accumulate nel corso della vita.*

Tuttavia, capita che alcuni meditanti, nel confrontarsi con questo materiale carico emotivamente, incontrino così tante difficoltà che le istruzioni fornite finora non risultano efficaci. Se siete fortemente disturbati dal materiale emerso, fate tutto il possibile per stabilizzarvi. Distraetevi con gli amici, gustate del buon cibo, fate ginnastica o magari guardate un film. Avere qualcuno con cui parlare può rivelarsi molto utile, a patto che sappia essere un buon ascoltatore. Comunque, *non date mai* ascolto ai consigli

altrui, a meno che non provengano da un insegnante di meditazione con esperienza in questo genere di purificazione, da un counselor o da uno psicologo. Se qualcun altro vi offre i suoi consigli, ringraziatelo per l'aiuto e cambiate gentilmente oggetto di conversazione.

Se vi sentite sopraffatti dall'intensità di quanto scaturisce da questa pratica, passate alla meditazione della gentilezza amorevole descritta nell'Appendice C. Praticate la gentilezza amorevole finché non riuscite a generare una sensazione di profonda compassione per voi stessi e per gli altri. Poi provate a riprendere la pratica del livello 4. Se scoprite che questo tema continua a essere troppo pesante per affrontarlo da soli, cercate l'aiuto di un professionista.

Mantenere l'attenzione, concentrandosi sull'oggetto di meditazione

Vediamo ora come mantenere l'attenzione sul respiro dopo aver affrontato le forti distrazioni grossolane che abbiamo appena descritto. Ogni volta che ritornate al respiro dovreste intensificare la vostra concentrazione, ma non troppo, quel tanto che basta per impedire che qualsiasi altra distrazione sottile si trasformi in distrazione grossolana. In altre parole, intensificare la concentrazione aiuta a tenere a bada le distrazioni. Se le ignorate per un certo periodo di tempo, scompariranno dal campo della consapevolezza.

Per intensificare la concentrazione, servitevi delle pratiche del ***seguire il respiro*** e del ***connettere*** descritte nel livello 3. Nel livello 4 è particolarmente utile il ***connettere***: osservate i cambiamenti della respirazione nel corso del tempo e riconoscete, o «connettete», il modo in cui tali cambiamenti corrispondono alle variazioni del vostro stato mentale.

A questo livello non concentratevi sul respiro troppo intensamente per tanto tempo. Se provaste a dedicarvi a un'attenzione esclusiva e univoca prima di essere sufficientemente addestrati, smarrireste la consapevolezza introspettiva, rendendovi vulnerabili alle distrazioni e al torpore. Quindi acuite l'attenzione, ma nel modo più rilassato e gentile possibile. Ciò contribuisce alla ricerca di un equilibrio tra l'attenzione e la consapevolezza introspettiva. È come tenere in mano l'uovo di un uccellino: saldamente, perché non cada, ma anche con delicatezza, perché non si rompa.

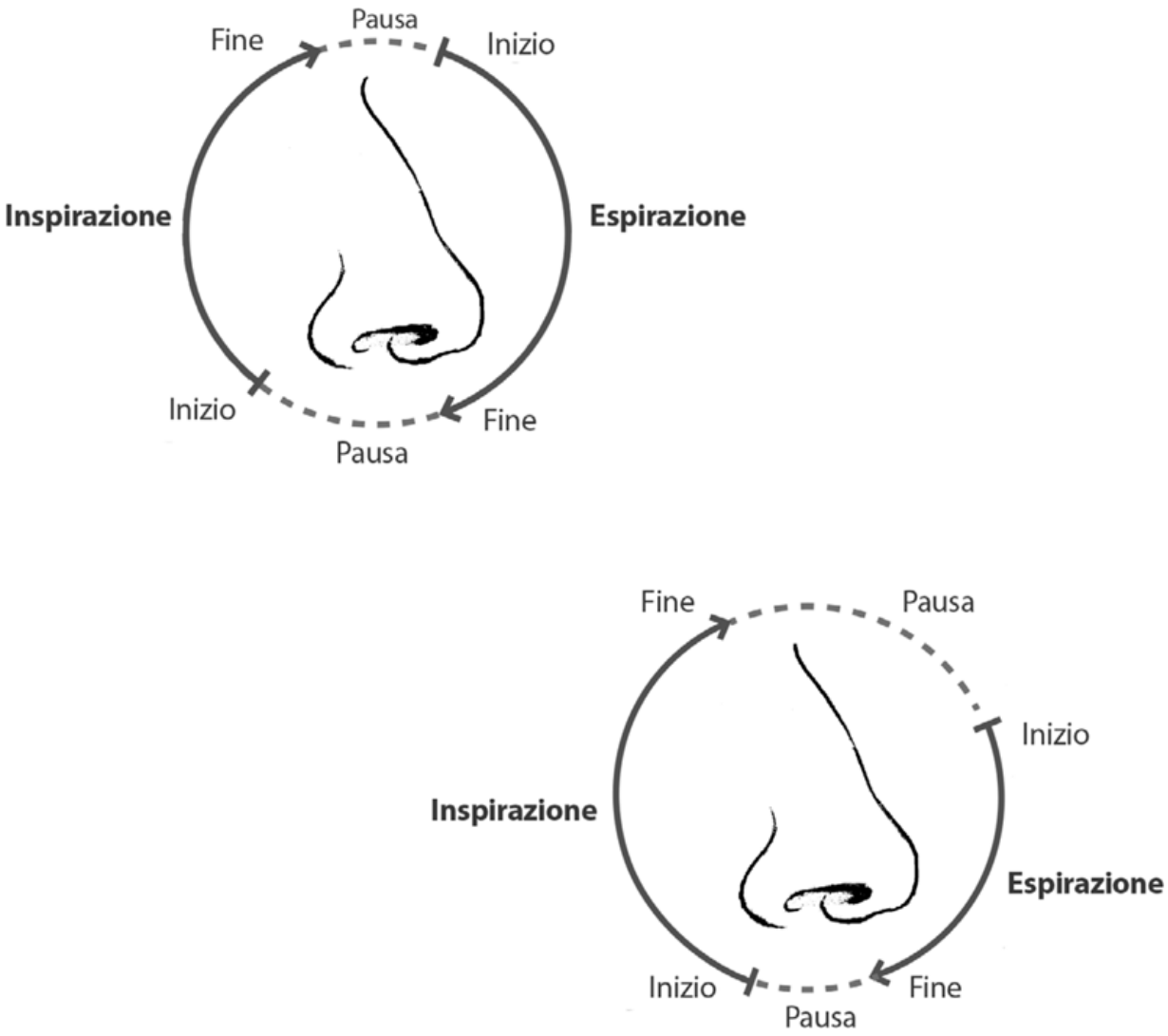


Figura 26 – Connettere: confrontate le diverse parti del ciclo di respirazione attuale con quelle del ciclo precedente. L'inspirazione o l'espirazione è più corta o più lunga di prima? La durata della pausa si è modificata? Le inspirazioni, le espirazioni e le pause cambiano in base alle distrazioni più o meno sottili o al tipo di torpore?

Come vincere il torpore grossolano

Via via che acquisite maggiore padronanza delle distrazioni, l'ostacolo successivo principale è rappresentato dal ***torpore grossolano***. Già tra gli strumenti forniti al livello 3 ce n'erano alcuni per lavorare con la sonnolenza causata dal torpore grossolano. Giunti a questo livello, il vostro obiettivo è superarla del tutto.

Il torpore sopravviene quando rivolgiamo la nostra mente all'interno, riducendo il costante flusso di pensieri e sensazioni che normalmente la mantengono energica e attenta. Di conseguenza, il livello energetico mentale complessivo cala.[4] In assenza di stimoli, il cervello è più incline al sonno, e la mente si lascia prendere dal torpore. È ciò che accade normalmente quando si è stanchi oppure quando si va a letto.

> *— Via via che acquisite maggiore padronanza delle distrazioni, l'ostacolo successivo principale è rappresentato dal torpore grossolano.*

Nell'ambito della meditazione, l'energia mentale cala non solo quando rivolgiamo l'attenzione all'interno, ma anche quando ci concentriamo troppo intensamente e troppo a lungo sul respiro, e quindi escludiamo i pensieri e le sensazioni che normalmente mantengono la mente vigile. È un altro motivo per cui «guardare oltre» l'oggetto di meditazione con la consapevolezza periferica assume una particolare importanza. Quando ci manteniamo consapevoli di ciò che accade sullo sfondo, continuiamo a stimolare l'attività mentale e non cadiamo nel torpore.

Vincere il torpore grossolano

Per affrontare con efficacia il torpore grossolano, dobbiamo distinguere tra le due forme di ***torpore sottile***: il ***torpore sottile progressivo*** e il ***torpore sottile stabile***. Come la sua denominazione lascia intendere, il torpore sottile progressivo conduce al torpore grossolano, e più a lungo opera, più è facile che porti al torpore grossolano. Di conseguenza, dovete imparare a riconoscere il torpore sottile progressivo per poter vincere il torpore grossolano.

Al contrario, il torpore sottile stabile non induce un torpore grossolano. A questo livello, tollerare il torpore sottile stabile impedisce alla mente di essere preda dell'agitazione e dell'inquietudine. Se da un lato perdete in vividezza, chiarezza e intensità della percezione, dall'altro potete godere di uno stato mentale più pacifico e stabile, con minori distrazioni. Imparerete a superare tutte le forme di torpore sottile soltanto nel livello 5.

Per sconfiggere il torpore grossolano ci sono tre semplici passaggi. Il primo consiste nel riconoscerne la presenza e liberare la mente dal suo

influsso servendosi dell’antidoto appropriato. Ciò può rappresentare una sfida. Quando il torpore è piuttosto profondo, al punto che siete sonnolenti, non c’è più la consapevolezza introspettiva necessaria per allertarvi. Vi rendete conto della presenza del torpore soltanto quando cominciate a sonnecchiare, russare o sognare. Se ciò accade, cercate di risvegliarvi del tutto. E anche se state sperimentando soltanto un torpore sottile progressivo, cercate comunque di emergere da quello stato. Con entrambi i tipi di torpore occorre per prima cosa rienergizzare la mente.

Il secondo passaggio consiste nell’affidarsi alla consapevolezza introspettiva per riconoscere quando il torpore fa ritorno, prima che diventi troppo forte. Quando riappare, applicate un’altra volta l’antidoto appropriato. Più rapidamente riuscite a cogliere l’emergere del torpore progressivo sottile, più facile sarà combatterlo.

Infine, il terzo passaggio consiste nel ripetere il primo e il secondo, finché il torpore non si ripresenta più.

Poiché il torpore sottile compromette la consapevolezza introspettiva, spesso avrete difficoltà nel riconoscere quando ha fatto ritorno (secondo passaggio). Tuttavia, col tempo e la pratica imparerete a individuare e correggere il torpore sottile progressivo prima che diventi troppo forte. Inoltre, quando apprenderete a riconoscere il suo insorgere più rapidamente, gli antidoti a cui fare ricorso non dovranno più essere così vigorosi e si dimostreranno più efficaci. Quando il riconoscimento e la correzione diventano automatici, avrete vinto completamente il torpore grossolano.

Una mente ben addestrata non si lascerà andare al torpore grossolano, se non quando è eccessivamente affaticata. Alla fine, persino il torpore sottile progressivo si presenterà di rado. Lo continuerete ancora a sperimentare finché non lo vincerete nel livello 5.

> *— Quando il riconoscimento e la correzione del torpore sottile progressivo diventano automatici, avrete vinto completamente il torpore grossolano.*

I TRE PASSAGGI PER VINCERE IL TORPORE GROSSOLANO

1. Utilizzate un antidoto sufficientemente forte per risvegliare del tutto la mente ogni volta che si presenta il torpore grossolano o il torpore sottile progressivo.

2. Servitevi della consapevolezza introspettiva per riconoscere il ritorno del torpore il prima possibile, quando il torpore sottile non è ancora diventato torpore grossolano, così potete applicare l’antidoto appropriato.
3. Ripetete il processo, finché il torpore non si ripresenta più.

Gli antidoti al torpore

Per risvegliarvi quando sperimentate il torpore grossolano, ricorrete agli antidoti descritti al livello 3. Per esempio, inspirate profondamente ed espirate con forza attraverso la bocca, opponendo resistenza serrando le labbra. Oppure contraete tutti i muscoli per qualche secondo, poi rilasciate la tensione e rilassatevi. Ripetetelo diverse volte. Un altro metodo utile è inspirare espandendo il ventre, mentre stringete e rilassate il perineo. Tutti questi esercizi rinvigoriscono, e vanno bene se il torpore non è eccessivo. Per un torpore molto intenso, provate la meditazione camminata per qualche minuto, oppure meditate stando in piedi. Meditare in piedi può essere faticoso e scomodo, ma è decisamente efficace e talvolta necessario. Se niente di tutto questo funziona, alzatevi, risciacquatevi il viso con dell’acqua fresca e poi tornate alla pratica.

Quando il torpore non è così forte, a volte può essere sufficiente espandere semplicemente la consapevolezza periferica. Ampliate il campo della vostra consapevolezza in modo da includere tutte le sensazioni fisiche, i suoni, gli odori, e così via, continuando a mantenere l’attenzione al respiro. Potete anche spostare l’attenzione dal respiro all’intero corpo e all’ambiente circostante, facendone il vostro oggetto di meditazione. Oppure provate a meditare tenendo gli occhi aperti. Se il torpore sottile progressivo viene individuato in tempo, una qualsiasi di queste tecniche può aiutarvi a superarlo.

Se per esempio riconoscete la presenza del torpore sottile progressivo al suo sorgere, potete aumentare il livello energetico della mente anche solo rafforzando la vostra intenzione di osservare le sensazioni del respiro con chiarezza e nei dettagli. Tuttavia, ciò funziona soltanto nel caso di un torpore *estremamente* sottile e identificato *immediatamente*. E ricordate: se vi concentrate troppo intensamente per lungo tempo, la consapevolezza si

indebolisce. Inoltre, concentrarvi troppo potrebbe farvi sentire eccessivamente energici e agitati. Se ciò accade, rilassate la forza dell'attenzione così da lasciare sorgere un po' di torpore sottile, riducendo il livello energetico della mente. Per quanto riguarda il ricorso a un'attenzione più rigorosa, il punto sta nel cercare un equilibrio: non dovete concentrarvi troppo intensamente e fermamente, né rilassarvi e lasciare andare troppo la presa.

Quando il torpore non si ripresenta per almeno tre o cinque minuti, potete essere certi che l'antidoto è stato appropriato e che vi siete pienamente ripresi. Se invece il torpore si ripresenta nel giro di poco tempo, significa che l'antidoto non era adatto o non è stato applicato a sufficienza. Se ritorna quasi immediatamente, vi trovate in una condizione definita di «sprofondamento», ossia affondate nel torpore così rapidamente che i tentativi di sfuggirgli non sono sufficienti. Ciò implica che avete bisogno di un antidoto più forte. La regola fondamentale è *fare tutto ciò che è necessario per rienergizzare la mente, riportandola a uno stato di piena attenzione*.

Spesso a questo livello il torpore si ripresenta a prescindere da quanto intensamente cerchiate di ridestarvi. Quindi mantenetevi sempre *vigili*. Se ritorna, non siatene sorpresi né delusi. Continuate a praticare e abbiate fede: più rapidamente riuscite a cogliere il torpore, più facilmente risollevate la mente e più siete vicini a superare del tutto il torpore grossolano.

Siate pronti a dedicare intere sessioni a lavorare con il torpore. Accoglietelo di buon grado, come un'opportunità per investigare la sua natura. A un certo punto, durante le vostre sedute, di solito dopo molti tentativi, il torpore scomparirà del tutto. Quando ciò accade, vi accorgete subito che la vostra mente diventa leggera e attenta. Con un po' di esperienza, riuscirete a riconoscere il momento in cui ogni traccia di torpore è scomparsa. Avrete ottenuto l'obiettivo di questo livello quando il torpore sottile progressivo sorge raramente, e qualora si presenti viene riconosciuto rapidamente e vengono adottate le contromisure necessarie.

> *— Finché non lo avrete superato, accogliete la presenza del torpore come un'opportunità per investigare la sua natura, e siate pronti a dedicargli intere sessioni.*

LA SEDUZIONE DEL TORPORE

Il torpore grossolano può essere una trappola seducente. È uno stato che induce immagini oniriche, visioni archetipiche, sensazioni piacevoli ed esperienze paranormali come la canalizzazione, ricordi di vite passate, e la sensazione complessiva che stia accadendo qualcosa di profondo. Se ancorate l'attenzione al respiro, potete mantenere queste esperienze a lungo, senza addormentarvi. In certe tradizioni questi stati vengono coltivati di proposito. Tuttavia, riguardo alla coltivazione dell'attenzione e della consapevolezza, rappresentano soltanto un ostacolo. Ricordate che a questo livello le visioni, le intuizioni profonde e qualsiasi altro evento apparentemente significativo andrebbero evitati.

Se vi imbattete in una di queste esperienze, risolvetevi semplicemente a lasciarla andare. Rafforzate la vostra intenzione di osservare i dettagli del respiro il più chiaramente e vividamente possibile. Ignorate le visioni, sbarazzatevi del torpore e continuate a meditare. Potrebbe non essere facile se, in un altro sistema di pratica, vi siete abituati a servirvi di questo genere di esperienze, a trovarvi un senso e un valore. Se una di queste visioni vi sembra significativa, annotatela mentalmente ed esploratela in un altro momento.

Conclusione

Avrete padroneggiato il livello 4 quando sarete liberi sia dalle distrazioni grossolane sia dal torpore grossolano. Sensazioni fisiche, pensieri, ricordi ed emozioni continueranno a emergere, senza peraltro distogliere la vostra attenzione. Il torpore non si trasformerà più in sonnolenza e non causerà una riduzione della percezione del respiro né allucinazioni ipnagogiche. Una volta concluso il livello 4, potrete dirigere e mantenere la vostra attenzione a piacimento. Ciò rappresenta una realizzazione unica e potente.

Distrazione grossolana e torpore grossolano sono stati superati



L’intensità della vostra mindfulness ha raggiunto una soglia notevole. L’attenzione potrà esaminare con precisione ogni fase del respiro con il minimo sforzo. La percezione dell’oggetto di meditazione sarà diventata non verbale e non discorsiva. Inoltre, la consapevolezza sarà più potente, e potrete discernere con chiarezza i cambiamenti del respiro nel corso del tempo. Alla luce di questa forte attenzione e di questa chiara consapevolezza, le parole del Buddha assumono un nuovo significato:

> Inspirando a lungo, [il meditante] sa che sta inspirando a lungo;
> espirando a lungo, [il meditante] sa che sta espirando a lungo.
>
> Inspirando brevemente, [il meditante] sa che sta inspirando brevemente;
> espirando brevemente, [il meditante] sa che sta espirando brevemente
>
> *Ānāpānasati sutta*

Quarto intermezzo

Il modello dei momenti di coscienza

Il modello dell'esperienza conscia che abbiamo visto nel primo intermezzo introduceva l'idea di attenzione e consapevolezza periferica. Anche se tale modello è stato utile per lavorare nei primi quattro livelli, era incompleto. Col progredire della pratica, avrete bisogno di modelli della mente più dettagliati, che possano aiutarvi a interpretare le vostre nuove esperienze. In questo contesto vi presento il ***modello dei momenti di coscienza***. Si basa su ciò che avete già appreso, riformulando molti dei concetti già impiegati.

Questo modello deriva dalla tradizione buddhista theravāda dell'*Abhidhamma*, e include alcune elaborazioni e sviluppi di una scuola buddhista più recente, chiamata Yogācāra. Il presente intermezzo e il successivo traggono i concetti sulla mente da queste due fonti, e li esplorano usando una terminologia moderna e una struttura concettuale di carattere più scientifico.

Tenete presente che questo modello intende aiutarvi a comprendere meglio sia le vostre esperienze sia le istruzioni per la meditazione. Non preoccupatevi di cercare di decidere, se la descrizione è *letteralmente* vera o no. Col maturare delle vostre capacità meditative avrete tutto il tempo per decidere quello che pensate, basandovi sulla vostra stessa esperienza. L'importante è che questo modello sia utile per dare un senso e lavorare con più efficacia nella pratica.

I momenti di coscienza

La nostra esperienza conscia quotidiana del mondo – i pensieri e le sensazioni che sorgono e svaniscono – sembra fluire senza soluzione di continuità da un momento all'altro. Tuttavia, secondo il modello dei momenti di coscienza, si tratta soltanto di un'illusione. Se l'osserviamo

sufficientemente da vicino, scopriamo che l’esperienza è in realtà suddivisa in singoli ***momenti di coscienza***. Questi «momenti mentali» consci si susseguono l’uno dopo l’altro, più o meno come un film, che in realtà è diviso in fotogrammi. Poiché i fotogrammi passano molto rapidamente e sono numerosi, l’azione cinematografica sembra fluida. Analogamente, questi momenti distinti di coscienza sono così veloci e frequenti che sembrano formare un flusso di coscienza continuo e ininterrotto.

> *— Se l’osserviamo sufficientemente da vicino, scopriamo che l’esperienza è in realtà suddivisa in singoli momenti di coscienza.*

Secondo questo modello, la coscienza è costituita da una serie di eventi distinti anziché continui, perché possiamo essere consapevoli solo delle informazioni provenienti *da un organo sensoriale per volta*. I momenti della vista sono distinti dai momenti dell’udito, così come i momenti dell’odorato sono distinti dai momenti del tatto, e via dicendo. Di conseguenza, ognuno di essi è un evento mentale separato, contraddistinto dal suo contenuto unico. I momenti di esperienza visiva possono essere frammischiati da momenti di esperienza sensoriale uditiva, tattile, mentale, eccetera, ma non possono mai essercene due insieme. Per esempio, un momento di coscienza visiva deve terminare prima che possiate formulare un pensiero (momento di coscienza mentale) su ciò che avete appena visto. Il fatto che sembrino accadere contemporaneamente è dovuto soltanto al fatto che i vari momenti di vista, udito, pensiero, eccetera si susseguono con estrema rapidità.

Il modello dei momenti di coscienza presuppone che, in ognuno di quei momenti, non cambi nulla. Sono come dei fermoimmagine. Persino la nostra esperienza della percezione del movimento è il risultato di tanti momenti separati di coscienza visiva che si susseguono rapidamente l’uno dopo l’altro.[1] Di conseguenza, *tutte* le esperienze consce, senza eccezione, consistono di brevi momenti singoli, ognuno dei quali contiene un frammento di informazione unico e statico. È per questo motivo che diciamo che *ogni* momento mentale fornisce soltanto un singolo «oggetto» di coscienza. Poiché i momenti di coscienza che scaturiscono dai vari organi sensoriali contengono informazioni così diverse, la coscienza non è

tanto come un film, in cui ogni fotogramma assomiglia al precedente, ma come una collana di perline di colore differente.[2]

> *— All'interno di ogni momento di coscienza non cambia nulla: sono come dei fermoimmagine. L'esperienza della percezione del movimento è il risultato di tanti momenti separati di coscienza visiva che si susseguono rapidamente l'uno dopo l'altro.*

Sebbene questo modello sia molto diverso da come siamo soliti pensare la coscienza, non è soltanto una bella teoria inventata da qualcuno. La premessa fondamentale dei momenti distinti di coscienza che sorgono e scompaiono l'uno dopo l'altro si basa su esperienze meditative concrete dei praticanti più avanzati di un'ampia gamma di tradizioni.[3] Si tratta di un'esperienza che i compilatori dell'*Abhidhamma*, che hanno formulato questo modello, hanno vissuto personalmente o hanno appreso da altri meditanti avanzati, ed è qualcosa che voi stessi sperimenterete nei livelli finali della pratica. Comunque sia, prima di allora, questo modello potrà aiutarvi, così come ha aiutato altri praticanti per oltre due millenni.

I sette tipi di momenti di coscienza

In questo modello, i tipi di momenti di coscienza variano a seconda di quale dei sensi fornisce «l'oggetto» in un determinato momento. Complessivamente, ci sono sette tipi di momenti. I primi cinque sono ovvi, poiché corrispondono ai sensi fisici: vista, udito, olfatto, gusto e tatto. La sesta categoria, forse meno ovvia, viene definita ***senso mentale***[4] e include oggetti mentali come i pensieri e le emozioni. Infine, c'è un settimo tipo di coscienza, la ***coscienza connettiva***, che integra tutte le informazioni fornite dagli altri sensi. Osserviamo più da vicino questi diversi tipi di momenti di coscienza.

Dei cinque sensi fisici, l'ultimo della lista, il «tatto», meglio conosciuto come «sensazione somatica», è più complesso e diverso rispetto ai primi quattro. Sarebbe più accurato dire che la categoria somatosensoriale comprende in realtà molti sensi diversi. Per esempio, c'è la categoria delle sensazioni della pelle, che include non soltanto il tatto ma anche la pressione, il movimento e la vibrazione. Poi c'è una categoria a parte che comprende aspetti come la temperatura, il dolore, il prurito, il formicolio e

alcune sensazioni sessuali. Quindi c'è la cosiddetta «propriocezione», il senso che ci informa circa la posizione, la collocazione e il movimento delle parti del corpo. Sensazioni come la tensione muscolare, profonde sensazioni viscerali e sensazioni fisiche che associamo alle emozioni costituiscono altrettante categorie distinte di esperienza sensoriale. Infine, le sensazioni di accelerazione, rotazione, equilibrio e gravità costituiscono un'altra categoria completamente trascurata nell'ambito dei classici «cinque sensi». Secondo una prospettiva fisiologica, ognuna delle categorie somatosensoriali rappresenta in realtà un senso a sé stante, a cui corrisponde un sottosistema nell'ambito del sistema nervoso centrale. Secondo il modello dei momenti di coscienza, non esistono due categorie sensoriali somatiche che possano occupare lo stesso momento di coscienza; come non possiamo vedere un oggetto e insieme ascoltare un suono, non possiamo, per esempio, percepire il movimento e il dolore nello stesso tempo. Quindi, in realtà, ci sono più di cinque tipi di sensi fisici.

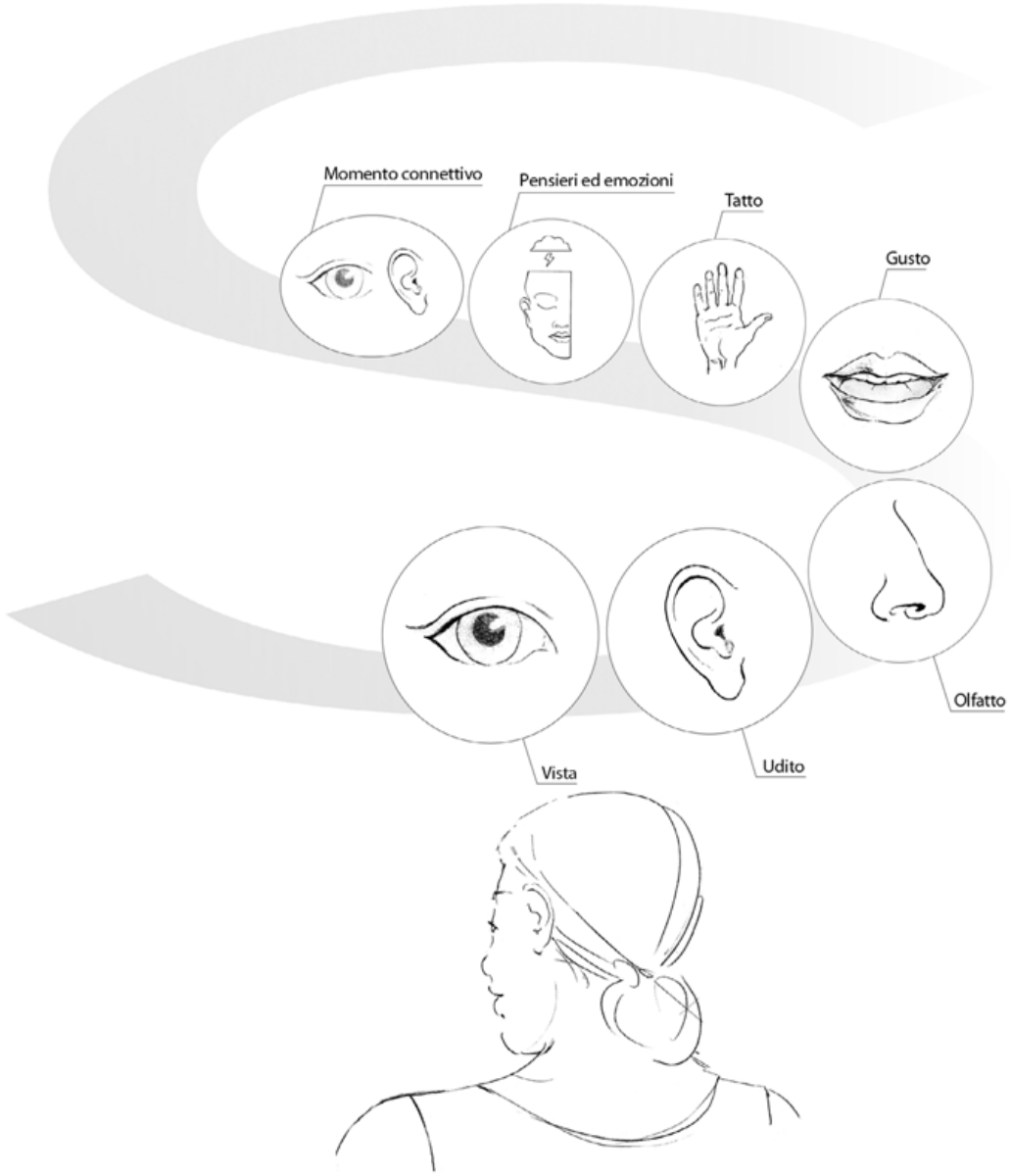


Figura 27 – Complessivamente ci sono sette tipi di momenti di coscienza diversi. I primi cinque corrispondono ai sensi fisici: vista, udito, olfatto, gusto e tatto. La sesta categoria viene definita senso mentale e include oggetti mentali come i pensieri e le emozioni. Infine, c'è un settimo tipo di coscienza, la coscienza connettiva, che integra tutte le informazioni fornite dagli altri sensi.

Lo stesso discorso vale per il senso mentale. Tradizionalmente era stato considerato un singolo «senso» attraverso cui diventiamo coscienti degli «oggetti mentali». In realtà, tanto per fare un esempio, ricordi, emozioni e

pensieri astratti derivano da processi cerebrali distinti, e ciascuno di essi fornisce un genere di informazione particolare. Di conseguenza, neppure le informazioni provenienti da due diverse categorie mentali possono condividere lo stesso momento di coscienza; ciò significa che non possiamo risolvere un problema d'algebra e nel contempo ripensare a un animale domestico che avevamo da piccoli. Dobbiamo riconoscere che sia il senso mentale sia i sensi somatici sono in realtà delle etichette generiche che comprendono molte categorie sensoriali, ognuna delle quali conferisce il suo specifico tipo di informazione. Tuttavia, per semplificare, ignoreremo tutti questi sensi diversi e ci limiteremo a riferirci alle sei categorie fondamentali dei momenti di coscienza corrispondenti alla vista, all'udito, all'olfatto, al gusto, al tatto e ai sensi mentali.[5]

Peraltro, se i contenuti di un momento scompaiono prima che sorga il successivo, in che modo queste informazioni distinte possono integrarsi tra loro nella nostra esperienza conscia? Come possiamo mettere insieme il tutto per comprendere ciò che sta realmente accadendo? La risposta è che i contenuti dei vari momenti distinti, forniti dalle sei categorie sensoriali, vengono brevemente accumulati in una sorta di memoria «operativa», dove si combinano e si integrano a vicenda. Poi il «prodotto» di tale integrazione viene proiettato nella coscienza come un altro tipo di momento mentale distinto, il ***momento connettivo di coscienza***.[6]

Prendiamo, per esempio, l'esperienza di ascoltare qualcuno parlare. Quando i contenuti dei momenti di coscienza visiva e uditiva vengono combinati, si creano dei momenti connettivi. Questi momenti connettivi mettono in corrispondenza il suono che ascoltiamo con l'oggetto specifico che percepiamo nel nostro campo visivo. In altre parole, la nostra esperienza soggettiva è ascoltare delle parole che escono dalla bocca di una certa persona. Lo stesso genere di attività mentale avviene quando guardiamo un film: potete osservare come la mente attribuisce automaticamente una determinata voce a ogni personaggio, quando in realtà il suono proviene dagli altoparlanti della sala cinematografica. E le casse potrebbe essere anche alle nostre spalle! E, ovviamente, i ventriloqui ci possono ingannare perché i momenti connettivi non riescono sempre a combinare le informazioni in modo accurato.



Figura 28 – Se i contenuti di un momento scompaiono prima che sorga il successivo, come possiamo mettere insieme il tutto per comprendere ciò che sta realmente accadendo? I contenuti dei vari momenti vengono brevemente accumulati in una sorta di memoria «operativa», dove si combinano e si integrano a vicenda. Il «prodotto» viene proiettato nella coscienza come «momento connettivo» di coscienza.

I momenti connettivi sono percezioni integrate, che intrecciano le informazioni provenienti dagli altri sei sensi, per produrre una rappresentazione complessa di ciò che sta accadendo dentro di noi e intorno a noi. Sono considerati il settimo tipo di momento di coscienza, distinto

dagli altri sei. Quindi, i sette tipi di momenti di coscienza sono: *vista*, *udito*, *olfatto*, *gusto*, *tatto*, *mentale*, più i *momenti connettivi*.

I momenti di attenzione e i momenti di consapevolezza periferica

Come abbiamo detto nel primo intermezzo, tutte le esperienze consce vengono filtrate attraverso l'attenzione o la consapevolezza. Sono due modi distinti di conoscere il mondo. Ma in che maniera l'attenzione e la consapevolezza rientrano in questo modello più approfondito? Se ogni esperienza conscia consiste interamente nei sette tipi di momenti mentali, quale spazio resta per l'attenzione e la consapevolezza? È semplice: qualsiasi momento di coscienza – che si tratti di un momento di vista, udito, pensiero, eccetera – assume la forma di un ***momento di attenzione*** o di un ***momento di consapevolezza periferica***. Prendiamo per esempio un momento della vista. Potrebbe essere un momento della vista che fa parte dell'attenzione o un momento della vista che fa parte della consapevolezza periferica. Sono queste le due opzioni. Se si tratta di un momento di consapevolezza, sarà ampio, inclusivo e olistico; non importa a quale delle sette categorie appartenga. Un momento di attenzione, d'altro canto, isolerà un particolare aspetto dell'esperienza su cui concentrarsi.

> *— Qualsiasi momento di coscienza può essere un momento di attenzione o un momento di consapevolezza periferica. I momenti di consapevolezza contengono molti oggetti, mentre i momenti di attenzione ne contengono soltanto pochi.*

Se esaminiamo i momenti di attenzione e i momenti di consapevolezza un po' più da vicino, possiamo notare due differenze principali. Innanzitutto, i momenti di consapevolezza possono contenere molti oggetti, mentre i momenti di attenzione ne contengono soltanto pochi. In secondo luogo, il contenuto dei momenti di consapevolezza subisce un'elaborazione mentale relativamente bassa, mentre il contenuto dei momenti di attenzione è soggetto a un'elaborazione più approfondita. Ovviamente, dal punto di vista esperienziale, non sono divisi così nettamente. Tuttavia, la comprensione delle loro differenze vi aiuterà a riconoscere queste funzioni e lo scopo di ognuna nell'organizzare la realtà soggettiva.

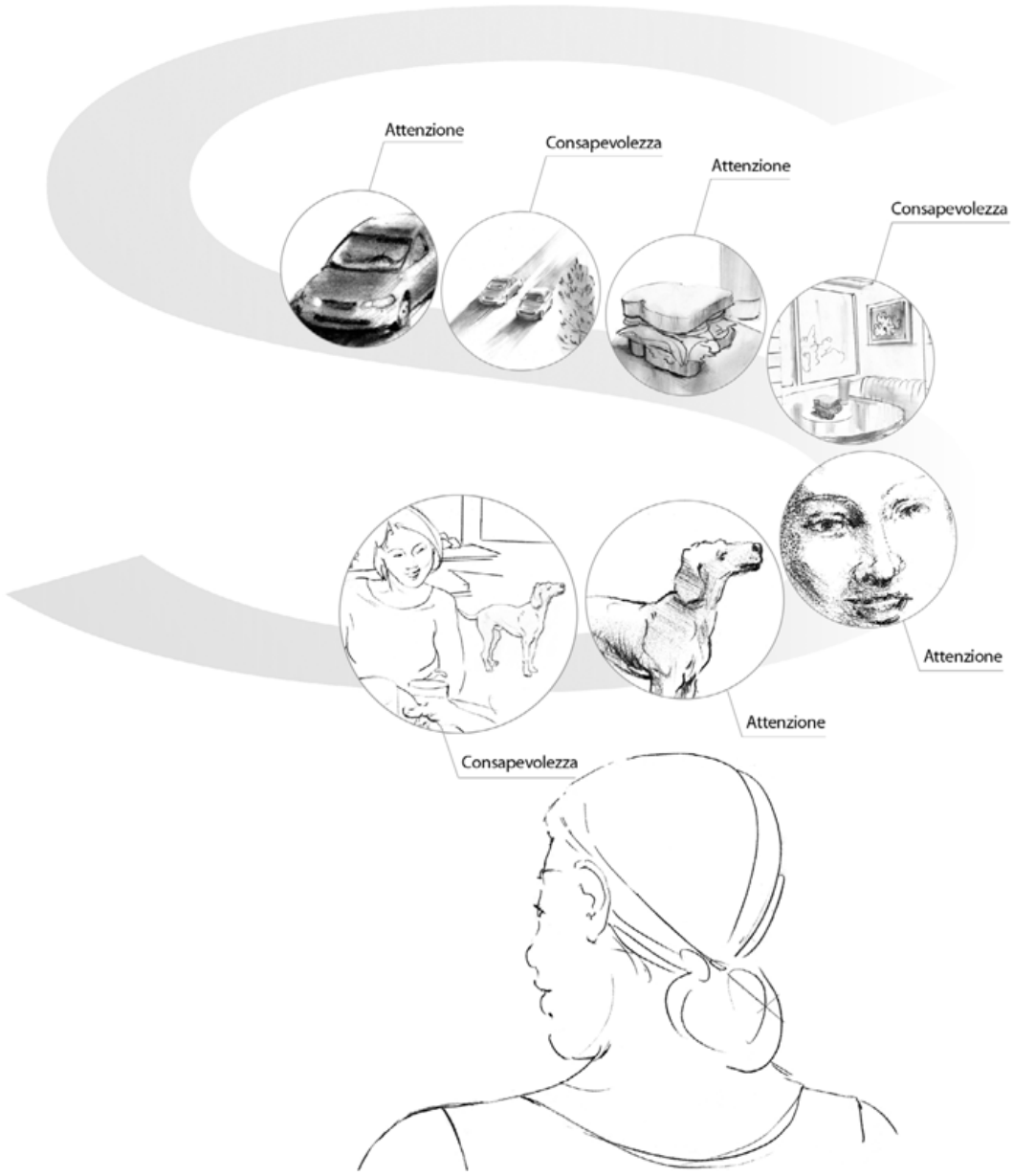


Figura 29 – Qualsiasi momento di coscienza è un momento di attenzione o di consapevolezza periferica. Se è un momento di consapevolezza sarà ampio, inclusivo e olistico; non importa a quale delle sette categorie appartenga. Un momento di attenzione, invece, isolerà un particolare aspetto dell'esperienza su cui concentrarsi.

Consideriamo la prima differenza, quella dei molti oggetti rispetto ai pochi, relativamente all'udito. L'udito accoglie qualsiasi cosa sia udibile nel nostro ambiente. Poi il cervello elabora l'informazione e la riassume in due

modi. Per prima cosa, crea uno sfondo uditivo che include più o meno *tutti* i suoni individuati dalle nostre orecchie. Quando ciò viene proiettato nella coscienza, si trasforma in un momento di *consapevolezza periferica* uditiva. Il secondo modo in cui il cervello elabora l'informazione è prendere in considerazione soltanto *una certa parte* – per esempio, la voce di una persona – isolandola dal contesto globale della consapevolezza uditiva. Quando quel suono isolato viene proiettato nella nostra coscienza, diventa un momento di *attenzione* uditiva. Il cervello può quindi elaborare le informazioni in due modi: creando momenti o di consapevolezza con molti oggetti o di attenzione con un numero di oggetti ridotto.

Queste due modalità si applicano a qualsiasi genere di informazione sensoriale, non soltanto uditiva. Per esempio, supponiamo che siate seduti sulla veranda di una baita in montagna, a contemplare l'orizzonte. Ogni momento di consapevolezza visiva includerà una varietà di oggetti – le montagne, gli alberi, gli uccelli e il cielo – tutti contemporaneamente. I momenti di consapevolezza uditiva includeranno tutti i suoni provenienti dallo sfondo uditivo – il canto degli uccelli, il vento tra gli alberi, il gorgoglio di un ruscello, e via dicendo – anche in questo caso, tutti contemporaneamente. D'altro canto, i momenti di attenzione visiva potranno essere rivolti soltanto a un uccello che state osservando su un ramo vicino a voi. L'attenzione uditiva potrebbe concernere soltanto il suono emesso dagli uccelli. Anche quando l'attenzione è suddivisa tra più cose contemporaneamente – magari mentre sedete state lavorando a maglia o intagliando un pezzo di legno – i momenti di attenzione sono comunque limitati a un numero di oggetti ridotto. Infine, i momenti connettivi di attenzione e i momenti connettivi di consapevolezza raccolgono i contenuti dei momenti sensoriali precedenti e li combinano in un quadro complessivo: «Seduto sulla veranda della baita, osservo le montagne mentre intaglio un pezzo di legno».

Consideriamo ora la seconda differenza: il grado di elaborazione mentale dei momenti di consapevolezza rispetto ai momenti di attenzione. I singoli momenti di consapevolezza forniscono informazioni su un gran numero di oggetti contemporaneamente, tuttavia tali informazioni subiscono soltanto un'elaborazione minima. Il risultato è la nostra esperienza familiare della consapevolezza periferica dei molti oggetti sullo sfondo. Tuttavia, questi momenti di consapevolezza includono *in realtà* alcune semplici

interpretazioni dei dati sensoriali. Potreste essere consapevoli del fatto che i suoni che state ascoltando provengono dal «traffico» o che gli oggetti sullo sfondo del vostro campo visivo sono degli «alberi». Questi semplici concetti concorrono a valutare e categorizzare tutte le informazioni, contribuendo alla comprensione del contesto presente. Anche se queste interpretazioni preliminari di solito non conducono ad alcuna azione, una parte dell'informazione viene spesso riportata all'attenzione per un'ulteriore analisi. Altre volte – per esempio, quando nel suono del traffico emerge uno stridere di pneumatici – l'informazione della consapevolezza periferica fa scattare un'azione, un pensiero o un'emozione automatica, che a sua volta può diventare oggetto dell'attenzione.

Il lavoro dell'attenzione, invece, consiste nell'isolare degli oggetti specifici, per analizzarli e interpretarli nei dettagli. I momenti di attenzione comprendono le rappresentazioni concettuali, che solitamente scaturiscono dal senso mentale. Potrebbe trattarsi di semplici concetti riferiti alla nostra esperienza immediata, ad azioni, pensieri o emozioni, ma più spesso sono concetti elaborati, costruiti a partire da concetti più semplici.

> *— I momenti di consapevolezza forniscono informazioni poco elaborate su tante cose contemporaneamente. L'attenzione isola oggetti specifici, per analizzarli e interpretarli nei dettagli.*

Serviamoci di un altro esempio per chiarire meglio la differenza di elaborazione tra attenzione e consapevolezza. Immaginate di avere appena udito un rumore insolito. All'inizio la consapevolezza periferica potrebbe averlo attribuito a dei passi sulle scale. Ciò equivale a dire che il suono è già stato sostituito dal concetto di «qualcuno sta salendo le scale» e la consapevolezza periferica ha indirizzato quell'informazione alla facoltà dell'attenzione per un'ulteriore analisi. È importante notare che non è il vero e proprio suono a diventare oggetto dell'attenzione, quanto piuttosto l'*idea* di una persona che sta salendo le scale. Nei momenti di coscienza successivi, l'attenzione filtra le informazioni raccolte per interpretare il significato di qualcuno che sta salendo le scale. Non appena l'attenzione giunge a una conclusione, può procedere con la risposta adeguata.

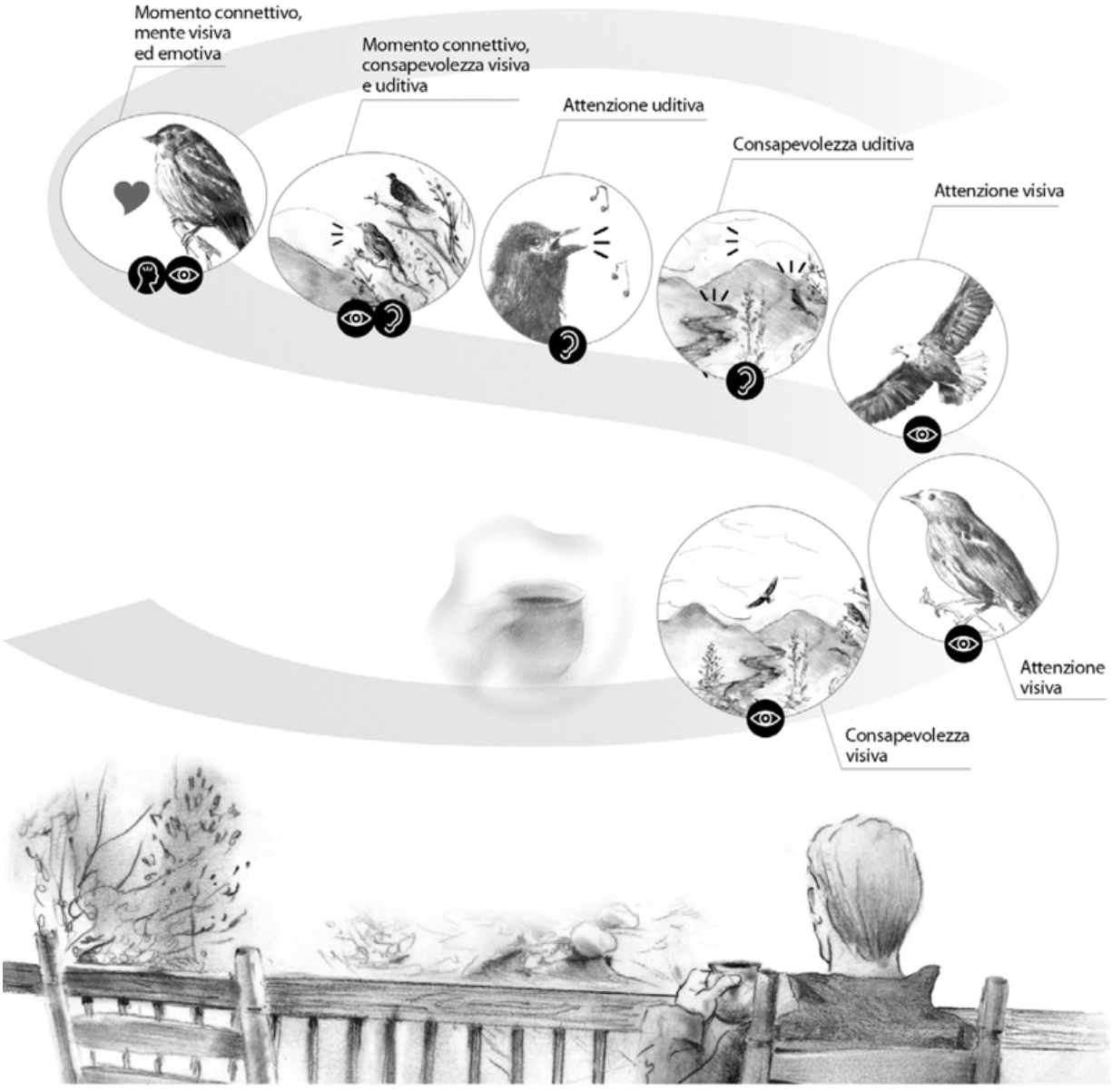


Figura 30 – Mentre sedete sulla veranda di una baita in montagna, a contemplare l'orizzonte, ogni momento di consapevolezza visiva include una varietà di oggetti – le montagne, gli alberi, gli uccelli – tutti contemporaneamente. I momenti di consapevolezza uditiva includono qualsiasi cosa sullo sfondo: il canto degli uccelli, il vento tra gli alberi, il gorgogliare del ruscello. Invece, i momenti di attenzione visiva potrebbero essere rivolti soltanto a un uccello che state osservando, e quelli di attenzione uditiva potrebbero concernere soltanto il suono emesso dagli uccelli. I momenti connettivi di attenzione e consapevolezza raccolgono i contenuti dei momenti sensoriali precedenti e li combinano in un quadro complessivo.

È il caso di citare un'ulteriore differenza, più sottile, tra i momenti di consapevolezza e di attenzione: il contenuto dei momenti di consapevolezza di solito scaturisce dai sensi fisici, mentre quello dei momenti di attenzione di solito proviene dal senso mentale. Ciò che per la consapevolezza era un *suono*, attribuito semplicemente al «traffico», quando diventa oggetto dell'attenzione si trasforma in un *concetto*, per esempio «rumore del traffico». Ma questa è soltanto una regola generale. Ci sono circostanze in cui i momenti di attenzione trattano le informazioni provenienti direttamente da uno dei sensi fisici. Tuttavia, quando un evento sensoriale diventa *concretamente* un oggetto dell'attenzione, viene rapidamente sostituito da una costruzione concettuale più complessa ed estremamente elaborata. Per esempio, prestare attenzione a un oggetto tangibile come le sensazioni del respiro di solito genera molti più momenti di coscienza provenienti dal senso mentale piuttosto che direttamente dal senso del tatto, specialmente nei meditanti principianti. I momenti di attenzione che includono vere e proprie informazioni sensoriali sono in realtà pochi e lontani, ampiamente superati da quelli contenenti oggetti concettuali come «respiro», «aria», «dentro», «fuori» e «naso». Soltanto se praticate diligentemente il ***seguire il respiro***, osservando dettagli sempre più fini, potrete addestrare la mente a produrre più momenti di attenzione alle sensazioni concrete del respiro.

Analogamente, ci sono circostanze in cui i momenti di consapevolezza periferica implicano l'insorgere del senso mentale. Possono, per esempio, includere una crescente sensazione di disagio, o il sospetto di avere dimenticato qualcosa. Ciò detto, generalmente le persone hanno una minore consapevolezza periferica di ciò che sta accadendo nella loro mente rispetto a quanta ne hanno degli oggetti dell'ambiente esterno. Questo è particolarmente vero per una mente non addestrata. L'addestramento della mindfulness aumenta i momenti di ***consapevolezza introspettiva***: momenti di consapevolezza periferica degli oggetti mentali, e degli stati e delle attività della mente stessa.

> *— L'addestramento della mindfulness aumenta i momenti di consapevolezza introspettiva: consapevolezza degli oggetti mentali, e degli stati e delle attività della mente stessa.*

Momenti mentali non percettivi

I ***momenti mentali non percettivi***[7] rappresentano un'altra importante componente del modello dei momenti di coscienza. Sono *potenziali*, anziché *veri* momenti di coscienza. Non avviene alcuna percezione, perché nessuno degli organi di senso fornisce un contenuto. Ciò nondimeno, si tratta di eventi mentali concreti, che sostituiscono i momenti percettivi di coscienza, e sono associati a una sensazione di piacere. I momenti mentali non percettivi sono inframmezzati ai momenti percettivi di coscienza.

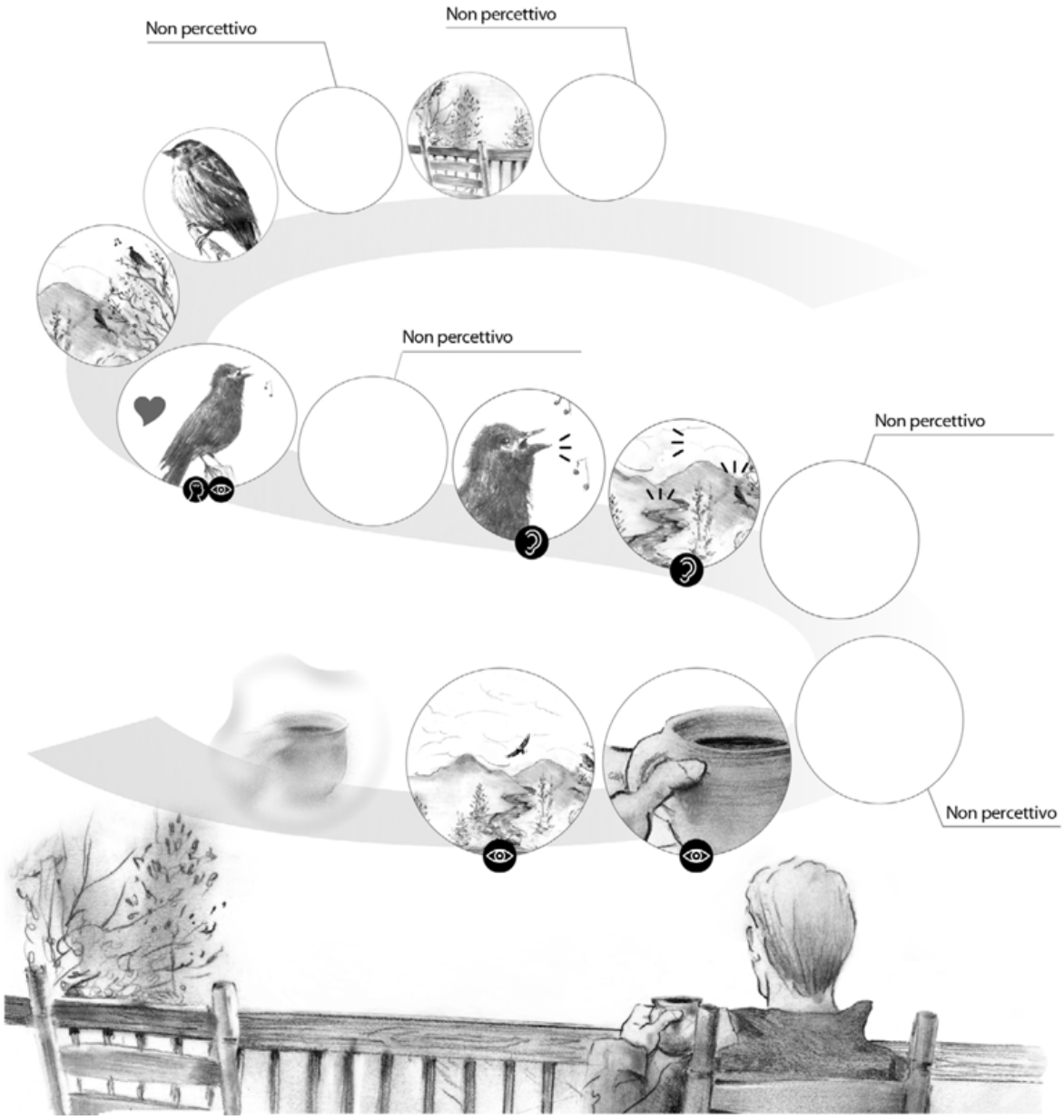


Figura 31 – L’esperienza conscia ordinaria include una percentuale significativa di momenti mentali non percettivi.

> *— Inframmezzati ai momenti percettivi di coscienza ci sono i momenti mentali non percettivi, che sono potenziali, anziché veri momenti di coscienza.*

Secondo il modello, uno degli attributi di ogni momento di coscienza è una sorta di forza vitale o ***energia vitale***.[8] I momenti mentali non percettivi ne contengono molta meno rispetto ai momenti percettivi di coscienza. Quindi, il livello energetico della mente dipende dalla percentuale di momenti percettivi e non percettivi. Più sono i momenti mentali non percettivi in un determinato periodo, maggiore è il ***torpore*** che proviamo. Nella vita quotidiana, gli input sensoriali stimolano in modo costante la mente, mantenendo il suo livello energetico. Tuttavia, come dicevamo nel primo intermezzo, anche questo livello ordinario di coscienza comprende una considerevole quantità di torpore, come dimostrato dalla nostra capacità di incrementare l’attenzione e la vigilanza in determinate circostanze, per esempio durante un’emergenza. Ciò significa che l’esperienza conscia ordinaria include una percentuale significativa di momenti mentali non percettivi. Quando tale percentuale aumenta, il torpore non fa che accrescersi.

L’intenzione conscia

Finora ci siamo concentrati principalmente sull’aspetto passivo di questi momenti di coscienza: la percezione.[9] Tuttavia, in ogni momento di coscienza c’è anche un’altra componente attiva: l’***intenzione conscia***.[10] Ciò implica che *vogliamo* osservare l’oggetto di meditazione. *Vogliamo* allontanare l’attenzione dalle distrazioni e tornare all’oggetto di meditazione. *Vogliamo* mantenere su di esso l’attenzione. *Vogliamo* rivolgerci pienamente ai suoi dettagli. Più forte è l’intenzione di dedicarsi a qualcosa, maggiori saranno i momenti di attenzione che verranno successivamente concentrati su quell’oggetto. Quindi, se intendete osservare il respiro, i momenti di coscienza successivi vedranno probabilmente come loro oggetto proprio il respiro. Anche se l’intenzione fa parte di ogni momento percettivo, la consapevolezza di essa è in genere

subliminale, a meno che, ovviamente, l’intenzione stessa non divenga oggetto di un momento di coscienza.

L’intenzione esercita anche un potente influsso su quanti dei momenti mentali successivi saranno percettivi anziché non percettivi. Una forte intenzione di percepire qualsiasi cosa produce un maggior numero di momenti percettivi, e viceversa. Ciò esercita a sua volta un effetto sull’attività e sui livelli energetici della mente. Per contro, *nei momenti mentali non percettivi l’intenzione è completamente assente*. Quindi possono anche essere definiti ***momenti mentali privi di intenzione***. Così come l’intenzione di avere dei momenti percettivi induce a un maggior numero di momenti percettivi, la mancanza di intenzione nei momenti non percettivi provoca un incremento dei momenti non percettivi, con conseguente aumento del torpore.

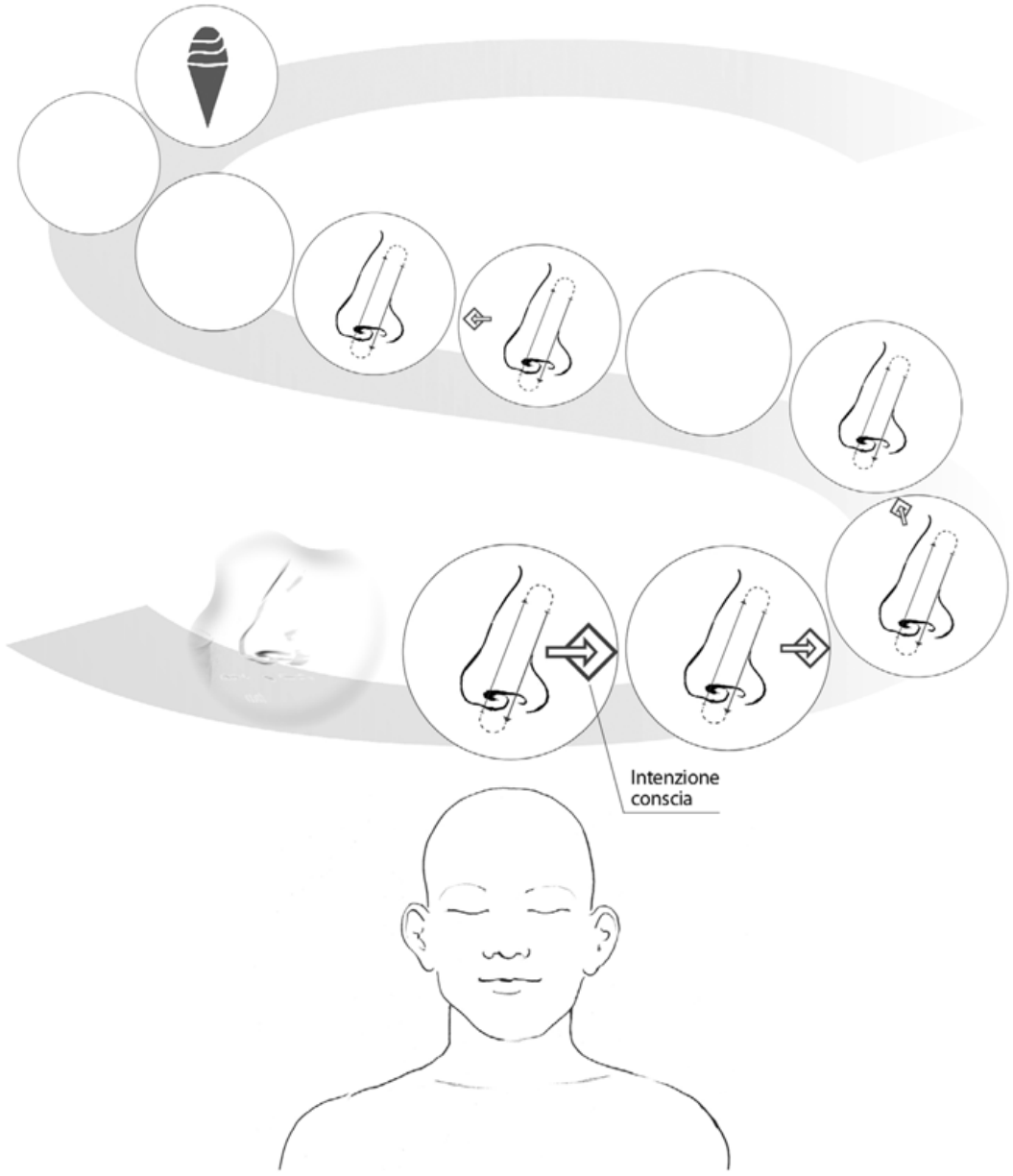


Figura 32 – L’intenzione di un momento determina quale sarà l’oggetto dei momenti di coscienza successivi. Più forte è l’intenzione di dedicarsi a qualcosa, maggiori saranno i momenti di attenzione concentrati su quell’oggetto. La mancanza di intenzione nei momenti mentali non percettivi induce a ulteriori momenti non percettivi e accresce il torpore.

— I momenti mentali non percettivi sono anche momenti mentali privi di intenzione. La mancanza di intenzione provoca un incremento dei momenti non percettivi, con conseguente aumento del torpore.

L'applicazione del modello dei momenti di coscienza alla meditazione

Sulla base del modello dei momenti di coscienza, vediamo ora che cosa potrebbe accadere in un singolo ciclo di respirazione, a cominciare dall'inspirazione. L'esperienza soggettiva è caratterizzata da un'attenzione piuttosto continua alle sensazioni del respiro, accompagnata però da ***distrazioni sottili***, come il dolore a un ginocchio o sensi di inquietudine che emergono dallo sfondo della consapevolezza periferica. Secondo il modello, ciò che sta realmente accadendo è che un gran numero di momenti separati di coscienza [11] sta sorgendo e quindi svanendo nel corso dell'inspirazione. Per lo più si tratta di momenti di attenzione che hanno come oggetto le sensazioni mutevoli del respiro, ma altri riguardano anche il dolore al ginocchio, pensieri relativi al pranzo o sensi di inquietudine. In realtà l'attenzione non passa dal respiro a queste distrazioni. Al contrario, i momenti di attenzione successivi vengono dedicati a oggetti diversi. Inframmezzati a questi momenti di attenzione ci sono momenti di consapevolezza periferica delle sensazioni fisiche, dei suoni, dei pensieri e delle emozioni che creano lo «sfondo». Poi, nell'espirazione, se il dolore al ginocchio attira l'attenzione, una proporzione maggiore di momenti di attenzione sarà dedicata al dolore al ginocchio piuttosto che al respiro. Soggettivamente, il dolore diventa quindi una ***distrazione grossolana*** e il respiro scivola sullo sfondo.

Ogni momento di attenzione al dolore comporta anche un'intenzione subconscia che fa sì che i momenti successivi restino sul dolore. A seguito dell'addestramento condotto fino a questo livello, non appena cominciate l'inspirazione successiva i momenti di consapevolezza periferica *introspettiva* vi avvisano della presenza del dolore in quanto distrazione grossolana. Voi rispondete con l'intenzione conscia di tornare a concentrarvi sul respiro, generando un maggior numero di momenti di attenzione al respiro. A questo punto siete più consapevoli del respiro con la forte intenzione di *non* prestare attenzione al ginocchio. Il dolore al ginocchio scivola sullo sfondo e le sensazioni del respiro diventano ancora una volta più acute e chiare.

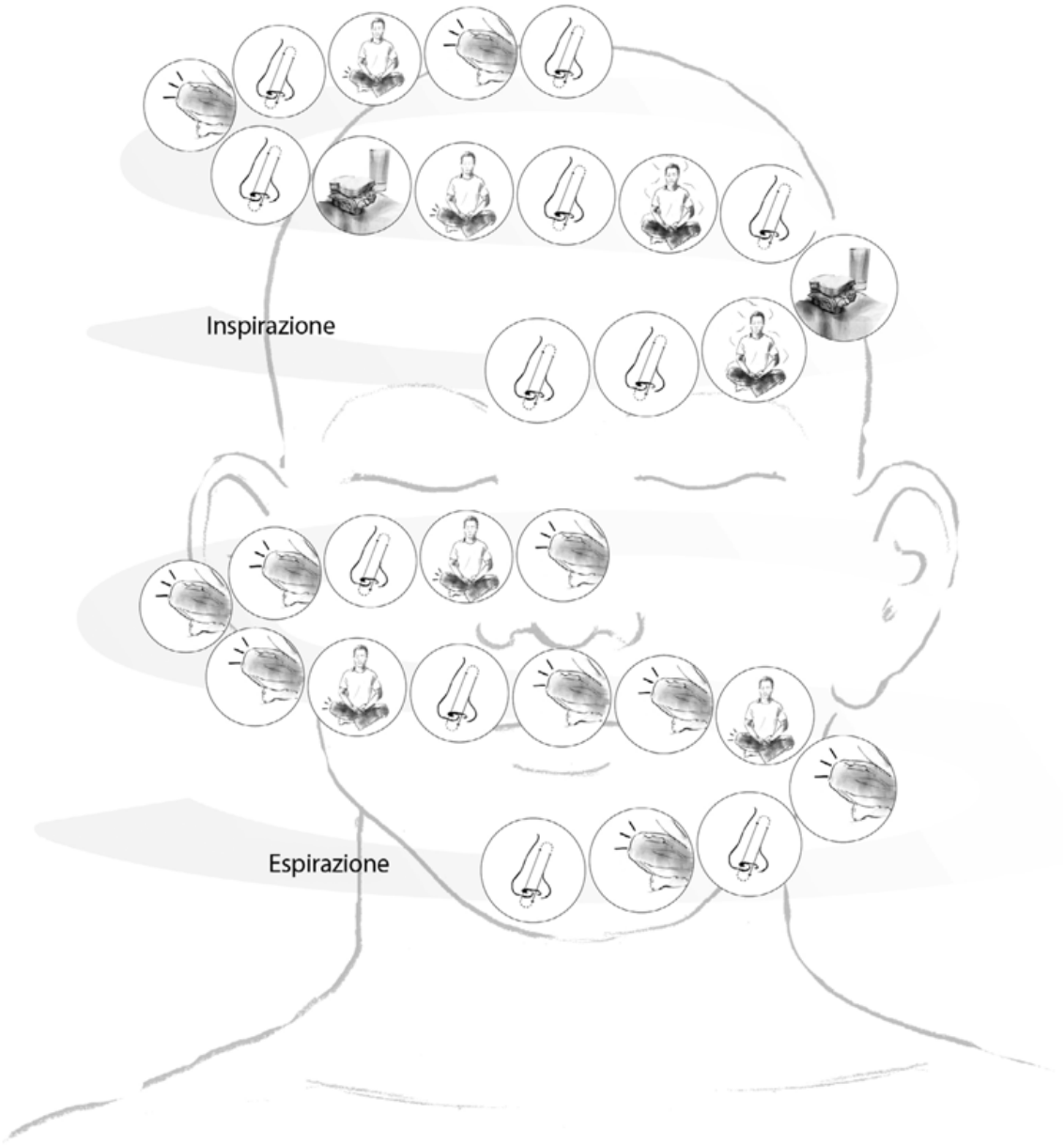


Figura 33 – Inspirazione: la maggior parte dei momenti di coscienza è formata da momenti di attenzione che hanno come oggetto il respiro, ma altri hanno come oggetto il dolore al ginocchio o pensieri relativi al pranzo. In realtà, l'attenzione non si sta spostando dal respiro a queste distrazioni. I momenti di attenzione successivi si rivolgono ad altri oggetti. Inframmezzati a questi momenti di attenzione ci sono momenti di consapevolezza periferica delle altre sensazioni fisiche. Espirazione: se il dolore al ginocchio attira l'attenzione, una proporzione maggiore di momenti di attenzione sarà rivolta al dolore piuttosto che al respiro. A questo punto il dolore si trasforma in una distrazione grossolana e il respiro scivola sullo sfondo.

Dimenticanza, distrazione e attenzione esclusiva

Secondo questo modello, i fenomeni della dimenticanza, delle distrazioni grossolane e sottili, e della concentrazione esclusiva esistono in un continuum. La collocazione di ognuno di essi in quel continuum dipende da una cosa soltanto: la proporzione dei momenti di attenzione in un determinato periodo che hanno come oggetto le sensazioni del respiro anziché la distrazione. Nella dimenticanza, non ci sono *momenti di attenzione che hanno come oggetto il respiro*, ma solo momenti che hanno come oggetto la distrazione. Nelle distrazioni grossolane, *ci sono più momenti dedicati alla distrazione* che al respiro. Nelle distrazioni sottili, *ci sono più momenti dedicati al respiro* che alla distrazione. In definitiva, la concentrazione esclusiva di un praticante avanzato si pone verso la parte finale dello spettro, poiché ogni contenuto è correlato a un singolo tema ben definito: *le distrazioni diventano raramente oggetto dei momenti di attenzione, o forse mai.*

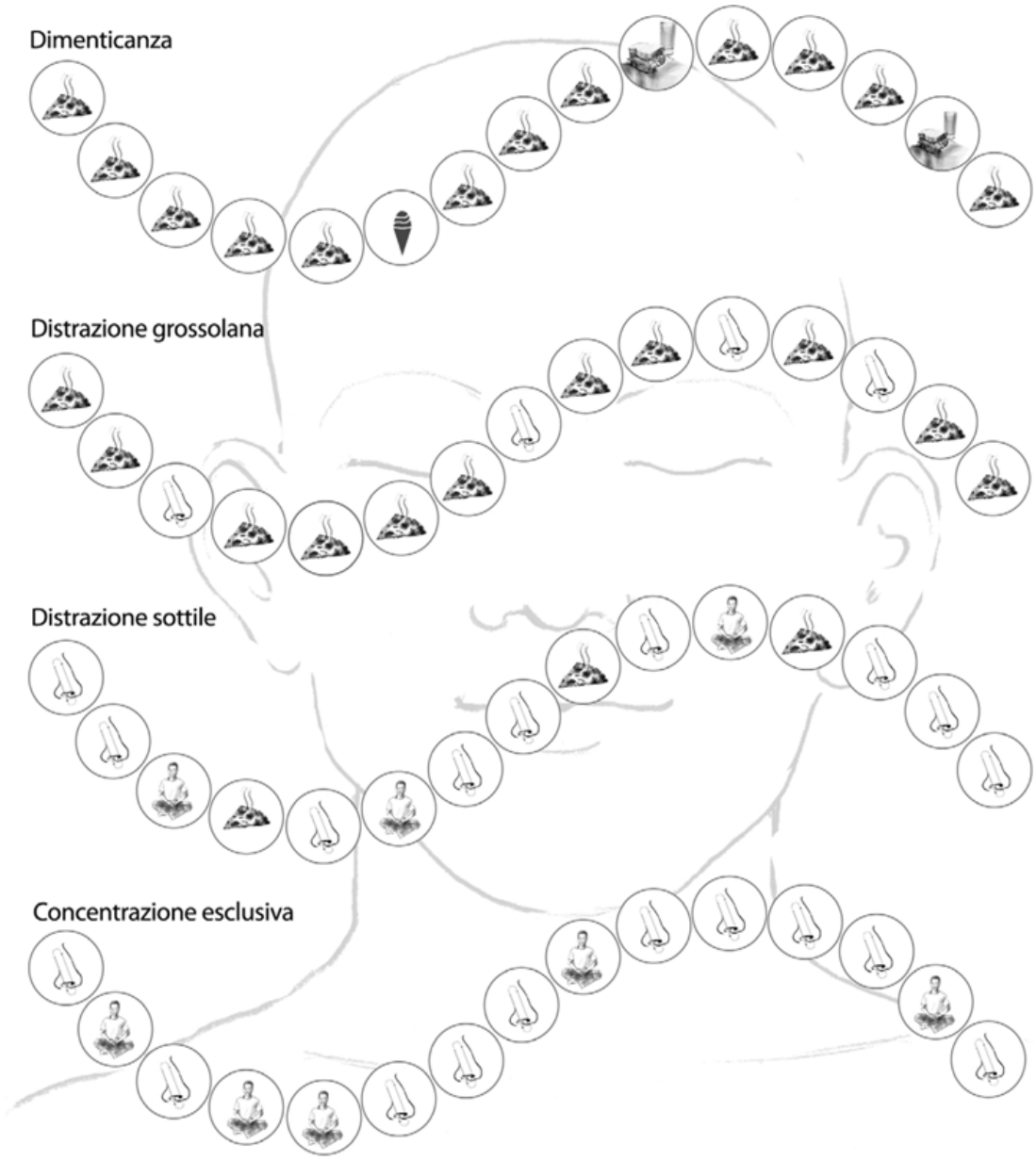


Figura 34 – Secondo questo modello, i fenomeni della dimenticanza, delle distrazioni grossolane e sottili, e della concentrazione esclusiva esistono in un continuum. La collocazione di ognuno di essi in quel continuum dipende da una cosa soltanto: la proporzione dei momenti di attenzione in un determinato periodo che hanno come oggetto le sensazioni del respiro anziché la distrazione.

Come potete constatare, l’attenzione stabile implica semplicemente che la maggior parte dei momenti di *attenzione* è dedicata all’oggetto di meditazione. L’illustrazione dimostra anche come ciò includa momenti di

consapevolezza periferica. Non c’entra quanti momenti di *consapevolezza periferica* avete. Il processo dello sviluppo dell’attenzione stabile richiede che lavoriate con la consapevolezza periferica introspettiva per vincere la dimenticanza e le distrazioni grossolane. In altri termini, usate la mindfulness – l’interazione ottimale tra i momenti di attenzione e i momenti di consapevolezza – per sviluppare gradualmente un’attenzione stabile.

Mindfulness, consapevolezza periferica e attenzione

Con mindfulness s’intende che, in qualsiasi situazione, c’è un giusto equilibrio tra i momenti di attenzione e i momenti di consapevolezza. Ogni volta che smarriamo tale equilibrio, perdiamo la mindfulness.

La soluzione a questo problema consiste *nell’incrementare il potere complessivo della coscienza*. Ciò significa aumentare la proporzione dei momenti mentali percettivi rispetto ai momenti mentali non percettivi. Per riuscirci, dobbiamo convertire i momenti mentali non percettivi in momenti percettivi di attenzione e consapevolezza. Tale aumento induce un equilibrio più efficiente tra attenzione e consapevolezza, consentendoci di mantenere la mindfulness nella maggior parte delle situazioni. Se la coscienza è più potente, avremo un numero di momenti mentali percettivi sufficiente per mantenere la consapevolezza periferica, concentrando l’attenzione su qualsiasi compito stiamo eseguendo, anche in multitasking.

Per chiarire questo punto, prendiamo come esempio le persone che soffrono di ADD, il «disturbo da deficit di attenzione», che fondamentalmente è una forma di multitasking involontario. I soggetti affetti da ADD faticheranno molto di più per aumentare la consapevolezza periferica nei primi livelli, perché la loro attenzione è estremamente instabile. Tuttavia, incrementando il totale dei momenti mentali percettivi, potranno comunque generare un numero di momenti di consapevolezza tale da giungere a un equilibrio tra attenzione e consapevolezza. Così facendo, avranno quindi la possibilità di ottenere un buon livello di mindfulness, come chiunque altro.

> *— Con mindfulness s’intende un giusto equilibrio tra i momenti di attenzione e i momenti di consapevolezza. Migliorare la mindfulness significa aumentare la proporzione dei momenti mentali percettivi rispetto ai momenti mentali non percettivi.*

Ma la mindfulness è compatibile con la concentrazione univoca, la capacità di concentrarsi sull'oggetto di meditazione escludendo tutto il resto? La risposta è sì. Anche quando i momenti di attenzione sono concentrati esclusivamente su una cosa, possiamo contare su abbastanza momenti di consapevolezza periferica inframmezzati da permettere di mantenere la mindfulness. Ma, va ribadito, è necessario disporre di sufficiente potere conscio perché all'attenzione si accompagni la consapevolezza necessaria. Altrimenti, via via che i momenti dedicati all'oggetto dell'attenzione aumentano, i momenti di consapevolezza diminuiscono, per il semplice motivo che non abbiamo sufficienti momenti di coscienza disponibili per entrambi. [12]

> *— Anche se i momenti di attenzione si concentrano esclusivamente su una cosa, voi potete comunque avere abbastanza momenti di consapevolezza per essere pienamente coscienti. Ma soltanto se avete sufficiente potere conscio per entrambi.*

Fin qui avete coltivato dei momenti di consapevolezza periferica che sono per la maggior parte estrospettivi. Ora, dal livello 5 in poi, con la pratica aumenterete i momenti di consapevolezza introspettiva, arrivando infine a un nuovo livello di ***consapevolezza introspettiva metacognitiva***. Ciò significa che sarete consapevoli del vostro stato mentale in qualsiasi momento, anche quando vi concentrate sul respiro.

Torpore

Il torpore è determinato da quanti momenti non percettivi si frammischiano ai momenti percettivi. Con l'aumento della proporzione di momenti non percettivi, sperimentiamo un torpore sottile. Se tale proporzione cresce ulteriormente, sperimentiamo il torpore grossolano. Quando la proporzione diventa ancora maggiore, ci addormentiamo. Una volta che tutti i momenti percettivi sono scomparsi, cadiamo in uno stato di incoscienza. La mancanza di coscienza e il sonno profondo si pongono a un estremo del continuum. All'estremo opposto dello spettro, quando tutti i momenti mentali stanno percependo attivamente dei momenti di coscienza, sperimentiamo il livello massimo di attenzione.

Come sottolineato in precedenza, la coscienza ordinaria include una proporzione significativa di momenti mentali non percettivi. Di conseguenza, nel nostro quotidiano i diversi livelli di attenzione consistono in realtà in vari gradi di ***torpore sottile stabile***. Ciò significa che ci troviamo già in uno stato di torpore sottile, prima ancora di cominciare la seduta di meditazione!

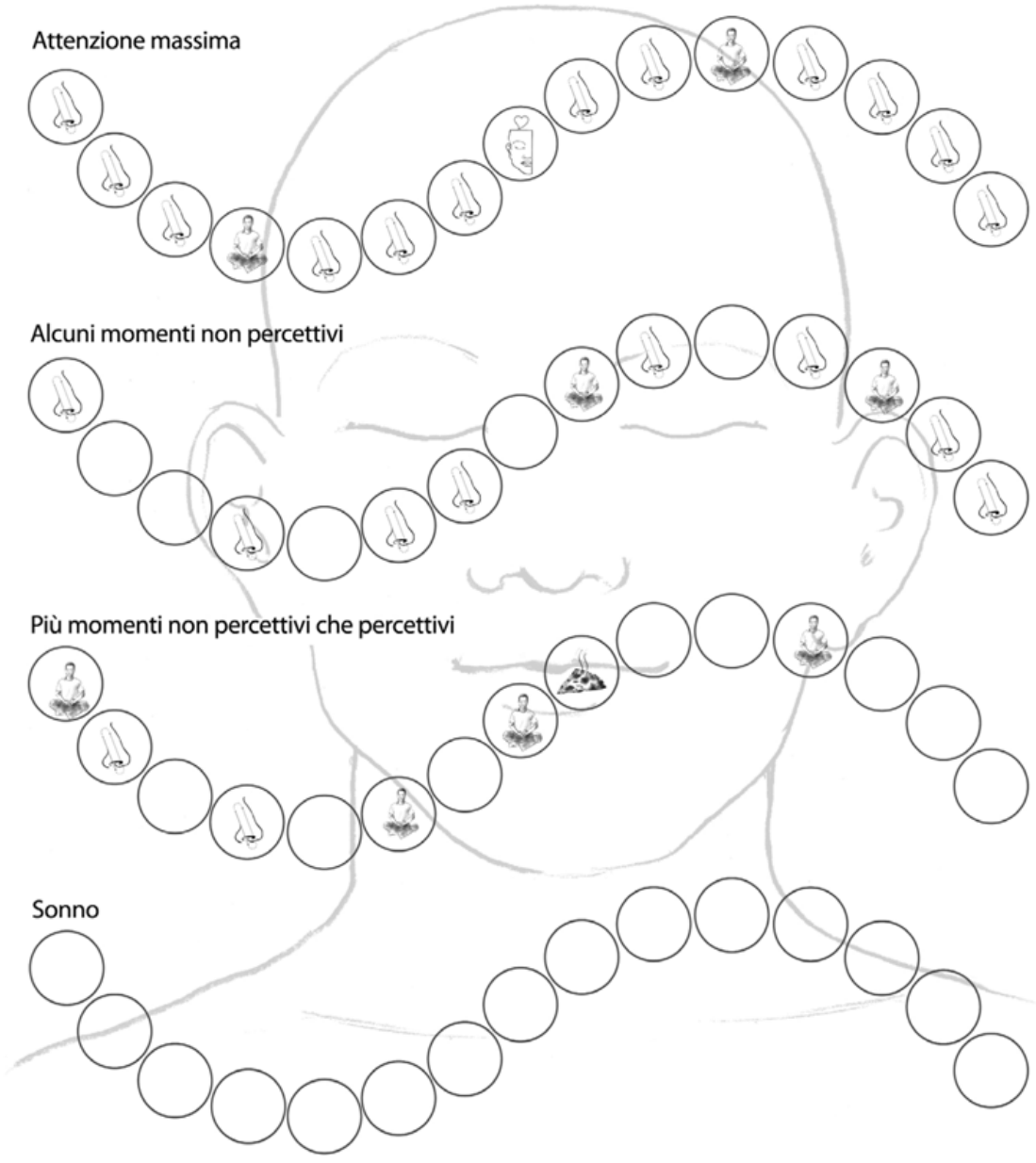


Figura 35 – Con l'aumento della proporzione di momenti non percettivi, sperimentiamo un torpore sottile. Se tale proporzione cresce ulteriormente, sperimentiamo il torpore grossolano. Quando la

proporzione diventa ancora maggiore, ci addormentiamo.

Il solo motivo per cui il torpore sottile si mantiene stabile nel nostro quotidiano è che c'è un continuo afflusso di stimoli diversi, che producono nuovi momenti di coscienza, attivando la vigilanza. Ma quando cominciamo a meditare, eliminiamo buona parte di questi stimoli, rivolgendoci alle sensazioni e ai pensieri riguardo a un oggetto di meditazione relativamente noioso. Quando la proporzione di momenti percettivi comincia a diminuire, cala anche il livello energetico della mente. E ricordate: i momenti non percettivi sono anche *non intenzionali*, quindi non producono alcuna intenzione di percepire i momenti successivi. Di conseguenza, un numero crescente di momenti percettivi si trasforma in momenti non percettivi e non intenzionali. Se non c'è intenzione, questo ciclo trasforma il torpore sottile stabile del quotidiano nel ***torpore sottile progressivo*** della meditazione. Se non viene tenuto sotto controllo, ciò porta al ***torpore grossolano*** e alla sonnolenza.

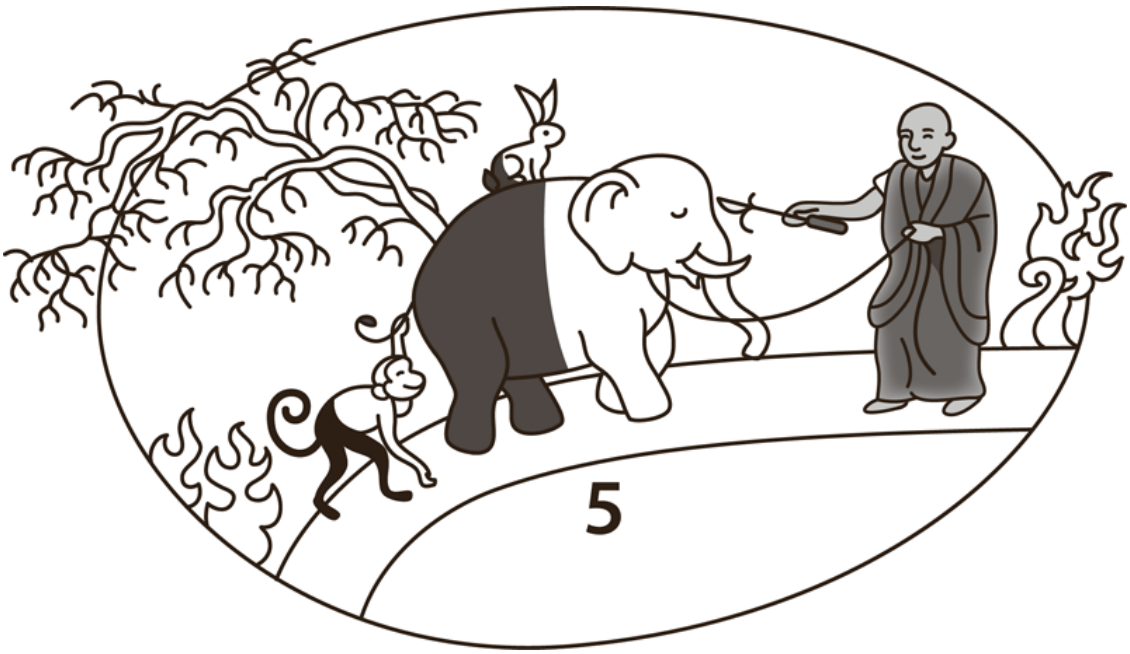
> *— La coscienza ordinaria include una proporzione significativa di momenti mentali non percettivi. Nel livello successivo imparerete a ridurre la proporzione di momenti non percettivi.*

Nel livello 3 avete imparato a mantenere un equilibrio tra attenzione e consapevolezza periferica, così da non concentrarvi troppo interiormente e precipitare nel sonno. Questi momenti di consapevolezza estrospettiva hanno contribuito a mantenere l'energia mentale. Nel livello 4 avete imparato a servirvi del potere dell'intenzione per aumentare il livello energetico della mente abbastanza per superare il torpore sottile progressivo, prima che si trasformi in torpore grossolano. A questo punto, la mente è in grado di mantenere uno stato di torpore sottile stabile durante la meditazione, così come nel quotidiano. Nel livello 5 imparerete a ridurre la proporzione di momenti non percettivi e aumentare la proporzione di momenti percettivi. Il torpore sottile scemerà, avrete più energia conscia e di conseguenza godrete di una migliore mindfulness. Nell'ambito della meditazione, la forte intenzione di percepire ogni momento di coscienza rappresenta il vero antidoto al torpore.

Nel contesto del torpore grossolano, sorgono spesso forti immagini mentali, visioni e la sensazione di avere sperimentato qualcosa di profondo. Tali esperienze non sono in realtà parte del torpore stesso. Piuttosto, l'ampia proporzione di momenti non percettivi e non intenzionali consente ai contenuti subconsci profondi di emergere nel campo della coscienza. Con una tale quantità di momenti mentali non occupati da stimoli esterni o da oggetti intenzionali, il materiale altrimenti subconscio può diventare oggetto dei momenti percettivi. È proprio ciò che accade nel sonno. Il suono del tamburo, il canto, i movimenti fisici ripetitivi e altre pratiche sciamaniche sono usate proprio allo scopo di indurre lo stesso genere di apertura e ricettività. Ma in tal caso, di solito, il praticante intende far sorgere questo genere di visioni.

Il modello dei momenti di coscienza si rivelerà utile per comprendere sia il problema del torpore sottile sia come superarlo. Lo vedremo nel livello 5 e si dimostrerà utile anche nei livelli successivi. Ricordate: questo modello e gli altri presentati nel libro sono stati originariamente sviluppati dai meditanti e per i meditanti, con lo scopo di aiutarli a realizzare i fini ultimi della pratica spirituale.

LIVELLO 5
Superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness



L’obiettivo del livello 5 consiste nel superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness. Stabilite e mantenete l’intenzione di individuare e correggere immediatamente il torpore sottile. Una potente mindfulness diverrà un’abitudine della mente.

LIVELLO 5 – Il meditante ha acquisito un certo controllo sull’elefante e ora lo guida servendosi di un pungolo. La scimmia continua a interferire, ma adesso segue, tenendosi alla coda dell’elefante.

- L’elefante è per metà bianco. Gli ostacoli della pigrizia e della letargia sono stati superati, quindi il torpore grossolano è scomparso; inoltre,

anche gli ostacoli del desiderio sensoriale, dell'avversione e del dubbio si stanno indebolendo.
- La scimmia è per metà bianca. Le distrazioni grossolane sono state completamente superate.
- Anche la metà anteriore del coniglio è bianca, perché il torpore sottile progressivo è stato superato. La metà posteriore nera indica la presenza del torpore sottile non progressivo, che sarà vinto in questo livello.
- La fiamma si è ridotta, a indicare il minore sforzo che adesso è richiesto.

Gli obiettivi della pratica nel livello 5

All'inizio del livello 5 l'attenzione è molto più stabile. Siete liberi dalle distrazioni grossolane, ma sperimentate ancora quelle sottili. Avete superato anche il torpore grossolano e il torpore sottile progressivo, ma continuate a dimorare in uno stato di ***torpore sottile stabile***.

In questo livello i vostri obiettivi consistono nel superare completamente la tendenza a sprofondare in un torpore sottile stabile, e nell'incrementare il potere e la chiarezza della coscienza. Per dirla altrimenti, volete sviluppare una mindfulness più potente, tale da includere un'attenzione vivida e una forte consapevolezza periferica. Per riuscirci, dovrete imparare a riconoscere i momenti in cui il torpore sottile comincia ad aumentare. Poi apprenderete a correggerlo e a riportare la mente al suo stato di vigilanza precedente. Infine, avendo individuato e corretto il torpore sottile, incrementerete ulteriormente il potere della mindfulness.

Avrete padroneggiato il livello 5 quando avrete completamente superato il torpore sottile stabile e l'intensità della mindfulness si sarà concretamente accresciuta nel corso delle sessioni.

Il pericolo del torpore sottile

Questo nuovo livello di attenzione stabile è quello che vi rende più vulnerabili a scivolare in uno stato di torpore sottile stabile. Ciò è dovuto al fatto che l'agitazione mentale che stimolava la mente e contribuiva a mantenervi svegli nel livelli precedenti si è placata. Quando il torpore

sottile si acuisce, provoca una diminuzione tanto della consapevolezza periferica quanto delle distrazioni sottili. Se non lo riconoscete come un segno del torpore sottile, può essere facilmente scambiato per la forte concentrazione esclusiva del livello 6. Le sensazioni piacevoli che accompagnano il torpore sottile possono anche essere fraintese come primi segni della ***gioia meditativa*** dei livelli più avanzati. Senza un'opportuna guida, i meditanti confondono spesso uno stato di torpore sottile più profondo con l'ottenimento dei nobili livelli finali.

> *— Senza un'opportuna guida, potreste confondere uno stato di torpore sottile più profondo con l'ottenimento dei livelli 6 o 7 della pratica.*

Questo genere di torpore sottile può durare per tempi estremamente lunghi. Viene spesso descritto in questi termini: «La mia concentrazione era così profonda che un'ora è sembrata passare in pochi minuti», oppure: «Non so dove fossi finito, ma me n'ero semplicemente andato, e mi sentivo profondamente in pace e felice». Quando il piacere del torpore è particolarmente forte e la consapevolezza periferica dei pensieri e delle sensazioni svanisce completamente, la meditazione sembra persino corrispondere alla descrizione dell'assorbimento meditativo (*jhāna*). Si può rapidamente sviluppare attaccamento per esperienze del genere, considerandole una prova delle nostre capacità meditative. Ciononostante, almeno per gli obiettivi pratici di questo libro, si tratta di un vero vicolo cieco. Se si vuole progredire nella pratica è importante imparare a riconoscere e superare il torpore sottile, quindi non saltate questa parte!

Superare il torpore sottile

Il torpore sottile ha tre caratteristiche: 1) la vividezza e la chiarezza dell'oggetto di meditazione si riduce; 2) tanto la consapevolezza introspettiva quanto quella estrospettiva si affievoliscono; 3) emerge una sensazione confortevole, rilassata e *piacevole*. Questi tre fattori si verificano contemporaneamente, anche se magari risultano evidenti soltanto uno o due alla volta. Dobbiamo imparare a riconoscerli, per comprendere quando il torpore sottile si sta approfondendo.

Le caratteristiche del torpore sottile

PERDITA DI VIVIDEZZA

Quando il torpore sottile si accentua, le sensazioni del respiro diventano meno vivide, e le percezioni dei dettagli più fini non sono più acute e chiare come in precedenza. Una volta che si impara a notare questo cambiamento percettivo, risulta molto evidente.

> *— Quando il torpore sottile si accentua, le sensazioni del respiro diventano meno vivide, e le percezioni dei dettagli più fini non sono più acute e chiare come in precedenza.*

Un aumento del numero di distrazioni sottili provoca anche una perdita di vividezza e chiarezza. Ciò è dovuto al fatto che le distrazioni entrano in competizione con il respiro per i momenti di attenzione disponibili. È una semplice correlazione. Se c'è un aumento delle distrazioni sottili, si ha un decremento della vividezza e della chiarezza dell'oggetto di meditazione. Per contro, se le distrazioni sottili diminuiscono, l'oggetto di meditazione è discernibile più chiaramente. Potreste averlo già notato, ma se così non fosse, cercate di osservare che cosa accade all'oggetto di meditazione quando le distrazioni sottili aumentano e diminuiscono. Con il solito andamento altalenante delle distrazioni sottili in questo livello, potete facilmente notare i cambiamenti istantanei di vividezza e chiarezza. Acquisendo familiarità con il modo in cui le distrazioni sottili influiscono sugli aspetti del respiro, potrete riconoscere più facilmente quando il torpore provoca lo stesso fenomeno.

Anche se torpore e distrazioni producono nella percezione cambiamenti analoghi, quando la causa è il torpore, vividezza e chiarezza declinano più gradualmente, senza fluttuazioni particolari, e ovviamente non c'è un aumento del numero di distrazioni sottili. Vividezza e chiarezza declinano perché i momenti mentali non percettivi rimpiazzano via via quelli percettivi. Dovete acquisire l'abilità di riconoscere tale variazione. Come per il torpore grossolano nel livello 4, contiamo sulla consapevolezza introspettiva che ci segnali la perdita di vividezza e chiarezza, così poi incrementeremo nuovamente l'intensità della percezione. Tuttavia non è

facile, perché proprio *quando il torpore sottile cresce, la consapevolezza introspettiva comincia a diminuire*.

L’ESTINGUERSI DELLA CONSAPEVOLEZZA ESTROSPETTIVA E INTROSPETTIVA

All’inizio, la percezione del respiro è chiara e vivida, e siete consapevoli delle sensazioni fisiche e degli oggetti mentali a livello periferico. Ma quando il torpore sottile cresce, il ***campo della consapevolezza conscia*** diminuisce. I suoni e le sensazioni fisiche sfuggono alla consapevolezza, e a volte diventano impercettibili. I pensieri si diradano e non si ripresentano più così spesso. Nel contempo si accrescono le sensazioni di rilassamento e soddisfazione, che finiscono per dominare la consapevolezza introspettiva. Sarete introspettivamente consci di una sensazione di conforto e agio, anziché di torpore. È una faccenda complicata. La consapevolezza introspettiva, di cui avete bisogno per cogliere l’acuirsi del torpore sottile, è a sua volta influenzata dal torpore sottile!

> *— Quando il torpore sottile cresce, il campo della consapevolezza conscia diminuisce, i suoni e le sensazioni fisiche sfuggono alla consapevolezza e i pensieri si diradano.*

Il problema è simile a quello del livello 3. Allora avevate bisogno della consapevolezza introspettiva per individuare le distrazioni grossolane e la sonnolenza, ma non era ancora abbastanza sviluppata per riuscirci. Quindi vi siete serviti dell’attenzione per «controllare», analizzando la mente per cogliere distrazione e torpore. In questo livello farete altrettanto: verificherete periodicamente, servendovi dell’attenzione per individuare la presenza del torpore sottile.

IL PIACERE DEL TORPORE

Avendo affrontato il dolore e il disagio nei livelli precedenti, ormai vi è facile sedere comodamente per periodi più lunghi. Inoltre, poiché disponete di un’attenzione più stabile e vi sentite soddisfatti dei vostri progressi, le sessioni di meditazione sono spesso piacevoli. Dovete imparare a distinguere questo genere di piacere più sano dalle sensazioni piacevoli del torpore sottile. La piacevolezza non è *di per sé* un segno certo della presenza del torpore sottile.

Il torpore, di qualsiasi genere, è sempre piacevole, tranne quando gli resistiamo attivamente. Considerate cose come l'alcol, le droghe e le forme di intrattenimento spensierato. Forniscono tutte quell'ambìto genere di torpore piacevole. Ci rilassiamo e siamo piacevolmente intorpiditi. La consapevolezza è offuscata al massimo e l'attenzione è libera di fluttuare. Pur essendo ben diverso dal torpore sperimentato nella meditazione, si capisce chiaramente perché è così seducente. Il torpore sottile nella meditazione è in realtà più simile allo stato rilassato che potete sperimentare seduti su una poltrona, a occhi chiusi, o sotto un ombrellone in spiaggia, in una bella giornata estiva. Oppure pensate allo stato di benessere che provate quando riposate sul divano dopo un buon pranzo domenicale. Non dormite, e non siete neppure sonnolenti. Siete ancora in qualche modo consapevoli di quello che sta accadendo intorno a voi. Vi potrebbe persino *sembrare* di avere una mente chiara, anche se in realtà non siete molto attenti.

> *— Il torpore, di qualsiasi genere, è sempre piacevole, tranne quando gli resistete attivamente. Sarete consci di una sensazione di conforto e benessere, anziché di torpore.*

Si tratta esattamente dello stesso genere di torpore sottile, profondo ma stabile, che può sorgere nella meditazione, e se non comprendiamo quello che sta accadendo, possiamo finire per coltivarlo intenzionalmente. In definitiva, potremmo addestrarci a rimanere in questo stato per lunghi periodi di tempo. Come dicevamo, tale genere di torpore può farci pensare di avere ottenuto la concentrazione esclusiva e gli stati beatifici degli ultimi livelli. Quando la pratica diventa così gratificante, si ha la forte tentazione di considerarsi dei ***meditanti esperti***.

Ribadisco: il torpore sottile piacevole è un vicolo cieco. Dovete imparare a riconoscerlo, ed evitare di finirci dentro. All'inizio potrà essere difficile distinguere tra il piacere sano dell'attenzione stabile e il piacere del torpore sottile, ma col passar del tempo imparerete a riconoscere il caldo, soffice e tranquillo piacere del torpore sottile come qualcosa di completamente diverso dalla gioia luminosa e vigile che caratterizza il fluire della mindfulness.

> *— Il torpore sottile piacevole è un vicolo cieco. Dovete imparare a riconoscerlo ed evitarlo.*

Individuare e combattere l’intensificarsi del torpore sottile

I segni dell’approfondirsi del torpore includono una diminuzione della vividezza e della chiarezza, uno scemare della consapevolezza periferica e un seducente senso di piacere. Tuttavia, individuare questi segni è difficile, perché il torpore provoca un riduzione della consapevolezza periferica. Quindi come possiamo riconoscerli, se già ne siamo influenzati? Ci può essere di aiuto un certo tipo di risposte involontarie, per esempio un trasalimento. Se un disturbo – come un suono inatteso, qualcuno che tossisce, una porta che sbatte – vi scuote o provoca un trasalimento interiore, probabilmente il torpore era presente. Un altro esempio è quando vi sorprendete a inspirare profondamente, o quando vi ritrovate d’un tratto a correggere una postura scorretta. Se foste stati veramente consapevoli, avreste riconosciuto di dover compiere tali correzioni *prima* che accadessero in automatico. In generale, *più siete consapevoli nel presente, più è difficile che siate colti di soprassalto o sorpresi*. Non appena vi siete ridestati in uno stato di maggior consapevolezza, riflettete ed esaminate la qualità della vostra meditazione prima della reazione di soprassalto. Questo vi aiuterà a riconoscere i segni caratteristici del torpore sottile.

Tuttavia, non dovete aspettare che sopravvenga una simile reazione per riconoscere l’approfondirsi del torpore sottile. Ogni tanto dovreste controllare intenzionalmente. Confrontate la vostra attuale consapevolezza e attenzione con le sessioni di meditazione precedenti, in cui vi sentivate particolarmente acuti e vigili. Potete anche confrontare la vostra consapevolezza e attenzione con i momenti precedenti della stessa sessione. Oppure può essere utile esaminare la sessione di meditazione quando si è conclusa, andando alla ricerca dei segni caratteristici dell’insorgere del torpore sottile: vi aiuterà a riconoscerlo più facilmente la volta successiva. Infine, un altro segno che state sedendo in preda al torpore sottile è che dopo avere praticato vi sentite fiacchi o storditi. Quando ciò accade, ricordate meglio che potete quello che provavate durante la meditazione, perché anche questo vi aiuterà a riconoscere il torpore in futuro.

> *— Il modo migliore per individuare il torpore sottile è rafforzare la consapevolezza introspettiva. La chiave per fare questo è l’intenzione.*

Il modo migliore per individuare il torpore sottile è rafforzare la consapevolezza introspettiva. La chiave per fare questo è l'*intenzione*. Nei livelli 2 e 3 avete enfatizzato intenzionalmente la continuità della consapevolezza estrospettiva. Ora dovete rafforzare la consapevolezza introspettiva. Mantenete l'*intenzione* di restare continuamente consapevoli di ciò che sta accadendo nella mente, un istante dopo l'altro. Osservate il tipo di distrazioni sottili presenti, e a quanto spesso l'attenzione oscilla tra esse e il respiro. Siate consapevoli non solo dei *contenuti* della mente – pensieri, sensazioni, intenzioni sottostanti, eccetera – ma anche delle sue *attività*. Nel contempo, coltivate l'intenzione di osservare l'oggetto di meditazione continuativamente, con la maggiore intensità e chiarezza possibile. Ciò significa che dovete anche mantenere l'*intenzione* di riconoscere come state assolvendo tale intenzione – il che ovviamente richiede una consapevolezza introspettiva ancora maggiore – e se la vividezza sta declinando, dovete comprenderne il motivo. È forse perché si sta insinuando il torpore sottile? O è per via dell'agitazione? In breve, mantenetevi continuamente ***vigili*** riguardo a cambiamenti come il grado di torpore o di attenzione nel corso del tempo. Ribadisco: tale vigilanza è il risultato della ferma intenzione di dedicarvi alla consapevolezza introspettiva.

Coltivare intenzionalmente una consapevolezza introspettiva vigile non soltanto aiuta a individuare il torpore sottile, ma funziona anche come antidoto. Ricordate: il torpore sorge quando i momenti percettivi di coscienza si trasformano in momenti non percettivi. Una forte intenzione di percepire opera letteralmente un'inversione di tendenza, producendo un maggior numero di momenti percettivi di coscienza. Il semplice stabilire l'intenzione di osservare il respiro con chiarezza e vividezza, mantenendo la consapevolezza introspettiva, influenza direttamente le cause fondamentali del torpore.

Quando avvertite un decremento della qualità della consapevolezza e dell'attenzione, acuite l'osservazione dell'oggetto di meditazione. Servitevi delle tecniche del ***seguire il respiro*** e del ***connettere***. Seguite le sensazioni del respiro, mentre osservate intenzionalmente i dettagli con la maggiore chiarezza e vividezza possibile. È particolarmente importante rapportare i cambiamenti nel respiro con il grado di vigilanza o torpore della mente. Quando siete più vigili, il respiro tende a diventare più profondo o

superficiale, è più corto o più lungo, e come variano le pause? E che cosa succede quando siete preda del torpore?

Un altro modo per contrastare il torpore sottile consiste nell'espandere la portata dell'attenzione per includere le sensazioni fisiche. Ciò contribuisce a energizzare la mente, perché per osservare le sensazioni nel contesto di un'area più ampia impieghiamo automaticamente un potere conscio maggiore. In questo livello potrete persino scoprire che la portata dell'attenzione tende spontaneamente a espandersi. Per esempio, potreste ritrovarvi a osservare le sensazioni del respiro nel petto e nell'addome, mentre intendevate concentrarvi soltanto sul naso.

Ma attenzione: se la portata dell'attenzione si espande spontaneamente, può anche *mascherare* un aumento del torpore. Ciò può accadere in due modi. Nel primo caso, se non avete sufficiente potere conscio, ampliare la portata dell'attenzione condurrà soltanto a una percezione «più confusa» di molti oggetti nello stesso tempo. Di conseguenza, potreste facilmente trascurare la confusione del torpore, quando questa s'insinua. Se ciò accade, vi trovate concretamente in una condizione di «doppia confusione»: quella causata dall'espandersi della consapevolezza e quella causata dal torpore.

Il secondo modo in cui l'espandersi spontaneo dell'attenzione può mascherare il torpore è che una portata più ampia include molti oggetti che possono essere facilmente scambiati per consapevolezza estrospettiva. Nell'ambito di questa portata più ampia dell'attenzione potreste percepire di aver ottenuto un buon equilibrio tra attenzione e consapevolezza, mentre in realtà la consapevolezza sta scemando e il torpore si sta intensificando. Di conseguenza, quando la portata dell'attenzione si espande per conto suo, prestate cautela. Analizzatevi interiormente per identificare la presenza del torpore sottile. Inoltre, non fidatevi mai della «percezione» soggettiva di vigilanza e chiarezza. Esaminate la reale qualità della consapevolezza e dell'attenzione.

Per riassumere: il vostro obiettivo è individuare l'eventuale approfondirsi del torpore sottile il prima possibile. Poi applicate l'antidoto appropriato. L'oggetto di meditazione dovrebbe tornare a essere vivido e chiaro, e la consapevolezza introspettiva ed estrospettiva dovrebbe essere ancora come prima dell'insorgere del torpore. Il vostro nuovo compito è aumentare ulteriormente il livello energetico della mente.

— Il vostro obiettivo è individuare l’eventuale approfondirsi del torpore sottile il prima possibile. Poi applicate l’antidoto adeguato.

Incrementare la mindfulness con la scansione del corpo

Il secondo obiettivo principale di questo livello è incrementare la mindfulness. Potreste sviluppare le *qualità* della mindfulness senza incrementare il *potere* complessivo della mente, ma non funzionerebbe. Vi ritrovereste con una mindfulness meno efficace che si perde facilmente.

State già usando un metodo che incrementa il potere della mindfulness: mantenere l’*intenzione* di avere una limpida consapevolezza periferica mentre osservate l’oggetto di meditazione il più chiaramente e vividamente possibile, come nelle vostre migliori sessioni di meditazione. Il metodo della scansione del corpo che adesso descrivo rappresenta uno strumento ancora più potente per incrementare la mindfulness.[1] Ecco le istruzioni, passo dopo passo.

1. Spostate la vostra attenzione dalla punta del naso alla superficie dell’addome. Osservate le sensazioni associate all’inspirazione e all’espirazione. Senza smarrire la consapevolezza del respiro come fenomeno familiare, ripetuto e ciclico, concentratevi meglio che potete soltanto sulle *sensazioni* stesse, anziché sui *concetti* di «espansione», «contrazione», «pelle», «respiro», «aria» e «movimento». In particolare, osservate le caratteristiche *mutevoli* di queste sensazioni, mentre l’addome si alza e si abbassa. Continuate finché la vostra attenzione è stabile e potete riconoscere con chiarezza il mutare delle sensazioni.

2. Quando la percezione del respiro a livello dell’addome è consolidata, scegliete una parte del corpo lontana dall’addome, dove non vi attendereste di percepire sensazioni relative al respiro. Spostate l’attenzione in quell’area, mantenendo nello stesso tempo *nell’ambito della vostra consapevolezza periferica le sensazioni del respiro a livello dell’addome*. Per esempio, potrebbe trattarsi di un piede. Spostate l’attenzione alla prima metà di un piede. Esaminate

attentamente tutte le sensazioni di quella parte del piede senza smarrire la consapevolezza del respiro. Investigate le sensazioni del piede e osservate se qualcuna di queste cambia durante l'inspirazione o l'espirazione. (All'inizio con ogni probabilità non noterete alcun cambiamento.) Ripetete l'esperienza con la seconda metà dello stesso piede. Poi spostatevi al polpaccio e alla parte inferiore della gamba, esaminando ancora una volta le sensazioni alla ricerca di quelle connesse al respiro. Ripetete l'esercizio con l'altro piede e l'altra gamba.

Non c'è un particolare motivo per cui propongo di cominciare con il piede. Potreste anche scegliere la cartilagine di un orecchio e quindi progredire attraverso il cranio e il viso. Il punto da cui partite e l'ordine con cui procedete non ha importanza. Trovate il metodo che più vi si addice. Alla fine, la vostra intenzione sarà quella di esaminare attentamente le sensazioni di ogni parte del corpo, a cominciare dalle aree ristrette e altamente concentrate, per poi passare alle aree più estese. Mentre andate alla ricerca di tutte le sensazioni correlate al respiro nelle altre parti del corpo, mantenete la consapevolezza periferica del respiro a livello dell'addome.

Per l'osservazione delle sensazioni fisiche, potete anche fare ricorso alla tradizionale e potente ***meditazione sugli elementi*** di stampo buddhista. Gli elementi sono: la terra (solidità e resistenza), l'acqua (coesione e fluidità), il fuoco (caldo e freddo), il vento (movimento e cambiamento) e lo spazio. Per esempio, quando concentrate l'attenzione sulle sensazioni del tatto e della pressione a livello del piede, potete osservare una combinazione degli elementi terra e acqua. In termini di elemento «terra», sperimentate la solidità del vostro piede e percepite la sua resistenza alla pressione del peso della gamba che lo sovrasta e del pavimento sottostante. Il piede ha una sua intrinseca solidità, un suo volume e una specifica forma. Nello stesso tempo è flessibile e malleabile, eppure non cade a pezzi, malgrado sia piegato o ritorto per via della vostra postura seduta. Questo è l'elemento «acqua» della coesione e della fluidità. Analogamente, potrete notare differenti sensazioni di temperatura – «fuoco» – presenti ovunque, a vari livelli. Il vostro senso della forma, della posizione e della collocazione del piede sono tutte manifestazioni dell'elemento «spazio». [2] Infine, via

via che osservate tali sensazioni, potrete cogliere il loro costante cambiamento, le fluttuazioni di intensità, movimento e persino vibrazione. Ciò corrisponde all'elemento «vento» del movimento e cambiamento. *E la pratica dell'osservazione dell'elemento vento vi aiuta a scoprire le sensazioni correlate al respiro nelle altre parti del corpo*. In realtà, nella tradizione indo-tibetana, le sensazioni correlate al respiro sono chiamate «venti interiori». Ricordate: la pratica degli elementi è un semplice strumento per aiutarvi a investigare le sensazioni con maggiore chiarezza. Se la trovate utile, servitevene, altrimenti potete ignorarla.

3. Ora passate a esaminare le sensazioni di tutto un piede. Mantenetevi consapevoli del respiro nell'addome e provate a cercare qualsiasi sensazione nel piede che cambi in rapporto al respiro. Poi riesaminate attentamente le sensazioni provenienti contemporaneamente da entrambi i piedi, mantenendo l'attenzione ai cambiamenti correlati al respiro. Fate lo stesso per le gambe. Continuate a esplorare l'intero corpo nello stesso modo, cominciando con l'esaminare le sensazioni in aree circoscritte, quindi in aree sempre più vaste, per poi passare a intere porzioni del corpo.
   Passando in rassegna l'intero corpo, giungerete infine ad aree in cui potrete osservare subito dei cambiamenti nelle sensazioni che corrispondono chiaramente al ciclo della respirazione. Tra queste ci saranno quasi sicuramente la parte superiore della schiena, il petto, l'addome, e forse anche la parte inferiore della schiena, le spalle e la parte superiore delle braccia. Queste sensazioni correlate al respiro sono relativamente grossolane, prodotte dai cambiamenti della pressione e dalle parti del corpo a contatto con gli abiti o l'una con l'altra. Tuttavia, sarete infine capaci di individuare cambiamenti estremamente sottili correlati al respiro in ogni parte del corpo. Con l'aumento della sensibilità a questi cambiamenti sottili, avrete un'esperienza diretta e sarete in grado di comprendere il significato di termini tradizionali come «il flusso del *prāna*», il «movimento dei venti interiori» e «la circolazione del *qi*». Ogni volta che scoprite sensazioni mutevoli connesse al respiro, soffermatevi ed esploratele a fondo.

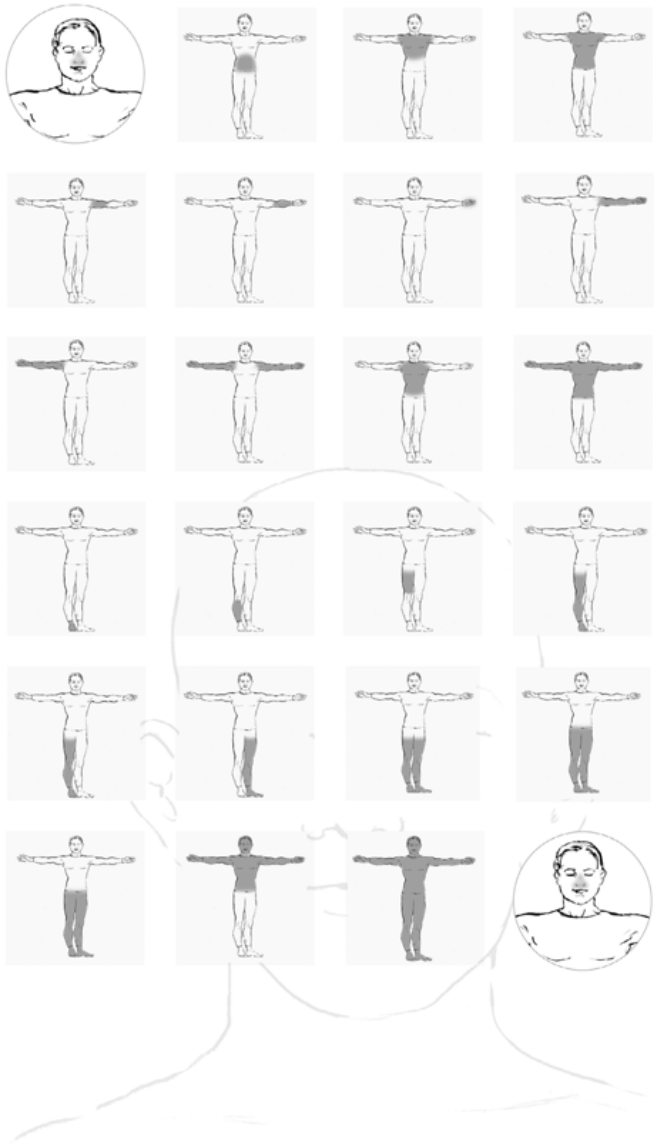


Figura 36 – Scansione del corpo. Investigate sistematicamente piccole zone del corpo, esaminando tutte le sensazioni, ma cercando in particolare quelle che cambiano in rapporto al respiro. Via via che migliorate nella tecnica, cominciate a unire le aree più piccole, finché riuscirete a osservare le sensazioni con eguale chiarezza in ampie porzioni del corpo. Ogni volta che realizzate di trovarvi in uno stato in cui la percezione è molto più potente di prima, riportate l’attenzione al respiro a livello del naso. Mantenete questa percezione amplificata fin quanto potete, e quando scema, tornate alla scansione del corpo.
Non appena queste sensazioni che mutano con il respiro sono distinte e facilmente riconoscibili, praticate il passaggio della portata dell’attenzione tra le zone più ampie e quelle più piccole. La vostra

intenzione sarà di percepire le sensazioni correlate al respiro con la stessa vividezza e chiarezza tanto per le aree più piccole quanto per quelle più grandi. Per esempio, quando avete scoperto e investigato le sensazioni correlate al respiro nella parte superiore del braccio, espandete la portata fino a includere l'intero braccio e la mano, assicurandovi che restino chiare e vivide. Ciò non contribuirà soltanto ad aumentare il potere della vostra mindfulness, ma vi darà un controllo più diretto sulla portata dell'attenzione.

4. Poiché questo metodo implica un'indagine decisamente attenta, la consapevolezza delle sensazioni si farà sempre più acuta e chiara col passare del tempo. Inoltre, come menzionato, quando espandete la portata dell'attenzione, usate automaticamente un potere conscio maggiore. A un certo punto, comprenderete di essere entrati in uno stato in cui la percezione è molto maggiore, indipendentemente da dove dirigete l'attenzione. Quando ciò accade – e potrebbe verificarsi molto prima che abbiate terminato la scansione dell'intero corpo – riportate la vostra concentrazione alle sensazioni del respiro a livello del naso. Osservate come la percezione del respiro si fa più acuta, vivida e intensa, e anche come siete introspettivamente consapevoli del vostro stato mentale. Praticate mantenendo questa percezione aumentata più a lungo che potete. Quando declina considerevolmente, tornate alla scansione del corpo.

Servitevi della scansione del corpo quando le distrazioni sottili non sono troppo forti né troppo numerose, o quando la percezione dell'oggetto di meditazione e la consapevolezza periferica sono entrambe sufficientemente chiare. Scoprirete che all'inizio questa tecnica è piuttosto faticosa, perché state costringendo la vostra mente a individuare sensazioni molto sottili in luoghi poco familiari. È davvero un grande lavoro mentale! Per questo motivo, se siete alle vostre prime esperienze con questa tecnica, non passate alla scansione del corpo subito dopo esservi seduti. Altrimenti la vostra mente si affaticherà subito, e trascorrerete il resto della sessione a lottare contro il torpore. Con il passare del tempo, la scansione del corpo diventerà più facile, fino al punto in cui potrete praticarla in qualsiasi fase della meditazione, senza stancarvi. Col miglioramento delle vostre capacità,

scoprirete che è una tecnica tanto soddisfacente quanto godibile. Ricordate: dopo questa esplorazione, dovete sempre tornare al respiro a livello del naso, perché lo scopo della pratica è sviluppare un'attenzione chiara e sostenuta sul vostro oggetto usuale di meditazione.

> *— Servitevi della scansione del corpo quando le distrazioni sottili non sono troppo forti né troppo numerose, o quando la percezione dell'oggetto di meditazione e la consapevolezza periferica sono entrambe sufficientemente chiare.*

> *— Dopo aver effettuato la scansione del corpo, dovete sempre tornare al respiro a livello del naso. Lo scopo della pratica è sviluppare un'attenzione chiara e sostenuta sul vostro oggetto usuale di meditazione.*

La comprensione del livello 5 secondo il modello dei momenti di coscienza

Il modello dei momenti di coscienza ci permette una migliore comprensione della pratica a questo livello. Provate a pensare a un'immagine digitale. La vividezza e la chiarezza dell'immagine dipendono dal numero di pixel. Analogamente, la vividezza e la chiarezza dell'oggetto di meditazione dipendono dal numero di momenti di attenzione percettivi rivolti all'oggetto di meditazione. Se i momenti percettivi diminuiscono e i momenti non percettivi aumentano, s'instaura il torpore sottile, e la qualità della percezione cala.

Il torpore sottile potrebbe ingannarci e farci pensare di avere ottenuto una concentrazione esclusiva sull'oggetto di meditazione. Ciò è dovuto al fatto che i momenti mentali che altrimenti si sarebbero trasformati in distrazioni diventano invece momenti mentali non percettivi, lasciandoci soltanto i momenti di attenzione al respiro. Tuttavia, nell'ambito di una concentrazione veramente esclusiva, quasi tutti i momenti di attenzione percettivi sono concentrati sull'oggetto di meditazione, *senza che ci sia un aumento dei momenti non percettivi*. È altresì importante ricordare che questi momenti non percettivi sono associati a una certa piacevolezza. Di conseguenza, quando la loro proporzione aumenta, cresce anche la sensazione di piacere. Infine, poiché i momenti non percettivi trasmettono

meno ***energia vitale***, il livello energetico complessivo della mente diminuisce.

Aumentare il numero dei momenti percettivi di coscienza attraverso l'intenzione è la chiave per individuare e contrastare il torpore sottile, e per incrementare il potere complessivo della mindfulness. Ogni volta che vogliamo individuare il torpore sottile, trasformiamo i potenziali momenti di coscienza non percettivi in concreti momenti percettivi di *consapevolezza introspettiva*. E ogni volta che vogliamo correggere il torpore sottile rendendo le nostre percezioni più vivide e intense, trasformiamo i momenti non percettivi in momenti percettivi di *attenzione*.

> *— Aumentare il numero dei momenti percettivi di coscienza attraverso l'intenzione è la chiave per incrementare il potere complessivo della mindfulness.*

Di conseguenza, queste due intenzioni – l'intenzione di individuare il torpore e l'intenzione di rendere la percezione più vivida e intensa – producono ancora più momenti di attenzione e consapevolezza, e quindi una maggiore mindfulness. Ogni momento di coscienza che trasmette l'*intenzione* di rafforzare la consapevolezza periferica o acuire l'attenzione contribuisce a creare altri momenti simili in futuro, e così via. Infine, tali intenzioni si autoperpetuano – l'una porta all'altra, che poi porta a un'altra ancora – il che significa che la mente individua e corregge automaticamente il torpore sottile.

> *— Ogni momento di coscienza che trasmette l'intenzione di rafforzare la consapevolezza periferica o acuire l'attenzione contribuisce a creare altri momenti simili in futuro.*

Infine, la scansione del corpo implica l'*intenzione* di percepire sensazioni estremamente sottili in aree che ci risultano poco familiari. Ciò richiede ancor più momenti di coscienza, aumentando il potere conscio della mente e inducendo una crescente mindfulness. Se tale intenzione viene applicata in modo corretto e abbastanza spesso, una mindfulness potente diventa un'abitudine sia durante la meditazione formale sia nella vita quotidiana.

Conclusione

Avete padroneggiato questo livello quando siete in grado di mantenere continuativamente un alto livello di percezione intensa e chiara – sia di attenzione che di consapevolezza introspettiva – nella maggior parte delle vostre sessioni. L'attenzione acquisirà ***intensità***, rendendo tutti i dettagli dell'oggetto di meditazione più vividi. E guadagnerà anche in ***chiarezza***, per cui potrete sperimentare il reale sorgere e svanire delle sensazioni individuali del respiro. Abbandonerete spontaneamente concetti astratti come «inspirazione» ed «espirazione», che vi eravate abituati a usare seguendo il respiro. Anche se l'attenzione è estremamente concentrata, mantenete la consapevolezza estrospettiva. La consapevolezza introspettiva individua e corregge automaticamente qualsiasi forma di torpore sottile.

Padroneggiare questo livello non implica raggiungere un particolare stato di mindfulness. La vostra mindfulness continuerà a rafforzarsi nei livelli successivi. Piuttosto si tratta della capacità di *mantenere* costantemente e *aumentare* la mindfulness complessiva in ogni sessione di meditazione. La vostra pratica migliorerà a ogni seduta.

Quinto intermezzo

La mente-sistema

In questo capitolo imparerete a conoscere il ***modello della mente-sistema***. Si basa sui precedenti modelli presentati nel libro e fornisce un quadro più completo non soltanto della coscienza, ma della mente nel suo complesso. Il modello della mente-sistema in origine deriva dall'antica scuola Yogācāra del buddhismo.[1] In genere, nel capitolo illustreremo semplicemente il modello, utilizzando le idee più moderne tratte dalla psicologia cognitiva per facilitarne la comprensione. Di tanto in tanto, però, introdurremo alcuni concetti nuovi,[2] per chiarire meglio la rappresentazione della mente.

Poiché la mente è complessa, qualsiasi descrizione accurata del suo funzionamento non può che esserlo altrettanto, quindi è inevitabile che, per essere compreso, il modello della mente-sistema richieda un certo sforzo e un po' di studio. Tuttavia, vi offrirà una visione più approfondita di ciò che avete sperimentato finora nella vostra pratica e si dimostrerà particolarmente utile nei livelli successivi, poiché chiarisce concetti come consapevolezza metacognitiva, unificazione della mente e non-Sé. In breve, il modello della mente-sistema è uno strumento molto potente. Dedicategli il tempo necessario per conoscerlo e ne sarete ampiamente ricompensati.

> *— Il modello della mente-sistema è uno strumento molto potente. Vi offrirà una visione più approfondita di ciò che avete sperimentato finora e di ciò che vi aspetta nei livelli successivi.*

La mente come sistema

Come avrete già notato, parliamo di «mente-sistema» anziché soltanto di «mente».[3] Questo perché, anche se di solito parliamo della mente come se fosse un'entità singola, in realtà è formata da tanti processi distinti ma

interconnessi. Tale sistema complesso si compone di due porzioni principali, la ***mente conscia*** e la ***mente inconscia***. La mente conscia è la parte della nostra psiche che sperimentiamo direttamente, mentre l'inconscia è quella che, con le sue molte e complesse attività «dietro le quinte», possiamo conoscere indirettamente attraverso l'inferenza.

La mente-sistema è rappresentata nella figura 37 come un ampio cerchio. La mente conscia è al centro, circondata dalla mente inconscia. Diverse porzioni della mente inconscia – le cosiddette sotto-menti inconsce – sono collegate alla mente conscia da una doppia freccia. Le frecce rappresentano il movimento delle informazioni tra la coscienza e le parti inconsce della mente-sistema. [4]

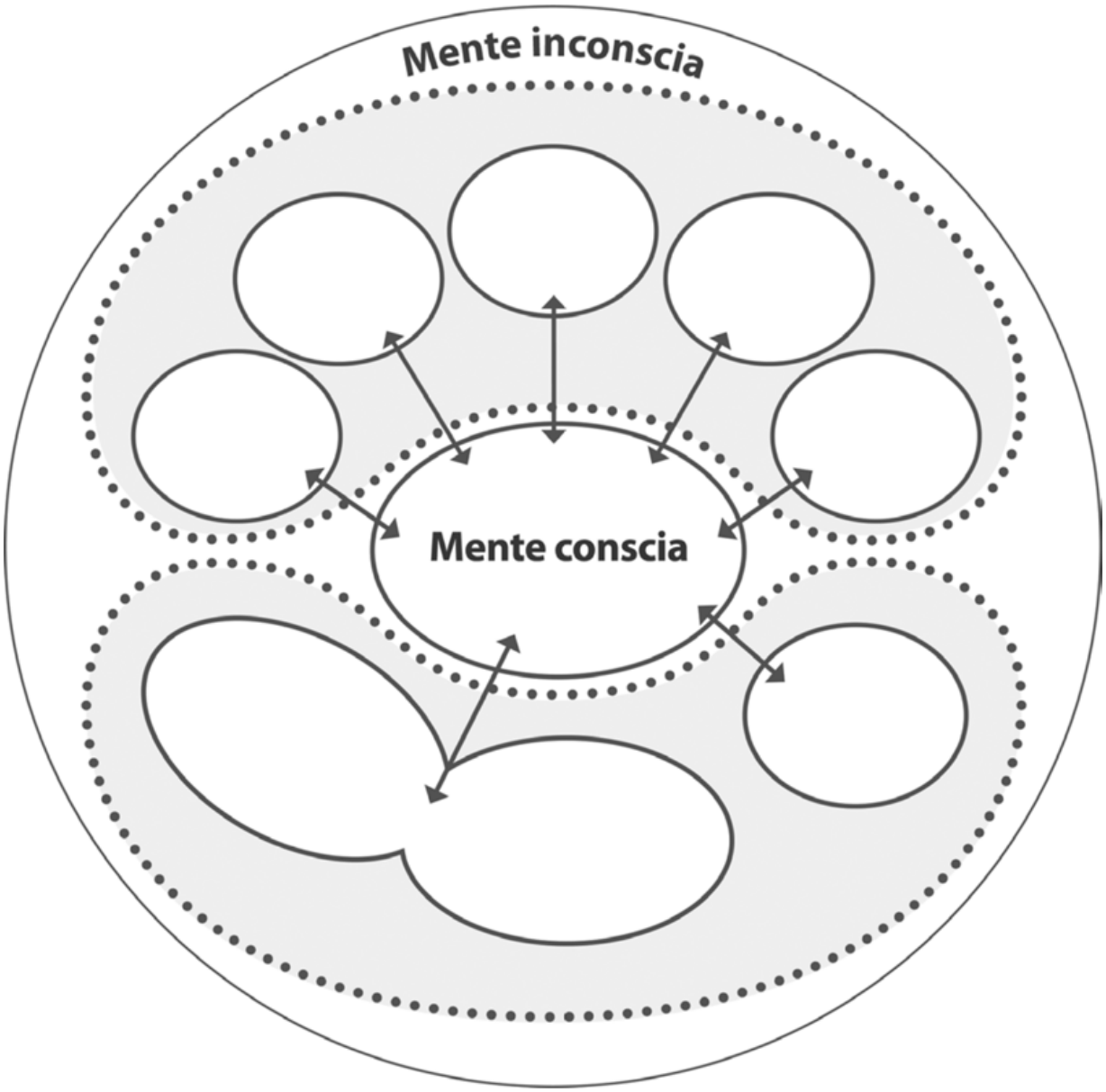


Figura 37 – La mente-sistema consiste in mente conscia e mente inconscia. La mente inconscia scambia informazioni con la mente conscia.

La mente conscia

I modelli che abbiamo presentato finora parlano di «coscienza» e di «mente» come se si trattasse della stessa cosa. Il modello della mente-sistema, invece, prende atto che la coscienza è soltanto una parte della mente, in effetti molto più piccola dell'inconscio. Possiamo paragonare la ***mente conscia*** a uno schermo.[5] Su questo schermo vengono proiettati i

contenuti dei ***momenti di coscienza*** delle sei categorie di esperienze sensoriali – visiva, uditiva, olfattiva, gustativa, somatosensoriale e mentale – e i ***momenti connettivi di coscienza***. La mente conscia può essere interamente descritta nei termini di questi sette diversi tipi di momenti di coscienza.[6] In altre parole, la coscienza *è* l'esperienza visiva, l'esperienza uditiva, eccetera.

> *— La mente-sistema prende atto che la coscienza è soltanto una parte della mente, molto più piccola dell'inconscio.*

La nostra esperienza di questi momenti di coscienza è passiva. Eppure, ricorderete che nell'ambito del modello dei momenti di coscienza abbiamo visto che ogni istante comporta anche una componente *attiva*, l'***intenzione***. L'intenzione di un momento di coscienza può essere subliminale, e restare sullo sfondo, o diventare a sua volta oggetto dell'attenzione. Queste ***intenzioni consce*** possono essere alla base delle azioni mentali, verbali o fisiche. Per esempio, immaginiamo che un momento di coscienza somatosensoriale sorga con una sensazione spiacevole della pelle come suo oggetto. L'intenzione che l'accompagna potrebbe essere una spontanea «urgenza» di grattare un «prurito». Un altro esempio è rappresentato dal sorgere di un momento di coscienza visiva. Se l'oggetto è interessante, sorgerà l'intenzione di restare concentrati su di esso; consciamente, lo sperimenteremo come un interesse e un'attenzione continuata a un «bel fiore».

Oggetti come i ricordi e le idee, percepiti attraverso il senso mentale, sono anch'essi accompagnati da intenzioni. Immaginiamo che affiori un ricordo particolare risalente alla vostra infanzia. Quel momento di coscienza sorge con un'intenzione: seguire una catena di pensieri associati al ricordo. Se l'intenzione è sufficientemente forte, è proprio ciò che accadrà. Consciamente, sperimenterete che iniziate a «rammentare» la vostra infanzia.

Spesso abbiamo l'impressione di essere impegnati in una di queste lunghe concatenazioni di pensieri *intenzionalmente*. Tuttavia, come avrete imparato grazie alla pratica, tali associazioni possono anche essere spontanee e impulsive. L'intenzione connessa a un oggetto mentale come un ricordo può trascinare l'attenzione attraverso una lunga catena di

pensieri impulsivi. Ancora una volta, *tutti* i momenti di coscienza sono associati a delle intenzioni, che noi possiamo sperimentare consciamente come impulsi a un'azione mentale, verbale o fisica.

> *— La mente conscia non è l'origine dei suoi contenuti. È più uno «spazio» dove la mente inconscia proietta le sue informazioni e intenzioni.*

La mente inconscia

La porzione ***inconscia***[7] della mente-sistema si suddivide in due sotto-parti principali: la ***mente sensoriale*** e la ***mente discriminante***.[8] La mente sensoriale elabora le informazioni provenienti dai cinque sensi fisici. Produce momenti di vista, udito, olfatto, e via dicendo. Per contro, la mente discriminante, la cui porzione più importante è detta ***mente pensante/emotiva***,[9] produce momenti di coscienza relativi a oggetti mentali, come pensieri ed emozioni. È la parte di mente dove hanno luogo il ragionamento e l'analisi.

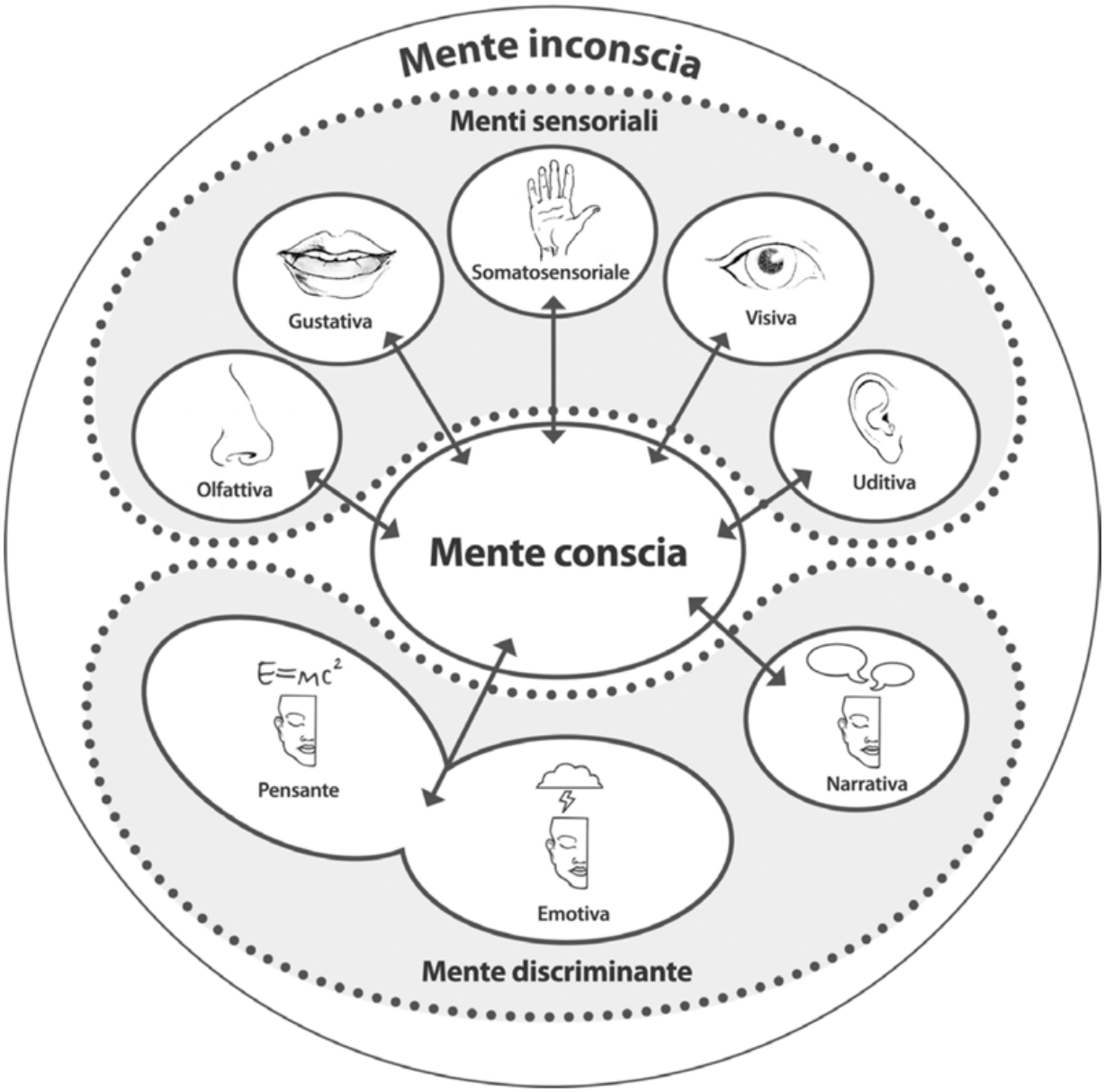


Figura 38 – La parte inconscia della mente-sistema si suddivide in due sotto-parti principali: la mente sensoriale e la mente discriminante. Sia la mente sensoriale sia la mente discriminante si compongono di molte sotto-menti individuali che funzionano in modo simultaneo e autonomo.

Sia la mente sensoriale sia la mente discriminante si compongono di molte ***sotto-menti*** individuali che funzionano *in modo simultaneo e autonomo*. Come i grandi dipartimenti di una società, ciascuno ha diversi

reparti dedicati a scopi specifici: ogni sotto-mente esegue i suoi compiti in totale indipendenza, al servizio della mente-sistema nel suo complesso.

LA MENTE SENSORIALE

La mente sensoriale si occupa soltanto delle informazioni che arrivano dall'«esterno» attraverso i sensi fisici. Al suo interno ci sono cinque sotto-menti, ognuna delle quali ha un proprio campo sensoriale, corrispondente a uno dei cinque sensi fisici.[10] Una sotto-mente elabora soltanto i fenomeni relativi alla vista, un'altra quelli relativi all'udito, eccetera. Ogni sotto-mente sensoriale ha, per così dire, una sua specializzazione, il suo dominio cognitivo, e una particolare funzione da svolgere.

Il compito di ognuna di queste sotto-menti è elaborare e interpretare i dati sensoriali grezzi in ingresso. Innanzitutto, le sotto-menti creano sulla base dell'informazione grezza dei ***percetti sensoriali***, delle rappresentazioni mentali degli stimoli fisici percepiti attraverso gli organi di senso. Tali percetti sensoriali sono, per fare qualche esempio, ciò che percepiamo come «calore» o «blu», o ancora «cinguettio», quando raggiungono la coscienza. In seguito questi percetti sensoriali vengono riconosciuti, categorizzati, analizzati e valutati in base alla loro importanza immediata.[11]

Per esempio, consideriamo un suono esterno che la mente uditiva coglie dall'ambiente circostante. La mente cognitiva si impadronisce di questa informazione, la elabora e la converte in una *rappresentazione mentale* ancora molto grezza. Tale percetto sensoriale può assumere la forma di «rumore forte e acuto». Il passo successivo della mente uditiva consiste nel riconoscere il percetto sensoriale, attribuendogli un'etichetta più descrittiva ma ancora molto elementare, come «battito di mani», per poi categorizzarla e valutarla come «suono inatteso ma non minaccioso». Ricordate: tutto ciò accade a livello inconscio, *prima ancora* che abbiate un'esperienza conscia di udire un «battito di mani»! Infine, ogni sotto-mente può anche immagazzinare questi percetti sensoriali, aggiungendoli a una «banca dati», o inventario, che renderà più facile interpretare le nuove informazioni in futuro.[12]

> *— Ogni sotto-mente sensoriale ha un proprio campo sensoriale e una particolare funzione. Il suo compito è elaborare e interpretare i dati sensoriali grezzi in ingresso.*

Alla fine di questo processo, la mente inconscia uditiva proietta il «battito di mani» nella consapevolezza periferica. A questo punto, il percetto può trasformarsi nell'oggetto di un momento di attenzione. Tenete presente che, a differenza di quest'esempio, la maggior parte dei suoni, delle visioni, degli odori, eccetera, elaborati dalla mente sensoriale, restano nell'ambito di una consapevolezza che opera interamente a livello inconscio. Il ronzio del ventilatore, le sensazioni di stare seduti su una sedia o il leggero profumo di un prodotto per la pulizia dei tappeti sono tutti fenomeni di cui magari non siamo consci, ma potenzialmente potremmo diventarlo. Non sono fenomeni consci perché vengono bloccati a livello di ***consapevolezza subconscia***.

Oltre al percetto sensoriale, la sotto-mente sensoriale produce anche una ***sensazione edonica***,[13] piacevole, sgradevole o neutra. Questa sensazione si accompagna al percetto sensoriale come parte di un momento di coscienza. Per esempio, la mente somatosensoriale potrebbe considerare piacevole una fresca brezza sulla pelle e sgradevole il morso di una zanzara. Invece le sensazioni del respiro tendono a essere neutre.

L'ultimo aspetto significativo delle menti sensoriali è che svolgono un ruolo importante nelle reazioni automatiche. Per esempio, se la mente uditiva percepisce un rumore inatteso o strano, la vostra testa si volgerà immediatamente verso l'origine del suono. È un riflesso innato, ma ci sono tante altre reazioni automatiche che vengono apprese attraverso la pratica e la ripetizione, come lo scatto dei velocisti dai blocchi di partenza dopo il colpo di pistola dello starter. Ogniqualvolta un riflesso motorio è programmato rispetto a un determinato stimolo, la sotto-mente sensoriale implicata avvia immediatamente la risposta. Ciò significa che non saremo mai consci dell'*intenzione* di agire di riflesso. Accadrà, semplicemente, e ne saremo consapevoli soltanto quando la risposta si sarà già innescata.

Come potete constatare, tutte queste sotto-menti sensoriali compiono una notevole elaborazione dei dati all'esterno della coscienza. I «prodotti» finali di tale attività sono i percetti sensoriali, associati alle sensazioni edoniche e alle risposte automatiche. Quando i percetti sensoriali e le sensazioni edoniche vengono proiettati nella coscienza, l'informazione diventa disponibile come *input* per la ***mente discriminante***.

— Il prodotto dell'elaborazione delle informazioni da parte delle menti sensoriali viene proiettato nella coscienza come input per la mente discriminante.

LA MENTE DISCRIMINANTE

Le menti sensoriali non proiettano tutti i percetti sensoriali da esse generati nella coscienza, ma quelli per cui lo fanno diventano disponibili alla mente discriminante. Quest'ultima assimila tali informazioni, elabora ulteriormente i percetti sensoriali e li trasforma in rappresentazioni mentali più complesse, ossia in ***percezioni***.[14] Per esempio, la mente visiva proietta un insieme di percetti sensoriali nella coscienza, sotto forma, poniamo, di un'immagine di qualcosa di nero e rosso in rapido movimento, oppure di un'immagine ancora più specifica, tipo un uccello nero e rosso in volo. La mente discriminante accoglie ciò e crea delle rappresentazioni più elaborate di quel semplice concetto, combinandolo con ricordi, percetti sensoriali precedenti e altre informazioni accumulate, o persino con fenomeni appartenenti alla nostra fantasia. L'immagine di un uccello nero e rosso viene così trasformata in uno specifico oggetto concettuale: un «uccello nero dalle ali rosse». I percetti sensoriali originari potranno essere accompagnati dalla sensazione edonica di piacere alla vista della grazia di quella forma e della combinazione del rosso con il nero. La mente discriminante potrebbe quindi aggiungere le proprie sfumature emotive, come un'esperienza di «felicità» nel vedere e identificare correttamente un uccello di tale bellezza.

Le percezioni basate sui percetti sensoriali sono soltanto uno dei tipi di oggetti mentali prodotti dalla mente discriminante. Essa genera anche un'ampia varietà di altre rappresentazioni più puramente concettuali, come i pensieri e le idee. Anche emozioni come la gioia, la paura e la rabbia scaturiscono dalla mente discriminante, motivo per cui chiamiamo la sua porzione principale «mente pensante/emotiva». Infine, essa può dare origine a proprie sensazioni edoniche di piacere e dispiacere.

— La mente discriminante genera percezioni basate su percetti sensoriali, pensieri e idee. Poiché anche le emozioni scaturiscono dalla mente discriminante, la chiamiamo mente «pensante/emotiva»

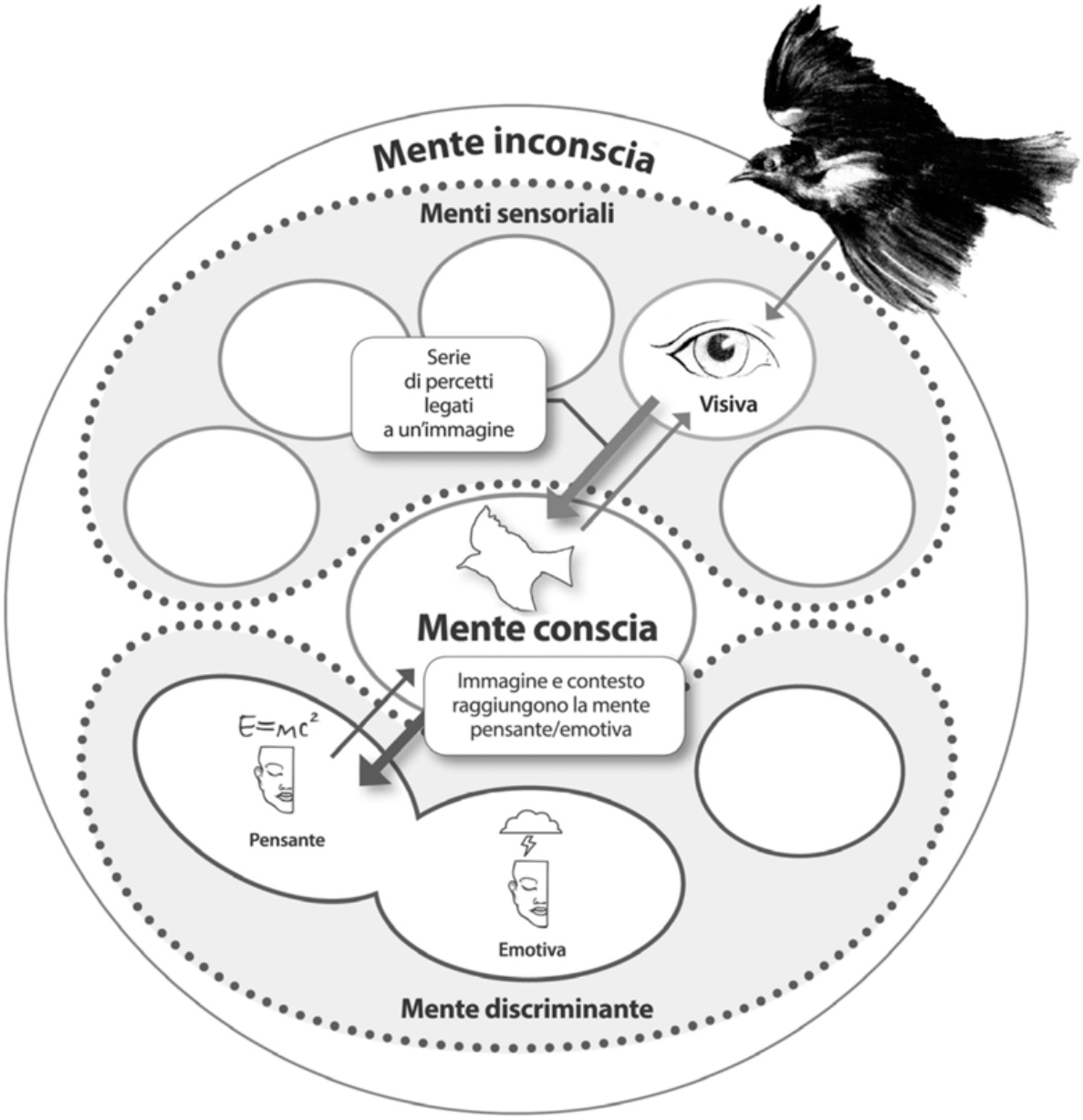
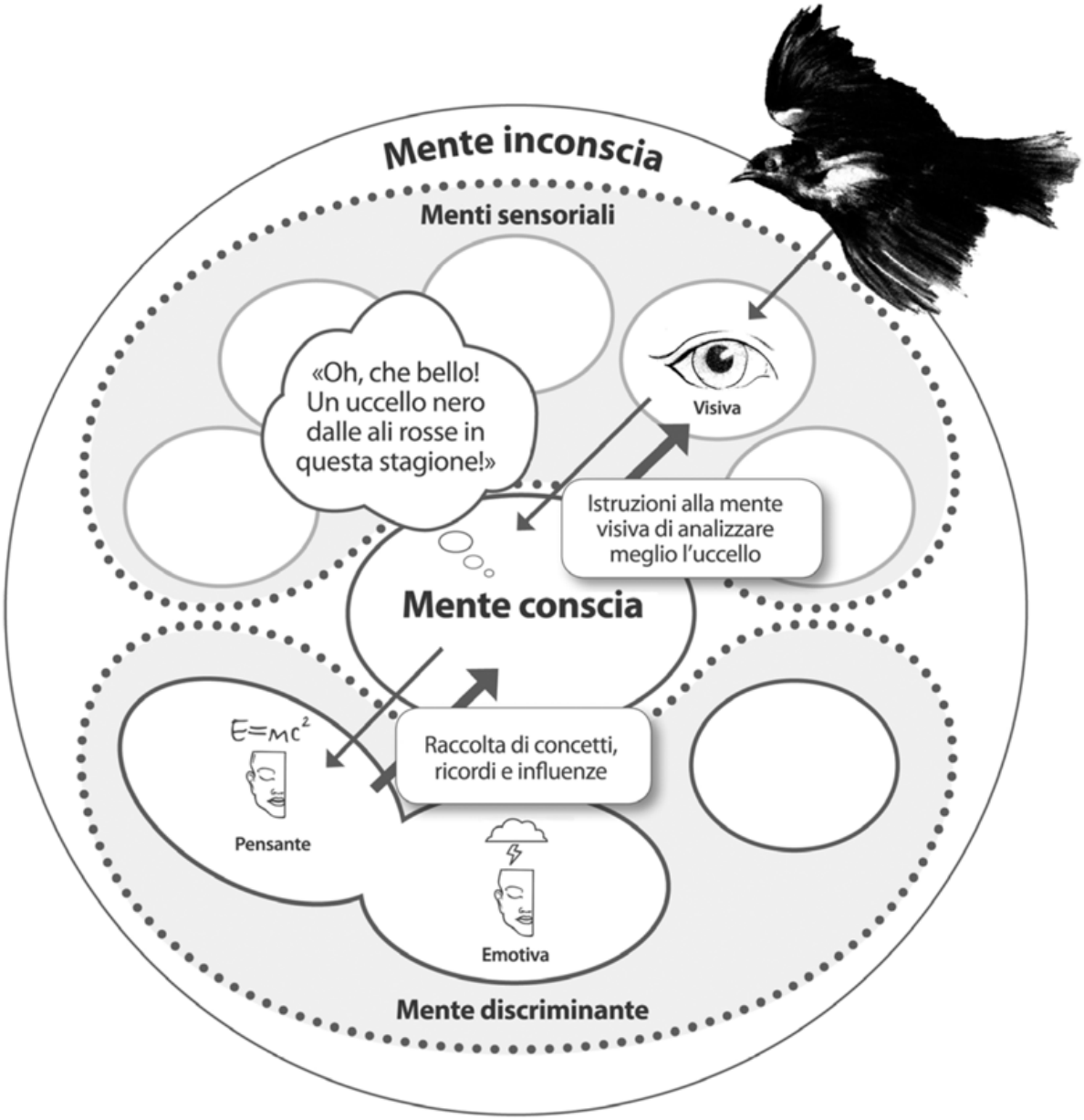


Figura 39 – La mente visiva proietta un insieme di percetti sensoriali nella coscienza sotto forma di un'immagine, che poi viene messa a disposizione della mente pensante/emotiva.
La mente pensante/emotiva combina l'immagine con gli altri elementi, per produrre uno specifico oggetto concettuale (un «uccello nero dalle ali rosse»), accompagnato da una sensazione di felicità.



Ecco un esempio di come lavora la mente discriminante. Immaginiamo che, a un certo punto, qualcuno vi abbia definito «insistenti». Dopo che quel pensiero è stato registrato nella coscienza, penetra nella mente discriminante. Nel corso della giornata, la mente discriminante elabora ulteriormente quell'informazione a livello inconscio, magari decidendo che essere definiti «insistenti» è stato sgradevole. Più tardi, quella sera, la mente discriminante potrebbe proiettare nella coscienza un ricordo dell'incidente, associato alla sensazione sgradevole. Quando quel ricordo spiacevole diventa un oggetto della coscienza, la mente discriminante può elaborarlo

ulteriormente e proiettare nella coscienza nuovi pensieri ed emozioni. Potrebbero sorgere domande tipo: «Ma che cosa significa insistente?», «Dovrei provare vergogna o arrabbiarmi per essere stato definito così, oppure sentirmi orgoglioso perché l'insistenza è una forma di assertività?», o ancora «Sarà vero?» e «Dovrei cercare di cambiare?».

Questi esempi intendono fornirvi un'idea di come opera la mente discriminante. Tuttavia, parlarne come se fosse una cosa unica sarebbe fuorviante. In realtà, anche la mente discriminante consiste di molte sotto-menti separate, così come la mente sensoriale. Ogni sotto-mente è specializzata in certe attività e ha particolari scopi e funzioni.[15] Può trattarsi di qualsiasi attività, dal dedicarsi all'aritmetica all'occuparsi di un bambino, fino al decidere quale situazione richieda che ci si arrabbi. Ognuna o tutte queste sotto-menti possono essere attive nello stesso momento, e anche se molte di esse possono lavorare al medesimo compito, lo fanno l'una indipendentemente dall'altra.

> *— La mente discriminante consiste di molte sotto-menti separate, così come la mente sensoriale. Ogni sotto-mente è specializzata in certe attività e ha particolari scopi e funzioni.*

UNO SGUARDO PIÙ APPROFONDITO ALLA MENTE DISCRIMINANTE

Proviamo ad approfondire la questione e osserviamo queste sotto-menti più nei dettagli. C'è una corrente continua di informazioni che fluisce nella coscienza. Ogni sotto-mente prende dalla coscienza soltanto le informazioni rilevanti per il suo particolare lavoro e ignora il resto. Dopo che l'informazione selezionata è stata discriminata e ricombinata in vari modi, il risultato può essere riproiettato nella coscienza. Nell'esempio precedente, una particolare sotto-mente della mente discriminante ha proiettato nella coscienza la percezione finale di un «uccello nero dalle ali rosse». Tuttavia, nel lasso di tempo successivo all'immagine iniziale di un «oggetto in movimento nero e rosso», molte altre sotto-menti potrebbero avere proiettato l'informazione nella coscienza, contribuendo così alla percezione finale.

Ogni sotto-mente acquisisce ulteriori informazioni relative al suo scopo, e le organizza secondo un proprio modello della realtà, in continua

evoluzione.[16] A otto anni, forse, credevate ciecamente a Babbo Natale, ma a un certo punto avete compreso che non esiste. Questo insight potenzialmente difficile ha costretto alcune sotto-menti a rivedere il loro modello della realtà.

Inoltre, ogni sotto-mente valuta tutte le nuove informazioni e reagisce con sensazioni edoniche di piacere o dispiacere. Per esempio, la sotto-mente responsabile del pensiero razionale potrebbe provare grande piacere nel rilevare sistematicamente i difetti logici nella teoria di un'altra persona. Un'altra sotto-mente potrebbe produrre sensazioni sgradevoli quando vi imbattete nella vostra ex moglie. Queste sensazioni edoniche scatenano a loro volta la brama, sotto forma di desiderio o avversione.[17] Tutto ciò è all'origine di intenzioni che producono azioni verbali, mentali e fisiche, nel tentativo di soddisfare il desiderio e l'avversione.

Nel livello 2 abbiamo visto come le diverse parti della mente possono avere programmi diversi. Sperimentiamo ciò come un «conflitto interiore», riguardo alle cose da fare in un particolare momento. Una parte della mente vorrebbe meditare, ma le altre parti preferirebbero bere qualcosa, leggere un libro, fare un sonnellino o trastullarsi con fantasie sessuali. Questi desideri conflittuali sono una prova delle varie sotto-menti che funzionano in modo indipendente nell'ambito della mente discriminante. Ciascuna di queste sotto-menti vuole che «voi» siate felici, ma ognuna di esse ha un'idea diversa riguardo al modo migliore per realizzare tale scopo. Se consideriamo le diverse influenze che queste menti inconsce esercitano sul nostro agire quotidiano, è sorprendente constatare come riusciamo a gestirle!

Una delle ragioni per cui siamo in grado di funzionare senza eccessivi intoppi è che, per così dire, «non tutte le sotto-menti discriminanti nascono uguali». Di fatto, hanno una certa gerarchia. All'apice troviamo le sotto-menti che si occupano di cose come i valori personali, l'immagine di sé e l'analisi delle conseguenze. Queste tendono a dominare altre sotto-menti, come la sotto-mente erotica o la sotto-mente responsabile della rabbia.

ALCUNE RIFLESSIONI CONCLUSIVE SULLE SOTTO-MENTI SENSORIALI E DISCRIMINANTI

Le attività delle sotto-menti sensoriali e discriminanti non determinano soltanto quali sensazioni percepiamo, o quali pensieri ed emozioni emergono nella coscienza. Dettano anche i movimenti dell'attenzione. Nel modello dei momenti di coscienza abbiamo visto come ogni momento mentale percettivo sia associato a un elemento intenzionale. Parte dell'intenzione associata a ogni momento di consapevolezza fa sì che alcuni fenomeni diventino oggetto dell'attenzione. Quest'intenzione può essere forte o debole, ma quando è sufficientemente forte la nostra attenzione si sposta automaticamente sul nuovo oggetto. Ecco perché nelle nostre giornate sperimentiamo un movimento costante dell'attenzione. Una forte intenzione che attrae la nostra concentrazione su un oggetto specifico spiega anche i tipi di attenzione dispersa più banali che sperimentiamo meditando: la distrazione grossolana, la dimenticanza dell'oggetto di meditazione e il pensiero errante. È inoltre responsabile dell'esperienza della distrazione sottile, quando l'attenzione si sofferma brevemente su altri oggetti, anche quando siamo concentrati sul respiro.

L'ultimo punto da sottolineare, circa queste sotto-menti, concerne quanto siano attive in uno specifico momento. Il livello di attività delle sotto-menti sensoriali dipende dal quantitativo di stimoli esterni presente. Per esempio, quando siamo assorbiti da un bel brano musicale, la sotto-mente uditiva è estremamente attiva. Invece, quando ci troviamo in un ambiente silenzioso, resta piuttosto inoperosa. E, ovviamente, tutte le menti sensoriali sono pressoché inattive durante il sonno più profondo.

Invece, le sotto-menti discriminanti restano continuamente attive anche nel sonno o quando siamo svegli ma non pensiamo a niente. Conosciamo bene il fenomeno di un'attività che avviene «al di sotto della superficie». Per esempio, immaginiamo che abbiate dimenticato dove avete posato il portafoglio o che non riusciate a ricordare una certa parola, per quanti sforzi facciate. Rinunciate e vi dedicate a qualcos'altro, quand'ecco che, qualche minuto o magari ore più tardi, vi viene improvvisamente in mente la risposta. Analogamente, la soluzione a un problema difficile sembra spesso apparire dal nulla, e talvolta nei contesti più strani, persino in sogno. Il sogno stesso è una dimostrazione che le sotto-menti discriminanti sono continuamente all'opera. In realtà, una sotto-mente con un certo compito da eseguire resta attiva anche nel sonno più profondo e senza sogni. Questo spiega perché talvolta ci svegliamo la mattina con una sensazione di ansia,

disagio o qualche altra emozione che sembra non avere alcuna causa apparente.

Le funzioni della mente conscia

Ecco il quadro, così come l'abbiamo definito finora: ogni sotto-mente appartiene alla mente sensoriale inconscia o alla mente discriminante inconscia. Ogni sotto-mente esegue il suo compito specifico *indipendentemente* dalle altre e *tutte operano nello stesso momento*. Ognuna di esse può proiettare dei contenuti nella coscienza, così come suscitare delle azioni. Ovviamente c'è un enorme potenziale di conflitto e di inefficacia, se non di caos assoluto. Ed è qui che interviene la coscienza: la mente conscia fornisce un'«interfaccia» che consente a tutte le sotto-menti inconsce di comunicare tra loro e di lavorare insieme cooperativamente.

> *— Con tutte queste sotto-menti inconsce che operano indipendentemente e nello stesso momento, c'è un enorme potenziale di conflitto. La mente conscia consente loro di lavorare insieme cooperativamente.*

La mente conscia funge da *recettore universale*. Infatti, può ricevere informazioni da ciascuna delle sotto-menti inconsce. In realtà, ogni esperienza conscia è semplicemente un flusso continuo di momenti di coscienza, i cui contenuti sono stati proiettati nella mente conscia dalle sotto-menti inconsce. Poi, quando l'informazione entra nella coscienza, diventa immediatamente disponibile a tutte le altre sotto-menti. Di conseguenza, la mente conscia funge anche da *fonte universale*. Poiché la mente conscia è sia un recettore universale sia una fonte universale di informazioni, *tutte le sotto-menti inconsce possono interagire tra loro attraverso la mente conscia.*

Per maggior chiarezza, potete immaginare la mente-sistema nel suo complesso come una società divisa in diversi dipartimenti, con i loro impiegati, ognuno dei quali svolge particolari mansioni e ha determinate responsabilità: queste sono le sotto-menti inconsce. Al vertice della struttura societaria c'è la «sala del consiglio d'amministrazione», ovvero la mente conscia. Gli impiegati diligenti che operano nei vari dipartimenti

stendono dei rapporti che vengono inviati al consiglio d'amministrazione per essere ulteriormente discussi, e talvolta trasformati in azione. In altre parole, le sotto-menti inconsce inviano le loro informazioni alla mente conscia. La mente conscia è semplicemente uno «spazio» passivo, dove tutte le altre menti si possono incontrare. In questa metafora della «sala del consiglio della mente», la mente conscia è il luogo in cui le importanti attività della mente-sistema possono essere presentate, discusse e decise. Una, e soltanto una, sotto-mente per volta può fornire la sua informazione, e questo produce i singoli momenti di coscienza. L'oggetto della coscienza per la durata di quel momento entra a far parte dell'agenda corrente, ed è reso simultaneamente disponibile a tutte le altre sotto-menti per un'ulteriore elaborazione. Nei momenti successivi, esse potranno proiettare i risultati della loro ulteriore elaborazione nella coscienza, creando una discussione che condurrà a conclusioni e decisioni.

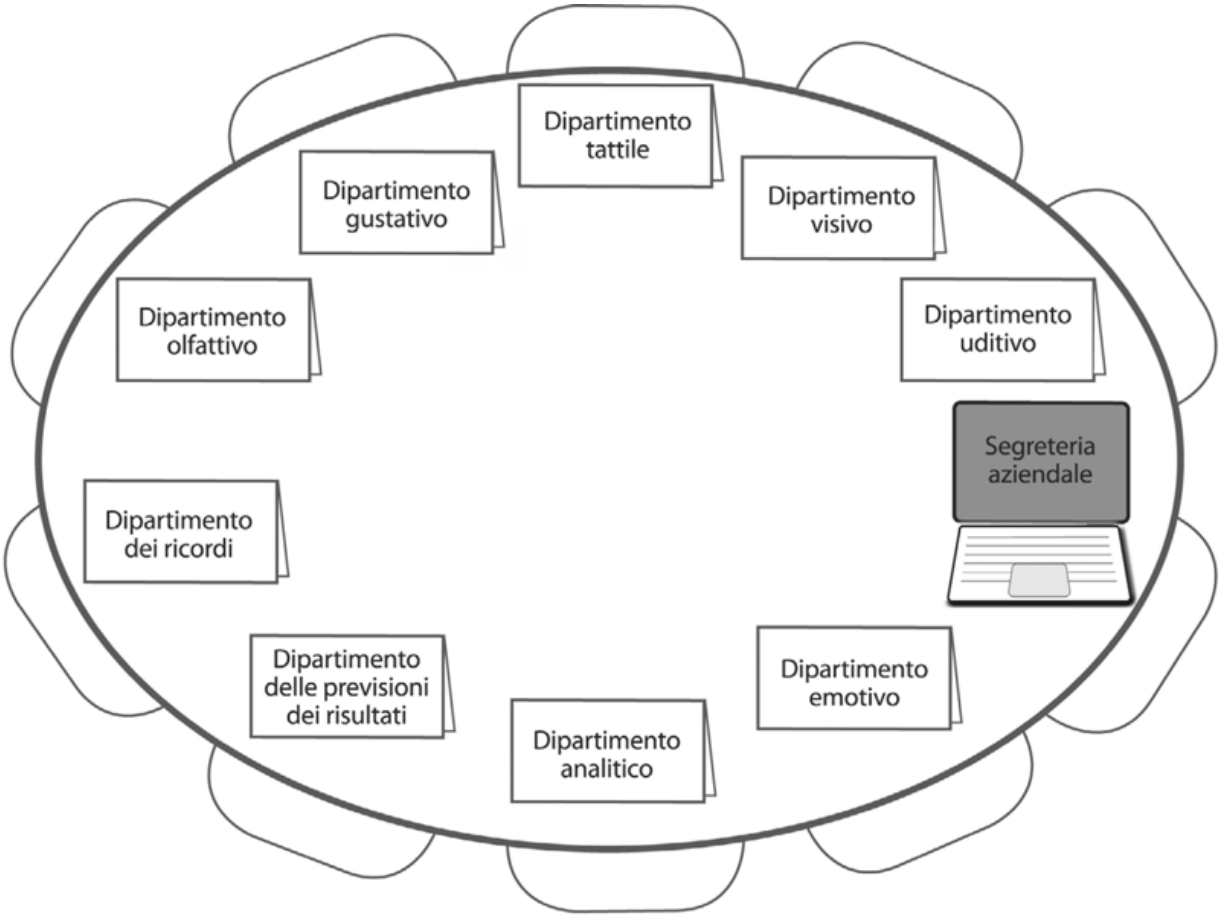


Figura 40 – La mente conscia è come la «sala del consiglio della mente-sistema», in cui vengono scambiate e discusse le informazioni e si prendono le decisioni.

PUNTO CHIAVE 1: LA MENTE CONSCIA E LA MENTE-SISTEMA

La mente conscia, in realtà, non fa *nulla*. Anche se al suo interno ha luogo un enorme quantitativo di attività importanti, può essere considerata come uno «spazio» in cui avvengono le cose. Tutto ciò che appare nella coscienza – le decisioni, le intenzioni, le azioni e persino il senso del sé – scaturisce, in realtà, dalla mente inconscia. E anche quando diventa conscio, quello che ne consegue dipende dalle attività delle sotto-menti inconsce. Tuttavia, ciò *non* significa che la mente conscia sia soltanto un sottoprodotto accidentale della mente inconscia che non ha alcun influsso. Senza la mente conscia, le sotto-menti inconsce non potrebbero cooperare per portare a termine le loro svariate mansioni.

Funzioni esecutive, interazioni della mente-sistema e intenzioni

I compiti cognitivi di ordine superiore – come la regolazione, l'organizzazione, l'inibizione, la pianificazione, eccetera – sono definiti dagli psicologi ***funzioni esecutive***. Ci sono cinque tipi di situazioni che richiedono una funzione esecutiva, perché i comportamenti preprogrammati non sono sufficienti:[18] la pianificazione e il processo decisionale; la correzione degli errori e la risoluzione dei problemi; le situazioni che necessitano azioni innovative o sequenze di azioni complicate; le situazioni pericolose o complesse; e infine le situazioni che richiedono l'inibizione delle risposte condizionate e abituali al fine di intraprendere iniziative differenti. Tali funzioni esecutive sono un'attività cruciale della mente-sistema. Implicano l'interazione di molte sotto-menti attraverso la coscienza per *coordinare* l'attività delle sotto-menti, *comunicare* le informazioni tra le sotto-menti, *discriminare* tra le informazioni conflittuali delle diverse sotto-menti, *decidere* tra le intenzioni conflittuali delle diverse sotto-menti, *integrare* nuove informazioni nelle sotto-menti appropriate e, infine, *programmare* nuovi schemi comportamentali in singole sotto-menti.

— Le funzioni esecutive sono compiti cognitivi di ordine superiore, necessari in situazioni in cui i comportamenti preprogrammati non sono sufficienti.

Prima di addentrarci in qualche altra informazione tecnica, potreste chiedervi: «Ma che rapporto ha tutto ciò con la mia pratica?». La risposta è che per tutto questo tempo vi siete serviti delle funzioni esecutive per addestrare la mente attraverso la meditazione! Per esempio, quando resistete a una distrazione allettante proveniente da una particolare sotto-mente per mantenere l'attenzione sul respiro, vi state servendo di una funzione esecutiva «inibitoria». Tale funzione *inibisce* l'impulso automatico a indulgere nella distrazione. Un altro esempio di una situazione più attiva è quando ricorrete intenzionalmente alle funzioni esecutive per addestrare la mente a correggere in modo automatico il torpore o le distrazioni. Con il passare del tempo, questo genere di ricorso costante alle funzioni esecutive modifica i comportamenti automatici della mente. Ecco perché, raggiunto il livello 6, il torpore e le distrazioni grossolane non rappresentano più un problema.

Ma, tanto per chiarire, non c'è un «direttore esecutivo» che si occupi di svolgere tutte queste funzioni. Non c'è una sotto-mente chiamata «sotto-mente esecutiva» che coordini, integri, decida, e via discorrendo. Al contrario, le funzioni esecutive sono il risultato della comunicazione delle diverse sotto-menti attraverso la coscienza per giungere a un consenso operativo. Torniamo per un momento alla metafora della società. Le sotto-menti inconsce si incontrano nella sala del consiglio d'amministrazione della mente conscia. Nessuna sotto-mente funge da «presidente del consiglio» per richiamare all'ordine la riunione, stabilire l'agenda, chiedere rapporti o accettare mozioni che inducano all'azione. All'opposto, tutte le sotto-menti devono cooperare per assumere il ruolo di presidente. Operano insieme per manifestare una leadership, coordinare le attività e giungere a un consenso. Ciò è possibile soltanto perché le diverse sotto-menti hanno un accesso *simultaneo* a tutte le informazioni presenti nella mente conscia.

— Non c'è una «sotto-mente esecutiva» che si occupi di svolgere tutte queste funzioni. Le funzioni esecutive sono il risultato della comunicazione delle diverse sotto-menti attraverso la coscienza.

Le informazioni «dibattute» dalle sotto-menti possono includere qualsiasi tipo di percetto sensoriale, sensazione edonica di piacere o dispiacere e intenzione proiettati nella coscienza dalle cinque sotto-menti sensoriali. Oppure possono comprendere percezioni, sensazioni edoniche di piacere o dispiacere, intenzioni, stati mentali ed emozioni, concetti, pensieri e idee proiettati dalle sotto-menti discriminanti. Ricordate: anche se queste informazioni vengono messe a disposizione della coscienza soltanto «una per volta», tutte le sotto-menti le possono elaborare simultaneamente. È un po' come un gruppo di membri del consiglio d'amministrazione che osservano la stessa presentazione in PowerPoint.

Individualmente, ogni sotto-mente può reagire all'informazione presente nella mente conscia in tanti modi diversi. Può modificare le informazioni accumulate fino a quel momento, proiettare informazioni nuove nella coscienza perché altre sotto-menti possano avervi accesso, oppure attivare uno dei suoi programmi preesistenti di risposta motoria. O ancora, può partecipare alle funzioni esecutive, lavorando congiuntamente con altre sotto-menti per creare azioni originali, nuovi programmi di risposta motoria per le altre sotto-menti o per sé. Per esempio, quando imparate «a memoria» una poesia, la performance di una particolare sotto-mente viene corretta ripetutamente da molte altre sotto-menti, finché non riuscite a recitare quella poesia alla perfezione, anche anni dopo. E quando imparate a meditare, le intenzioni consce condivise delle altre sotto-menti inducono la mente somatosensoriale ad alterare il suo comportamento per concentrarsi sul respiro.

Collettivamente, le sotto-menti inconsce si servono delle informazioni proiettate nella coscienza per interagire le une con le altre nella soluzione dei problemi, nei processi decisionali e nella creazione di nuove risposte alle varie situazioni. In altri termini, l'interazione collettiva delle sotto-menti, e il suo risultato, *costituisce* il processo della funzione esecutiva. Inoltre, le funzioni esecutive dispongono della capacità di modificare i programmi di risposta motoria preesistenti delle singole sotto-menti. Il risultato può essere un programma motorio completamente nuovo. Ipotizziamo, per esempio, che sappiate guidare soltanto con il cambio automatico, ma stiate imparando a usare il cambio manuale. Dovrete *consciamente* bypassare la vecchia programmazione, per apprendere *consciamente* come premere sulla frizione, intervenire sulla leva del cambio

e accelerare. Ognuno di questi movimenti fisici richiama alla coscienza le attività di determinate sotto-menti (visiva, somatosensoriale, discriminante, eccetera). Ciò a sua volta consente alle sotto-menti di operare collettivamente per cambiare i comportamenti automatici inconsci di specifiche sotto-menti. Alcuni programmi verranno modificati soltanto in parte, altri verranno cambiati completamente e altri ancora saranno creati ex novo.

Un esempio esteso delle interazioni della mente-sistema

Continuiamo sulla falsariga dell'esempio dell'automobile per comprendere come operano le sotto-menti indipendenti dell'inconscio, nonché il ruolo della coscienza. Se siete un guidatore esperto, districarvi nel traffico sarà ormai diventata un'abitudine. La mente visiva opera incessantemente, dirigendo gli occhi secondo uno schema di movimenti programmato: controlla gli specchietti retrovisori, osserva il veicolo immediatamente davanti a voi, poi quelli più avanti ancora e quindi quelli di fianco. Sulla base di tali informazioni, produce una risposta motoria appropriata: sterza, modifica la pressione sull'acceleratore o sul freno e magari fa anche sì che una mano sposti i capelli dagli occhi perché possiate vedere meglio.[19] Nel frattempo, la mente somatosensoriale percepisce l'accelerazione e la decelerazione e risponde con le sue reazioni motorie, regolando l'acceleratore, il freno o lo sterzo. Mentre vi dedicate a tutto ciò, può anche presentarsi un prurito sulla guancia che esige di essere grattato, oppure percepite un disagio alle anche e spostate il peso per ridistribuire la pressione.

Ribadisco: *tutti questi eventi possono avvenire a livello inconscio*. Come probabilmente sapete per esperienza, è possibile guidare nel bel mezzo del traffico cittadino per chilometri e chilometri, ignari di tutto quello che accade intorno. In seguito non siete nemmeno in grado di ricordarvene. Eppure, durante quel periodo di tempo un'infinità di azioni diverse sono state condotte sufficientemente bene da portarvi a destinazione. Magari avete prestato attenzione a quegli eventi mentre accadevano, ma più probabilmente, se ne eravate in qualche modo coscienti, ciò sarà avvenuto soltanto nella consapevolezza periferica. La vostra attenzione era

concentrata nel ricordare, analizzare, pianificare, oppure nel conversare con un vostro passeggero.

Indipendentemente da dove era rivolta l'attenzione, molte altre sottomenti hanno continuato a lavorare a livello ***non-conscio***, incluse le sottomenti della mente discriminante. Il genere di informazioni di cui si occupano è diverso da quello della mente sensoriale, e i programmi di cui si servono e le attività che generano possono essere molto più complessi. Continuano a discernere tra i contenuti mentali, risolvendo problemi a livello inconscio. A volte si limitano semplicemente a proiettare la loro attività nella consapevolezza periferica. Altre volte richiamano l'attenzione su quello che dobbiamo fare, come per esempio «comprare il latte». Ciò spiega come mai pensieri del tutto indipendenti, con le relative emozioni, balenino nella coscienza comparendo apparentemente dal nulla. Per esempio, potreste all'improvviso ricordare con disappunto un'importante telefonata che vi siete dimenticati di fare.

Ora, immaginiamo che durante l'attività inconscia della guida, un bidone della spazzatura rotoli in strada proprio davanti a voi. Se stavate mantenendo l'attenzione sulla strada con la consapevolezza periferica, quel bidone diventerà immediatamente un oggetto dell'attenzione. E anche se stavate guidando in modo del tutto inconscio, la mente visiva proietterà quell'evento inusuale nella consapevolezza periferica richiedendo attenzione, se ce ne sarà il tempo. Oppure, quando accade qualcosa che necessita una risposta immediata, *reagite prima ancora di esserne consci*. Potreste inchiodare, sterzare o magari fare entrambe le cose, per evitare il bidone. Se siete fortunati – e senza coscienza si tratterebbe soltanto di fortuna – non andrete a sbattere contro qualcos'altro, né sarete tamponati dall'auto che vi segue.

Se invece stavate prestando attenzione alla guida ed eravate pienamente consapevoli di tutto quello che vi circondava, la vostra reazione passerà anche attraverso la coscienza. Il processo della funzione esecutiva «inibitoria» ignorerà la reazione automatica di intervenire immediatamente sui freni o sullo sterzo, consentendovi di frenare più lentamente, sterzare meno o affatto, o prendere una direzione più sicura. Potreste persino scegliere di andare a sbattere contro il bidone, per evitare una collisione più grave. Se stavate guidando consciamente, ogni parte della vostra mente avrà avuto accesso immediato a un bel po' di informazioni diverse sulla

medesima situazione. Quando l'impulso di frenare e sterzare è emerso, potrebbe essere stato modificato da altre parti della mente, dando origine a una risposta migliore. Forse siete persino riusciti a sollevare il thermos di caffè per evitare di rovesciarvelo addosso.

Intenzioni

In una forma o nell'altra, l'*intenzione* dirige tutto quello che percepiamo, pensiamo, diciamo o facciamo. Determina persino ciò che accade nella nostra mente, incluso a che cosa prestare attenzione e che cosa ignorare. Quando è possibile intraprendere una scelta differente – ossia quasi sempre – le decisioni che compiamo e le azioni che ne scaturiscono sono determinate dalle nostre intenzioni. Il modello della mente-sistema ci aiuta a vedere da dove scaturiscono tali intenzioni, perché sorgono e come funzionano. Così potrete comprendere perché state facendo una determinata cosa, e agire per il meglio.

Per prima cosa, dobbiamo distinguere tra intenzioni consce e ***intenzioni inconsce***. Come ricorderete, tutte le intenzioni, in definitiva, sono generate dalle sotto-menti inconsce. Un'***intenzione conscia*** è soltanto un'intenzione che è stata proiettata nella coscienza. Quando ciò accade, molte sotto-menti diverse hanno la possibilità di sostenere o di opporsi a quell'intenzione, prima ancora che si traduca concretamente in un'azione. Ciò significa che ogni azione che scaturisce da un'*intenzione conscia* richiede il consenso delle sotto-menti che interagiscono con la mente conscia. Questo processo «top-down» ha luogo attraverso il «consiglio d'amministrazione» della mente.

> *— Tutte le intenzioni, in definitiva, sono generate dalle sotto-menti inconsce. Un'intenzione conscia è soltanto un'intenzione che è stata proiettata nella coscienza, dove molte sotto-menti diverse hanno la possibilità di sostenerla o di opporsi a essa prima che si traduca in un'azione.*

Per contro, le azioni causate dalle *intenzioni inconsce* avvengono automaticamente. Tutto ciò di cui siamo consci sono le azioni stesse, dopo che sono già state avviate. Per esempio, potreste lasciar cadere automaticamente una tazza di tè bollente che avete cercato di afferrare,

senza aver avuto l’intenzione conscia di lasciarla andare. Queste azioni automatiche scaturiscono da un processo «bottom-up» alimentato dallo stimolo, originato in una singola sotto-mente inconscia. I movimenti spontanei dell’attenzione sono un altro esempio di questo tipo di processo generato da uno stimolo.

Osserviamo ora con maggior attenzione il modo in cui i processi «top-down», che implicano un’intenzione conscia, operano nella decisione di sedere a meditare e di concentrare l’attenzione sul respiro. Una prima sotto-mente fa sorgere l’*intenzione inconscia di meditare*, e poi la proietta nella mente conscia. Qui si trasforma in un’intenzione conscia che viene comunicata alle altre sotto-menti. Affinché tale intenzione si trasformi in una decisione e venga messa in atto, è necessario che un numero sufficiente di altre sotto-menti acconsenta e la faccia prevalere rispetto a tutte le altre intenzioni in competizione. Il risultato di questa decisione collettiva «top-down» è che vi sedete sul cuscino con l’*intenzione di concentrarvi sul respiro*. Via via che la pratica progredisce, ci appelliamo ripetutamente all’intenzione «top-down» di prestare attenzione alle sensazioni del respiro. In risposta, la mente somatosensoriale impara a produrre continuativamente dei momenti di attenzione al respiro. Dovete sapere che la mente somatosensoriale sta rilevando le sensazioni del respiro fin dall’inizio, a livello inconscio. È il suo lavoro. Tuttavia, non vengono proiettate nella coscienza finché non sono divenute un oggetto *intenzionale* dell’attenzione. Ora, con il consenso di un numero sufficiente di sotto-menti, quei percetti sensoriali precedentemente inconsci vengono proiettati nella coscienza, dove diventano subito oggetti dell’attenzione.

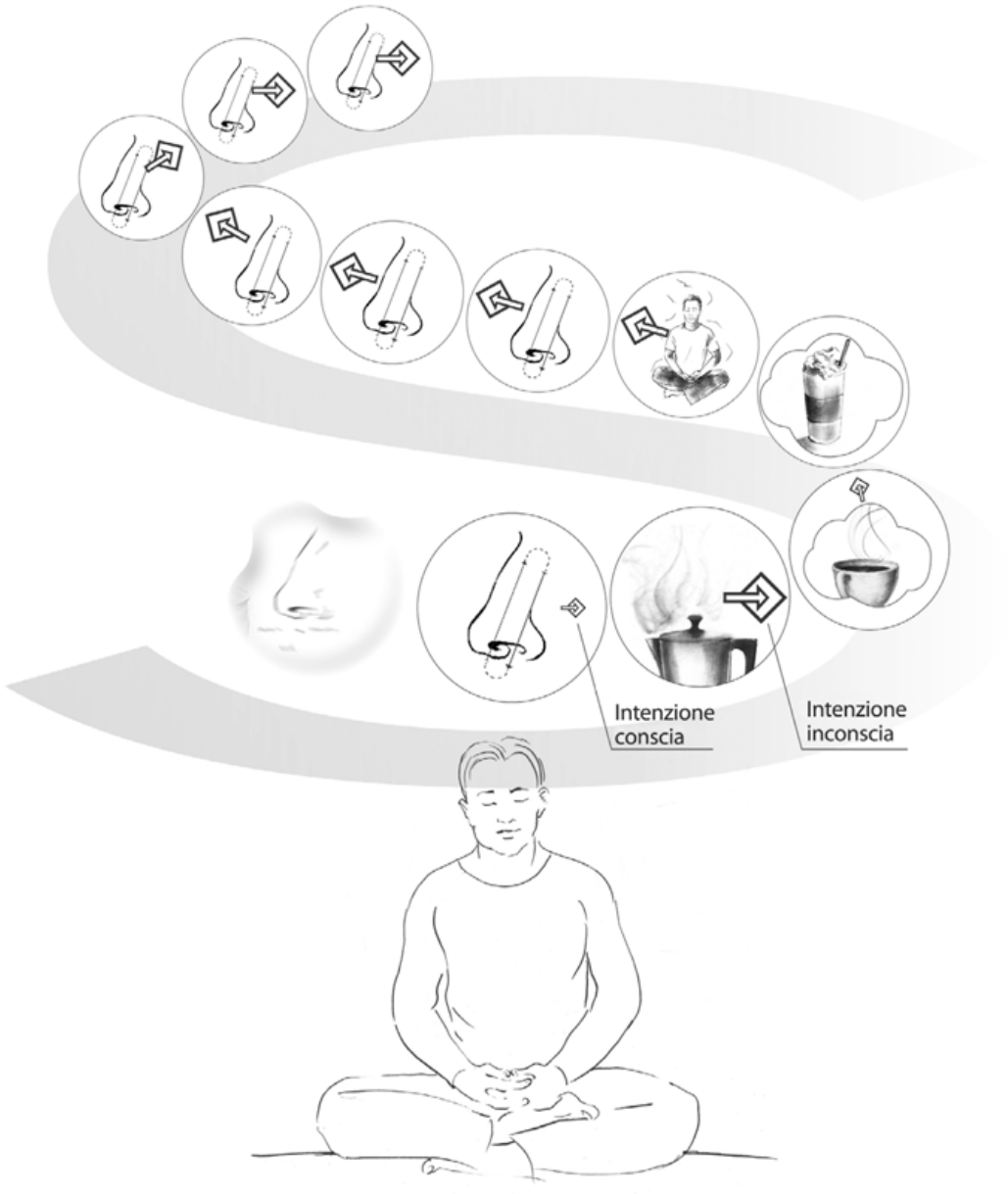


Figura 41 – Se, mentre meditiamo, il profumo di caffè raggiunge la nostra consapevolezza associato a un'intenzione sufficientemente forte, l'attenzione potrebbe spostarsi sull'olfatto e persino sul pensiero di «bere un cappuccino». Per fortuna non siamo interamente alla mercé di queste intenzioni inconsce e quelle consce possono superare i movimenti spontanei dell'attenzione.

Passiamo ora a considerare il processo «bottom-up» relativo all'intenzione *inconscia* che ostacola la meditazione, producendo i movimenti spontanei dell'attenzione. Quando ci sediamo e cominciamo a

meditare, è soltanto una questione di tempo prima che altre sotto-menti inconsce inizino a proiettare nella nostra consapevolezza periferica le cose che vogliono evidenziare. Questi momenti di consapevolezza periferica recano l'intenzione che i loro oggetti divengano oggetti dell'attenzione. Per esempio, se qualcuno sta preparando il caffè nella stanza accanto, la mente olfattiva coglierà l'aroma e lo proietterà nella consapevolezza. Se l'intenzione associata è sufficientemente forte, l'attenzione passerà *spontaneamente* all'odore del caffè. Quindi l'attenzione potrebbe passare al pensiero piacevole di «bere un cappuccino doppia schiuma». A differenza delle decisioni consce «top-down», a cui le sotto-menti giungono lavorando insieme, questi spostamenti dell'attenzione verso oggetti distraenti derivano dalle sotto-menti inconsce secondo un processo «bottom-up» che origina nell'individuo.

Molte sotto-menti diverse proiettano costantemente i loro oggetti e le loro intenzioni nella consapevolezza, per cui quando meditiamo sperimentiamo tante distrazioni. Per fortuna non siamo interamente alla mercé di queste intenzioni inconsce. Nel corso del tempo, avrete sperimentato di persona come le intenzioni consce possono influenzare spontaneamente i movimenti dell'attenzione. È proprio per questo che siete in grado di superare il problema della distrazione grossolana. Fino a quando c'è un consenso delle sotto-menti sufficientemente forte, potete impedire che l'attenzione reagisca sulla base delle intenzioni inconsce. Tuttavia, in che modo le intenzioni consce «top-down» influiscono sulle intenzioni e sulle azioni «bottom-up» delle sotto-menti inconsce?

Le intenzioni consce e inconsce

Tra le intenzioni consce e inconsce c'è un'interazione dinamica. Pensate al modo in cui il materiale «bottom-up» diventa conscio. Ogni sotto-mente inconscia decide per sé quale contenuto sia sufficientemente importante da richiedere un processo esecutivo, e lo proietta nella consapevolezza periferica. Per esempio, immaginiamo che la sotto-mente uditiva percepisca un suono inusuale che non riesce a identificare da sola. Proietterà quel suono nella coscienza come una serie di momenti di consapevolezza periferica, insieme all'intenzione che diventi oggetto dell'attenzione. Non appena il suono rientra nella consapevolezza periferica, la mente-sistema

nel suo complesso può compiere una rapida valutazione preliminare sia del suono sia dell'intenzione di prestargli attenzione. E poi, se la mente-sistema giunge a decidere che quel suono è sufficientemente importante, l'attenzione verrà rivolta su di esso. Se invece la decisione va nel senso opposto, l'intenzione di dedicarsi a quel suono verrà bloccata. Se ciò continua ad accadere, l'oggetto potrà ripresentarsi nell'ambito della consapevolezza periferica, ma non sarà più in competizione per l'attenzione.

> *— Nell'interazione dinamica tra intenzioni consce e inconsce, la mente-sistema nel suo complesso sceglie che cosa bloccare e a che cosa dedicare attenzione.*

A volte una sotto-mente reputa il suo contenuto talmente importante da proiettarlo nella coscienza con un'*intenzione molto forte* di trasformarlo in oggetto dell'attenzione. Se nessun'altra sotto-mente subito si oppone, quell'oggetto catturerà spontaneamente l'attenzione. In ogni caso, una volta che sarà al centro dell'attenzione, le altre sotto-menti lo analizzeranno nei minimi dettagli. Se, per esempio, è un suono, la sotto-mente visiva potrà individuare come sua fonte un certo oggetto visibile, oppure la mente discriminante potrà identificarlo basandosi sulle informazioni accumulate in precedenza.

La mente-sistema blocca le informazioni provenienti dalle singole sotto-menti in tutta una serie di circostanze, a volte persino quando un oggetto giunge nel campo della consapevolezza periferica con la forte intenzione di essere osservato. Per esempio, quando ci tuffiamo in una piscina, la consapevolezza periferica è inondata dalle sensazioni della pelle. La stessa cosa accade quando entriamo in una stanza rumorosa e la mente uditiva è sopraffatta dai suoni. In entrambi i casi, particolari sotto-menti subissano di informazioni la mente conscia, informazioni che poi la mente-sistema definisce insignificanti. Ciò equivale a dire che ci «abituiamo» ben presto a tali sensazioni, e per lo più smettiamo di esserne consapevoli. Quindi, sebbene la mente inconscia determini sia il contenuto della consapevolezza periferica sia quello dell'attenzione spontanea, *quando il contenuto viene continuativamente archiviato o ignorato dalle funzioni esecutive, finirà per non essere più presentato alla mente conscia*. Per tornare all'esempio precedente, se sentite un profumo di caffè durante la meditazione e ignorate

i pensieri relativi al «cappuccino con doppia schiuma», questi scompariranno dalla vostra consapevolezza.

Al contrario, qualsiasi oggetto venga accettato nella consapevolezza periferica continuerà a essere riproposto. Se accade rispetto allo stesso oggetto, o se l'attenzione resta concentrata a lungo su di esso, quell'oggetto finirà per essere considerato qualcosa di significativo. In futuro, le sotto-menti lo riproporranno automaticamente alla coscienza, insieme a oggetti simili. Per esempio, essere continuamente consapevoli delle sensazioni del respiro a livello del naso identifica tali sensazioni, e le altre correlate al respiro, come qualcosa di importante.

Possono essere segnalati come importanti degli oggetti specifici, ma anche interi campi sensoriali. L'attenzione ripetuta a un qualsiasi campo sensoriale, introspettivo o estrospettivo, evidenzia il contenuto di quel campo come potenzialmente importante. Per esempio, prestare *attenzione* ai suoni incrementa la *consapevolezza* dei suoni in generale. In virtù di quell'incremento della consapevolezza, gli oggetti specifici di quel campo sensoriale avranno maggiori possibilità di essere identificati. Analogamente, prestare attenzione al nostro stato mentale – ***attenzione introspettiva*** – indurrà un incremento complessivo della ***consapevolezza introspettiva***. Ecco perché dirigere l'*attenzione* a un particolare ostacolo mentale, come una distrazione grossolana, ci rende più *introspettivamente consapevoli* di quel genere di ostacolo in futuro.

Tuttavia, l'importanza di un determinato oggetto o campo sensoriale dipende anche dalla situazione. Ciò che riteniamo importante in un contesto potrebbe non esserlo in altri. Quando siamo rilassati, il morso di un insetto su un braccio potrà sembrarci importante, ma se accade in una situazione in cui la nostra vita è in pericolo, non sarà più così. Per fare un altro esempio, nel nostro quotidiano vogliamo essere consapevoli delle informazioni sensoriali intorno a noi, invece nel contesto della meditazione, e specificamente nei livelli più elevati, impariamo a ignorarle. Quindi, rivolgendo o meno l'attenzione a ciò che si presenta nella consapevolezza periferica, le funzioni esecutive comunicano anche alle sotto-menti inconsce l'importanza *relativa* di certi tipi di informazione in determinate situazioni.

Decisioni e azioni

Quindi, in che modo la mente-sistema prende le sue decisioni? Secondo la prospettiva di questo modello, che cosa significa prendere decisioni «buone» o «cattive»? Ovviamente, vista la presenza di così tante sotto-menti, sorgono con facilità delle intenzioni conflittuali, sia nella meditazione sia nella vita quotidiana. Quando ciò accade, proviamo incertezza o sorge un conflitto interiore. È un po' come decidere che cosa ordinare al ristorante: un'insalata farebbe meglio alla salute, ma la pizza è più buona. Il processo di deliberazione che affrontiamo consiste fondamentalmente in menti diverse che ci offrono le loro argomentazioni nel tentativo di arrivare a un accordo. Fintanto che ci troviamo in uno stato di indecisione, le sotto-menti implicate continueranno a esprimere i loro «voti» contrastanti, finché non giungono a una sorta di consenso. Questa espressione dei «voti» rappresenta in realtà il processo decisionale esecutivo. Anche se alla fine «voi» dite al cameriere: «Prendo una pizza», in realtà diverse parti della mente hanno contribuito a quella decisione. Quindi sarebbe più corretto dire: «Prendiamo una pizza», anche se potrebbe confondere il cameriere. Il punto è che molte sotto-menti diverse partecipano al processo decisionale tra intenzioni conflittuali. Il risultato finale è un'intenzione e una decisione conscia, e una linea di condotta presa consciamente. Se state meditando, significa che la maggior parte delle sotto-menti ha acconsentito a dirigere e mantenere l'attenzione sul respiro, ignorando le distrazioni in competizione. Ovviamente il processo decisionale non è limitato ai contesti della meditazione e al decidere che cosa mangiare. Si applica alle intenzioni di ogni tipo, in qualsiasi situazione.

> *— Molte sotto-menti diverse partecipano al processo decisionale tra intenzioni conflittuali. Il risultato finale è una linea di condotta presa consciamente.*

Quando una sotto-mente inconscia proietta un'intenzione nella coscienza, quell'intenzione può essere approvata, ulteriormente rinforzata, modificata o semplicemente bloccata. Ognuna di queste risposte è il prodotto delle interazioni che hanno luogo nella mente-sistema nel suo complesso. E ogni azione elementare, verbale o fisica può essere interrotta,

anche dopo che è stata avviata, *se* per qualche motivo il consenso finisce per pendere dalla parte opposta. Potreste, per esempio, cambiare idea e richiamare il cameriere per chiedergli un'insalata.

Ogniqualvolta dobbiamo prendere una decisione, ci sono alcune sotto-menti il cui input è particolarmente rilevante. Se qualcuno di questi input non contribuisce al processo decisionale – perché resta dormiente o è preoccupato per qualcos'altro – finiremo con ogni probabilità per compiere una scelta sbagliata. È per questo motivo che le persone si ritrovano a rimpiangere le decisioni prese. («Ma a che cosa stavo pensando? Non avrei dovuto acquistare quest'auto sportiva, ho tre bambini da portare in giro!»)

La partecipazione limitata di un numero insufficiente di sotto-menti porta a decisioni inappropriate. Le decisioni migliori scaturiscono dalla più ampia partecipazione di ogni parte della mente-sistema, il che è uno dei motivi per cui una mindfulness potente è così importante nella vita quotidiana. Se possiamo evitare di saltare a decisioni troppo rapide, senza però lasciarci paralizzare dal dubbio, allora le indecisioni e le inclinazioni opposte rappresentano un'opportunità affinché molte sotto-menti diverse partecipino al processo decisionale. Per esempio, identificarsi immediatamente con la rabbia di solito conduce ad azioni di cui ci pentiremo, ma se c'è un'esitazione nell'identificarsi con la rabbia – magari perché ci si è ricordati di osservarla consapevolmente – sarà possibile giungere a un risultato diverso. Il ritardo consente a informazioni provenienti dalle altre sotto-menti di emergere nell'ambito della mente conscia, offrendo linee d'azione diverse.

Prendiamo in considerazione che cosa accade durante la meditazione. Se abbiamo deciso di meditare, nella mente-sistema c'è un consenso a rivolgere la concentrazione sulle sensazioni del respiro. Tuttavia, a un certo punto una sotto-mente somatosensoriale potrebbe cominciare a proiettare nella consapevolezza un percetto sensoriale di dolore al ginocchio, insieme all'intenzione di far sì che quel dolore diventi il centro della nostra attenzione. Operando collettivamente, la funzione esecutiva della mente-sistema può «bypassare» quell'intenzione e ignorare il dolore al ginocchio, che però potrebbe restare nell'ambito della consapevolezza periferica. Qualche istante dopo, una sotto-mente discriminante potrebbe proiettare nella consapevolezza pensieri relativi alla nostra attività favorita. Anche quei pensieri sorgono con l'intenzione di trasformarsi in oggetti

dell’attenzione. Come in precedenza, la nuova intenzione incontra l’opposizione della precedente intenzione di osservare il respiro. Ma questa volta immaginiamo che le altre sotto-menti della mente discriminante sostengano l’intenzione di pensare a quell’attività. Il conflitto interiore allora diventa conscio, e occorre prendere una decisione.

Quale che sia l’esito della situazione, viene vissuta soggettivamente come una decisione conscia, tale da indurre un movimento dell’attenzione conscio e intenzionale. «Voi» potete decidere consciamente di ritornare al respiro o di continuare ad alimentare quel pensiero. Comunque sia, il risultato è di fatto il prodotto di una decisione *collettiva*, presa a livello *inconscio* da un gruppo di sotto-menti.[20] Mantenersi concentrati sul respiro nel lungo termine richiede un consenso continuo e ininterrotto.

Addestrare le sotto-menti inconsce

Per produrre sistematicamente questo genere di consenso, addestrate le sotto-menti inconsce attraverso i processi esecutivi. Le sotto-menti inconsce si scambiano le informazioni nella mente conscia, e quando quelle nuove informazioni sono state «assimilate» trasformano il loro comportamento. Ciò corrisponde all’apprendimento nell’accezione più profonda del termine. Una delle cose che rende speciale la mente umana è che noi possiamo cambiare radicalmente la nostra programmazione. Indipendentemente da quanto vi sforziate, non potreste insegnare a una lucertola a giocare al riporto. Il suo cablaggio cerebrale è troppo inflessibile. Invece noi modifichiamo costantemente il nostro comportamento su ogni scala, fino alle risposte fisiche e mentali più sottili. In termini di mente-sistema, possiamo programmare le sotto-menti inconsce attraverso l’intenzione conscia, affinché anche seguire il respiro diventi un comportamento automatico.

Le singole sotto-menti sono estremamente sensibili alle intenzioni consce. Anche quando avete appena imparato a meditare, ci sono delle volte in cui un bel po’ di sotto-menti sostengono l’idea di seguire il respiro.[21] Finché questa intenzione conscia condivisa è forte, le singole sotto-menti producono relativamente poche distrazioni. Tuttavia, per un principiante, tali momenti di norma sono brevi. Soltanto l’esperienza personale dei benefici positivi della meditazione, come una più grande felicità e

soddisfazione, indurrà un forte e duraturo consenso riguardo all'intenzione di meditare. Un'intenzione conscia condivisa ha un potente effetto programmatico sulle singole sotto-menti, così da indurle a produrre più facilmente lo stesso genere di consenso in futuro. Ciò significa che ogni volta che vi sedete a praticare, stabilizzare l'attenzione sul respiro diventa sempre più facile, perché ci sono più sotto-menti che concordano sui benefici della meditazione.

> *— Le singole sotto-menti sono estremamente sensibili alle intenzioni consce. Ogni volta che vi sedete a praticare, stabilizzare l'attenzione sul respiro diventa sempre più facile, perché ci sono più sotto-menti che concordano sui benefici della meditazione.*

Ogniqualvolta facciamo qualcosa sostenuti da una forte intenzione, i risultati delle nostre azioni vengono valutati e la mente pensante/emotiva produce una reazione positiva o negativa a seconda dell'esito. Se il risultato è giudicato buono, come quando riusciamo a seguire il respiro, la mente pensante/emotiva genera una sensazione edonica di piacere. Tale sensazione è proiettata nella coscienza insieme a un senso di soddisfazione. Quando il risultato, invece, viene giudicato negativo, una sensazione di dispiacere è proiettata insieme a un senso di infelicità e di insoddisfazione. Gli effetti positivi rinforzano l'attività e le intenzioni delle sotto-menti inconsce, cosicché è più probabile che siano ripetuti in futuro. Una reazione negativa ha l'effetto opposto.

Perché un'azione si consolidi fermamente sotto forma di risposta programmata, dev'essere ripetuta sistematicamente e spesso. Più volte un'intenzione *conscia* produce lo stesso genere di azione nella stessa situazione, più è probabile che le sotto-menti implicate reagiscano *automaticamente*, senza che l'intenzione diventi prima conscia. Per esempio, vivendo nel deserto mi sono abituato ad aprire i finestrini della macchina in estate perché l'interno non si surriscaldi. Il risultato desiderato era chiaro e l'azione richiesta per ottenerlo altrettanto. Adesso è diventata un'abitudine. Ecco il principio generale: *le intenzioni consce, ripetutamente agite, conducono ad azioni automatiche che non richiedono più un'intenzione conscia*.

— Un’intenzione inconscia che è stata ripetutamente sostenuta da un’intenzione conscia dà origine a delle azioni automatiche.

Per buona parte il comportamento umano è automatico. Pensate per esempio al camminare o al mangiare. In realtà, le attività quotidiane – percepire gli oggetti esterni, elaborare le informazioni e agire di conseguenza – avvengono in modo inconscio e automatico. Ciò è dovuto al fatto che le reazioni preprogrammate sono più rapide ed efficienti, vista la nostra limitata capacità di elaborare le informazioni a livello conscio.

Le risposte automatiche sono il prodotto di programmi, innati o appresi, che sono già presenti nelle sotto-menti sensoriali e discriminanti. Nel corso della vita acquisiamo molti altri comportamenti preprogrammati, per affrontare ogni genere di situazione. Ciò nondimeno incontreremo immancabilmente circostanze che non possono essere gestite dai precedenti comportamenti programmati. Quando questo accade, è necessario l’intervento della *funzione esecutiva per creare nuovi programmi comportamentali atti a fronteggiare i nuovi eventi*. La mente-sistema si serve di una combinazione di programmi comportamentali già esistenti per inibire certe azioni e avviarne selettivamente altre, oppure produce azioni completamente nuove per soddisfare dei bisogni immediati. Di conseguenza, i programmi esistenti sono spesso in costante trasformazione, oppure ne vengono creati altri ex novo. In sostanza, avviene un apprendimento.

PUNTO CHIAVE 2: LE FUNZIONI ESECUTIVE E LA MENTE-SISTEMA

Ogni nuova capacità e ogni azione inedita scaturisce dalle interazioni della mente-sistema nel suo complesso durante lo svolgersi delle funzioni esecutive. Imparare qualcosa, come meditare o suonare uno strumento, richiede sforzo, tentativi, errori, valutazioni e correzioni. Nel corso di queste attività di apprendimento, le sotto-menti inconsce interagiscono collettivamente nella coscienza per creare nuovi programmi per le singole sotto-menti. Possono anche bypassare certi programmi in qualsiasi momento. Con la ripetizione, le singole sotto-menti vengono programmate affinché in futuro, ogniqualvolta sia appropriato, riproducano automaticamente quella certa

attività. In altre parole, esercitarsi consciamente allena le sotto-menti inconsce a eseguire il nuovo compito alla perfezione.

La mente narrativa

La ***mente narrativa***[22] è una sotto-mente della molto più ampia mente discriminante. Tuttavia, ha un ruolo speciale e un'importanza specifica.[23] Accoglie tutte le informazioni proiettate dalle altre sotto-menti, combinandole, integrandole e riorganizzandole in un riassunto significativo. La mente narrativa, quindi, produce un particolare tipo di momento mentale, chiamato *momento connettivo di coscienza*. La mente narrativa, e i momenti connettivi che essa produce, rappresentano una porzione talmente sottile e onnipresente della mente-sistema che vengono spesso trascurati, come un pesce può trascurare l'acqua in cui nuota. Tuttavia, la loro sottigliezza occulta la loro importanza.

La mente narrativa intesse il contenuto della mente conscia in una serie di «episodi» di una storia ininterrotta, motivo per cui la chiamiamo mente «narrativa». Ognuno di questi pochi episodi viene poi riproiettato nella mente conscia sotto forma di un momento connettivo di coscienza. Il risultato è una cronaca continua delle attività consce a livello mentale, che viene messa a disposizione del resto della mente-sistema. Per esempio, mentre la nostra attenzione si sposta costantemente da una cosa all'altra, la mente narrativa organizza tutte queste esperienze diverse, dando forma a una descrizione coerente dell'ambiente e di noi stessi. Questa descrizione viene quindi proiettata nella coscienza attraverso un momento connettivo. In modo simile la mente narrativa organizza i diversi angoli di ripresa e i cambiamenti di scena di un film, affinché combacino tra loro e abbiano un senso compiuto.

Il prodotto della mente narrativa può essere convertito molto facilmente in parole, poiché la struttura stessa del linguaggio riflette gli schemi organizzativi che la caratterizzano. Tuttavia, non dovete confondere l'attività della mente narrativa con il linguaggio. Il processo di descrivere qualcosa a parole è un'attività mentale distinta, a cui è deputata un'altra sotto-mente della mente discriminante.

— Il prodotto della mente narrativa può essere convertito molto facilmente in parole, tuttavia il linguaggio implica una parte diversa della mente.

Al fine di poter comprendere meglio il ruolo unico della mente narrativa, ecco un esempio di come l'informazione viene elaborata e trasmessa dalla mente sensoriale alla mente discriminante, e quindi alla mente narrativa. Quando la mente visiva elabora le informazioni provenienti dagli occhi, si forma un'immagine che viene proiettata nella coscienza. *Tuttavia*, *nel «vedere» c'è soltanto ciò che viene visto*. Il che significa che l'informazione è proiettata nella coscienza come semplice immagine, consistente in una serie di impressioni visive relative a colore, forma e contrasto. Sebbene alcune sue componenti possano essere in minima parte migliorate concettualmente, l'immagine non include alcuna etichetta o idea complessa riguardo al contenuto.

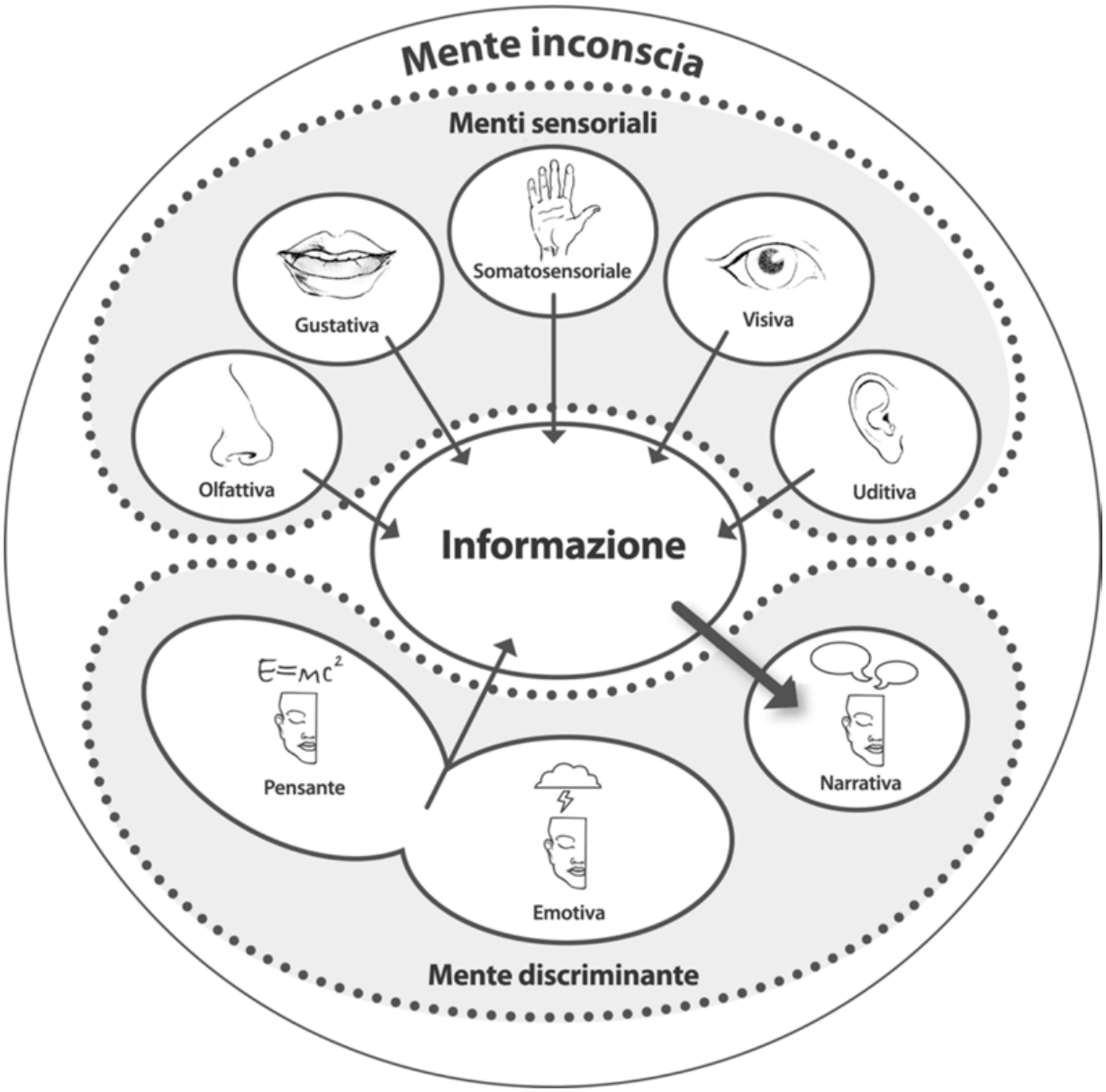
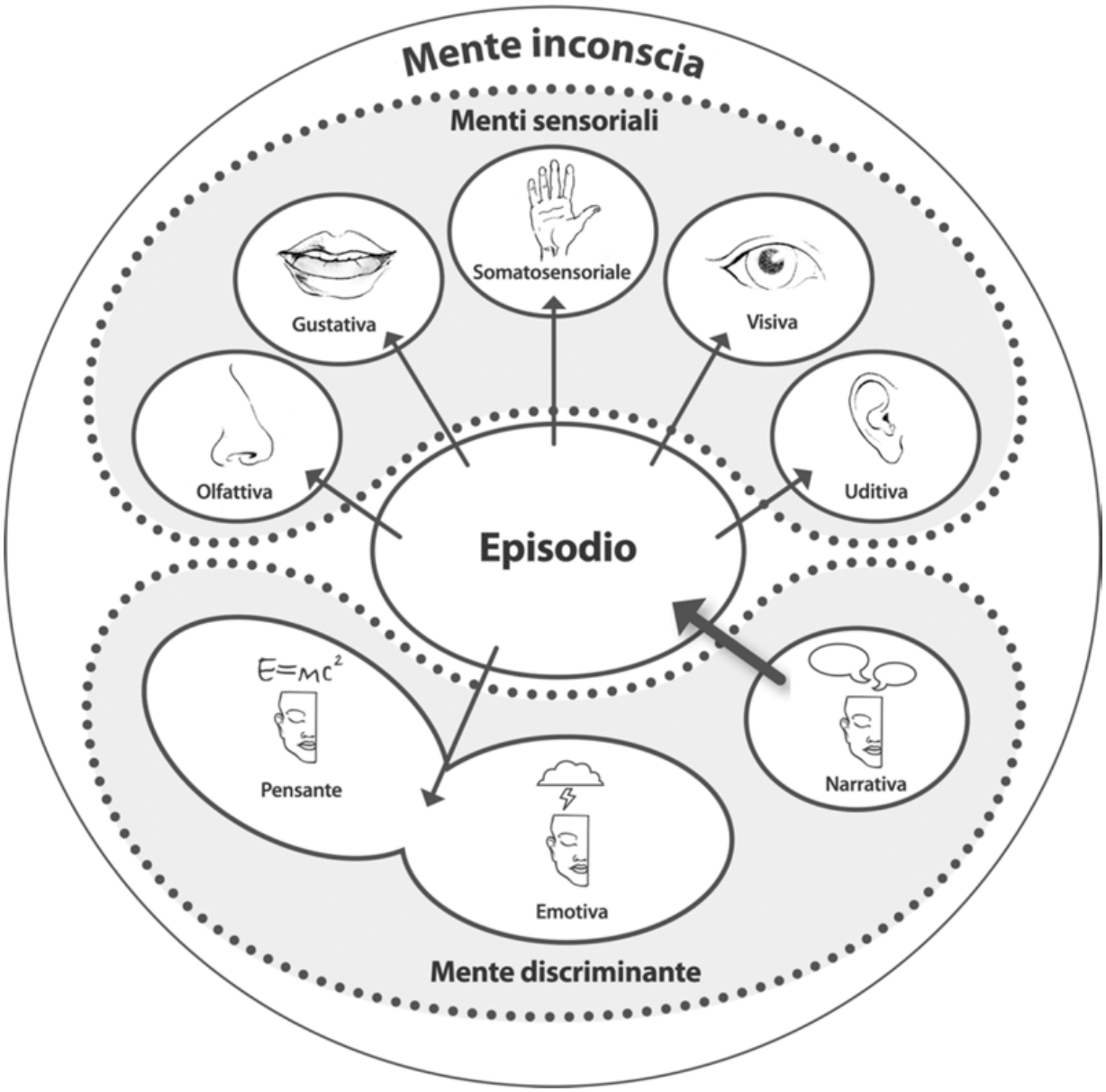


Figura 42 – La mente narrativa è una sotto-mente della molto più ampia mente discriminante. Tuttavia, ha un ruolo speciale e un'importanza specifica. Accoglie tutte le informazioni proiettate nella coscienza dalle altre sotto-menti.



La mente narrativa intesse questo contenuto in una serie di «episodi» di una storia ininterrotta, che viene proiettata nella mente conscia sotto forma di un momento connettivo di coscienza. Questa cronaca delle attività mentali consce in corso viene poi resa disponibile al resto della mente-sistema.

Poi l'immagine comparsa nella coscienza è ulteriormente elaborata dalla mente discriminante, dove viene analizzata sulla base di idee e ricordi, per giungere a una comprensione concettuale di quanto è stato osservato. L'immagine potrebbe essere riconosciuta come un particolare uccello, per

esempio un «fringuello». Tale rappresentazione concettuale viene quindi proiettata nella coscienza. *Ma in questo «riconoscere» il fringuello c'è soltanto il concetto ri-conosciuto*. In altri termini, la sola cosa proiettata nella coscienza è l'*idea* di un fringuello, insieme a qualsiasi sensazione edonica accompagni quel pensiero. Se i colori e le forme dell'immagine erano piacevoli, e se anche il riconoscere la specie dell'uccello è risultato piacevole, la sensazione che ne deriverà sarà di piacere. *Ma in questa «sensazione» c'è soltanto il piacere sperimentato*. In quel momento nella coscienza non ci sarà nient'altro. In questa sequenza, il vedere, il riconoscere e il sentire sono tutti eventi separati, dei momenti di coscienza distinti.

Poi la mente narrativa assimila questi eventi, intrecciandoli in una serie di episodi connessi causalmente: «*Io* ho visto *quello*, *io* ho riconosciuto *quello*, *io* ho tratto piacere da *quello*». Tale informazione è riproiettata nella coscienza, dove diventa disponibile alle altre sotto-menti.

Il senso del Sé e dell'altro

L'«*Io*» della mente narrativa non è altro che un concetto immaginario, ma adeguato, impiegato per organizzare tutte le diverse esperienze consce che hanno luogo nella mente-sistema. Il nostro concetto stesso del Sé non è nient'altro che quell'*Io* narrativo, il centro di gravità che tiene in piedi la storia. Analogamente *quello*, l'oggetto percepito, è un altro concetto immaginario della mente narrativa, un'invenzione funzionale deputata a esistere per poter collegare le diverse parti della storia. *La verità è che non sperimentiamo mai alcuna entità corrispondente a «quello»*. Tutto ciò che sperimentiamo è l'immagine, il concetto, la sensazione edonica e qualsiasi altra emozione emerga nella coscienza. Questo è un aspetto importante, che merita di essere approfondito.

La mente narrativa si serve di questa struttura «Io-quello» o «Sé-Altro» per organizzare in modo significativo le informazioni provenienti dalle diverse sotto-menti. Invece la mente discriminante dà per scontato che l'«*Io*» e il «*quello*» siano delle vere entità, concretizzando la struttura Sé-Altro per farla sembrare reale e significativa. Così, l'«*Io*» immaginario della mente narrativa si trasforma nell'ego-Sé della mente discriminante, e il «*quello*» viene considerato la causa delle sensazioni edoniche e delle

emozioni che emergono. Tale fondamentale fraintendimento induce alla generazione di intenzioni radicate nel desiderio e nell'avversione.[24] Per tornare all'esempio precedente, quello dell'uccello, le intenzioni potrebbero indurci ad afferrare il binocolo per osservare il fringuello con maggior chiarezza, o a inseguirlo, catturarlo, comprare un altro uccello da tenere in gabbia o persino ucciderlo e trasformarlo in pietanza da cui trarre ulteriore piacere! La precedente sequenza di episodi causalmente connessi si estende in questo modo: «*Io* ho visto *quello*, *io* ho riconosciuto *quello*, *io* ho tratto piacere da *quello*, *io* ho voluto *quello*, *io* ho dato la caccia a *quello*, *io* ho ottenuto *quello*, *io* ho tratto nuovamente piacere da *quello*». E poi, inevitabilmente: «*Io* ho perso *quello* e *io* ho sofferto».[25]

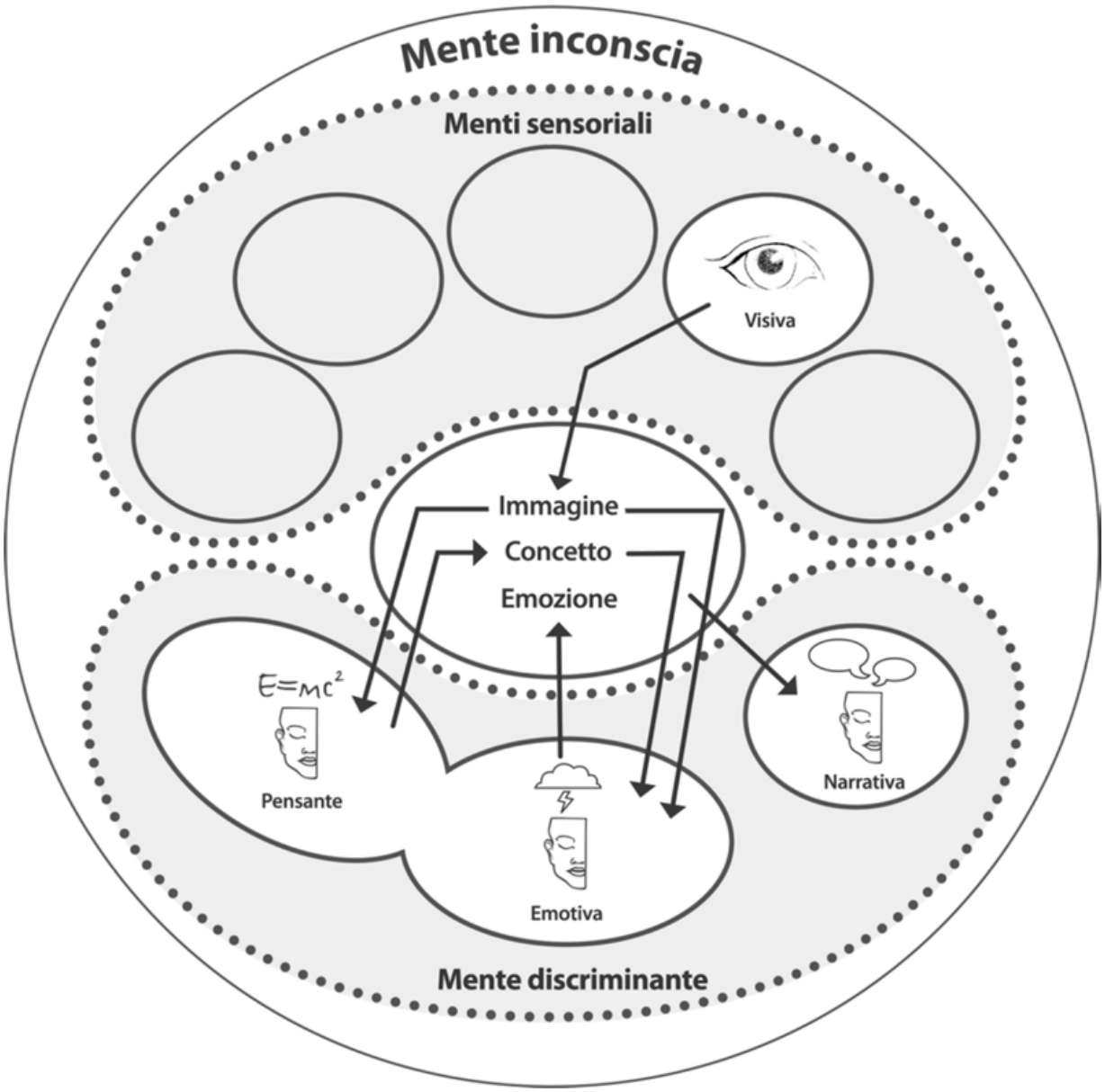
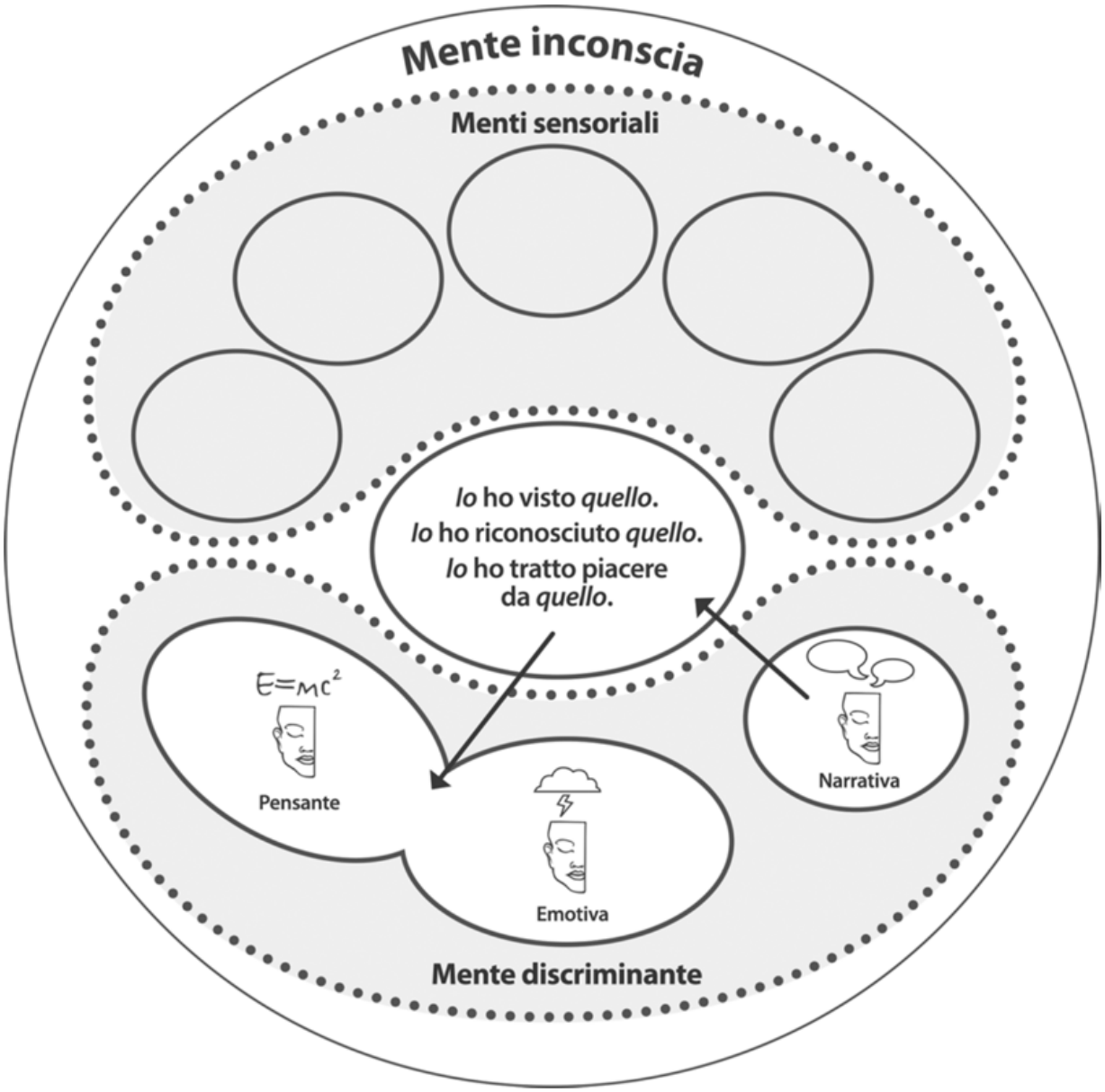


Figura 43 – Quando la mente visiva elabora l'informazione proveniente dagli occhi, nella coscienza viene proiettata un'immagine. Tuttavia, in questo «vedere» c'è soltanto l'oggetto visto. Quando l'immagine viene elaborata ulteriormente dalla mente discriminante, è proiettata nella coscienza una rappresentazione concettuale. Ma in questo «riconoscere» c'è soltanto il concetto ri-conosciuto. Se l'immagine e le sue associazioni sono piacevoli, viene proiettata nella coscienza un'emozione appropriata. Tuttavia, in quel «sentire» c'è soltanto il piacere sperimentato.



La storia: «*Io* ho visto *quello*, *io* ho riconosciuto *quello*, *io* ho tratto piacere da *quello*» organizza queste esperienze consce distinte. L'«*Io*» e il «*quello*» della mente narrativa sono costruzioni mentali immaginarie ma funzionali, che collegano le diverse parti della storia.

Attingendo alle informazioni accumulate attraverso le esperienze passate e alle narrazioni precedenti, la mente discriminante procede quindi a un'ulteriore elaborazione del prodotto della mente narrativa, creando la storia personale dell'ego-Sé e una descrizione del mondo. In futuro, le

percezioni e le interpretazioni basate su queste strutture complesse faranno scattare il desiderio, l'avversione e le reazioni emotive per proteggere e migliorare ulteriormente il benessere dell'ego-Sé. La mente narrativa poi integra tali emozioni e pensieri egocentrici, intessendo una nuova storia. E così questo processo ciclico di rinforzo dell'ego-Sé prosegue.

PUNTO CHIAVE 3: I CONTENUTI DELLA COSCIENZA E DELLA MENTE-SISTEMA

I contenuti della mente conscia sono sempre e soltanto «costruzioni» mentali, ideazioni che scaturiscono dall'elaborazione delle informazioni delle sotto-menti inconsce. Le sensazioni piacevoli, spiacevoli o neutre che accompagnano i pensieri, le emozioni e le percezioni sono anch'esse prodotto di queste menti. Il «Sé» e il «Mondo» dell'esperienza conscia consistono interamente in costruzioni mentali prodotte dalla mente-sistema quando elabora le informazioni. La nostra percezione intuitiva di queste costruzioni mentali come entità reali ed esistenti è il risultato della mente discriminante che fraintende l'esito della mente narrativa. Anche emozioni come il desiderio e l'avversione sono delle costruzioni mentali. Il loro scopo specifico è motivare certi comportamenti egocentrici. Queste emozioni, e le intenzioni, scaturiscono dal modo in cui la mente-sistema nel suo complesso interpreta le costruzioni della mente narrativa.

Per riassumere, la mente narrativa semplicemente combina gli eventi consci distinti provenienti dalle diverse sotto-menti, strutturandoli in una storia che riproietta nella coscienza. Ma la nostra autoconsapevolezza – quella sensazione continua e intuitiva di essere un «sé» separato rispetto al mondo degli oggetti — scaturisce dal modo in cui la mente discriminante interpreta queste storie.

> *— La mente narrativa combina gli eventi consci distinti provenienti dalle diverse sotto-menti, strutturandoli in una storia che riproietta nella coscienza.*

La percezione permanente del sé

Potreste obiettare all'idea che la nostra percezione dell'essere un sé sia una mera costruzione mentale. Dopotutto sembra così reale! Come possiamo riconciliare questa potente percezione del sé con l'idea che siamo soltanto un insieme di sotto-menti? La meditazione consiste eminentemente nell'investigazione delle vostre reali esperienze, quindi vi invito a osservare come, non appena accade qualcosa, l'«Io» viene desunto soltanto *dopo il fatto*. Supponiamo che mentre state passeggiando con un amico, emerga un certo ricordo. Osservate che è soltanto dopo l'affiorare del ricordo che vi rivolgete al vostro amico e dite: «*Io* ho appena ricordato qualcosa». Oppure considerate come un'emozione tipo la tristezza possa essere presente molto prima che sorga il pensiero: «*Io* mi sento triste». In ogni esempio, e in quasi ogni altra esperienza, ciò che viene attribuito (a posteriori) all'«Io» è in realtà un'attività delle diverse sotto-menti.

Per chiarire ulteriormente questo punto, considerate che cosa accade quando dovete affrontare un dilemma o dovete prendere una decisione difficile. Potreste scoprire che, anche in questo caso, l'«*Io*» compare sulla scena soltanto dopo che il conflitto è sorto. Poi, mentre il conflitto continua, l'«*Io*» sembra preoccuparsi quando i pensieri e le sensazioni provenienti dalle diverse sotto-menti intervengono a sostegno di un'opzione o dell'altra. Anche dopo che apparentemente è stata presa una decisione, l'«*Io*» può ancora sperimentare dubbio o esitazione se alcune sotto-menti non sono convinte. Ma prima o poi una decisione concreta si consolida, apparentemente dal nulla. Quel «dal nulla» non è altro che la mente inconscia; la decisione è stata raggiunta tramite l'interazione collettiva di alcune di quelle sotto-menti inconsce. Una volta che il conflitto è stato risolto, sorge il pensiero: «*Io* ho deciso».

In tutte queste situazioni, la mente narrativa si occupa soltanto di impadronirsi del flusso continuo di informazioni nella coscienza e di organizzarle in una storia significativa, attribuendo ogni cosa a un'entità immaginaria chiamata «*Io*». La mente discriminante considera erroneamente quell'«Io» un vero individuo, anziché il prodotto di un insieme di sotto-menti. È come se ci fosse una stanza piena di persone, tutte di nome George, impegnate in un dibattito, e tutto ciò che ottenete fossero dei resoconti in cui «George ha detto questo» e «George ha detto quello». Proprio come la mente discriminante inconscia che riceve informazioni dalla mente narrativa, probabilmente potreste scambiare quel gruppo di

persone per un singolo individuo molto combattuto chiamato «George». Le «vostre» decisioni, e le successive intenzioni e azioni, non scaturiscono da un Sé. Sono il risultato del consenso ottenuto dalle diverse sotto-menti inconsce che si scambiano informazioni attraverso la mente conscia.

PUNTO CHIAVE 4: LA PERCEZIONE DEL SÉ E LA MENTE-SISTEMA

Il fondamentale e permanente senso di un «sé» come attore separato e distinto che compie azioni e sperimenta eventi non è altro che un'utile ma immaginaria costruzione della mente narrativa, oggettivata dalla mente discriminante. In altri termini, «l'omino nella macchina», l'anima che osserva il mondo attraverso la finestra dei suoi occhi, e la persona che siede tra il pubblico del «teatro» della mente sono soltanto illusioni. La mente discriminante espande ulteriormente quell'«Io» narrativo e nebuloso fino a solidificarlo in una più evidente e concreta idea di un ego-Sé caratterizzato da tratti specifici. La mente discriminante imputa un'esistenza indipendente a questo Sé, immaginando che sia un'entità singola, permanente e separata.

La consapevolezza introspettiva metacognitiva

La ***consapevolezza introspettiva*** implica l'essere consapevoli degli oggetti mentali che compaiono nella consapevolezza periferica, come i pensieri, le sensazioni, le idee, le immagini, e via dicendo. La ***consapevolezza introspettiva metacognitiva*** consiste nella capacità di osservare continuativamente non solo gli oggetti mentali, ma anche *l'attività e lo stato complessivo della mente*.

> *— La consapevolezza introspettiva metacognitiva consiste nella capacità di osservare continuativamente non solo gli oggetti mentali, ma anche l'attività e lo stato complessivo della mente.*

In una mente comune, non addestrata, la consapevolezza introspettiva è molto meno sviluppata. I pensieri o le emozioni che sorgono nel campo della consapevolezza introspettiva tendono a diventare rapidamente oggetti dell'attenzione, oppure svaniscono nell'inconscio, sostituiti da altri pensieri.

Come risultato della pratica meditativa, però, diventate più consapevoli dell'andare e venire di questi oggetti mentali. Per esempio, mantenendo l'attenzione sul respiro, potete essere introspettivamente consapevoli di un pensiero che vi preoccupa, di un'immagine mentale o di una sensazione piacevole. Poi potete consentire che quel pensiero, immagine o sensazione diventi il centro dell'attenzione, oppure potete scegliere di ignorarlo finché non svanisce.

La consapevolezza introspettiva metacognitiva non è soltanto una consapevolezza di singoli pensieri, ricordi ed emozioni che sorgono e scompaiono. È una forma molto più potente e utile di consapevolezza introspettiva. In questo genere di consapevolezza, la mente narrativa accoglie i singoli oggetti mentali della consapevolezza periferica, li rielabora e collega tra loro, e poi proietta una descrizione dello stato attuale e delle attività della mente nella coscienza. Questi momenti connettivi di consapevolezza introspettiva forniscono una consapevolezza globale della mente stessa.

Sviluppare questo genere di meta-consapevolezza, riuscendo a percepire gli stati e le attività della mente con chiarezza e continuità, rappresenta il cuore del vostro futuro progresso meditativo. Così come la consapevolezza periferica delle sensazioni e degli oggetti mentali ha avuto un'importanza decisiva nei livelli precedenti, la consapevolezza metacognitiva rappresenterà il contesto continuo delle vostre meditazioni negli ultimi livelli. Alla fine, nei livelli conclusivi, la mente stessa diventerà oggetto delle vostre investigazioni.

— Sviluppare questo genere di meta-consapevolezza, riuscendo a percepire gli stati e le attività della mente con chiarezza e continuità, rappresenta il cuore del vostro futuro progresso meditativo.

Conclusioni importanti sulla mente-sistema

Ora che abbiamo esaminato nei dettagli il modello della mente-sistema, ripercorriamo i punti chiave che abbiamo finora identificato, aggiungendone due che saranno di cruciale importanza quando raggiungerete gli stati avanzati. Ricordate che *la mente conscia in realtà*

non fa nulla. La coscienza consiste nell'elaborazione delle informazioni scambiate tra le sotto-menti inconsce (punto chiave 1, p. 239). *Ogni nuova capacità e ogni azione inedita scaturisce dalle interazioni della mente-sistema nel suo complesso durante lo svolgersi delle funzioni esecutive*. Non c'è una «singola entità» al comando (punto chiave 2, p. 253). *I contenuti della mente conscia sono sempre e soltanto «costruzioni», invenzioni che scaturiscono dall'elaborazione delle informazioni delle sotto-menti inconsce* (punto chiave 3, p. 258). Tali costruzioni mentali includono non soltanto un modello della realtà, ma anche l'ego-Sé. Tuttavia, *il fondamentale e permanente senso di un «sé» come attore separato e distinto che compie azioni e sperimenta eventi non è altro che un'utile ma immaginaria costruzione della mente narrativa, oggettivata dalla mente discriminante* (punto chiave 4, p. 260). [26]

Sulla base di tutto ciò, possiamo tracciare il quinto punto chiave: *la mente-sistema è un sistema dinamico di autoprogrammazione*, in continua trasformazione. È la mente conscia che mantiene coeso l'intero sistema, e gli consente di cambiare ed evolvere costantemente. Le menti sensoriali e discriminanti interagiscono attraverso la coscienza, condizionandosi reciprocamente. Qualsiasi evento grande o piccolo, interno o esterno, lascia la sua traccia, e il riprodursi degli eventi genera una sorta di «energia abituale» che si accumula nel tempo. I risultati sono stupefacenti: la mente-sistema crea un intero mondo con le sue rappresentazioni mentali, che implementa e rivede costantemente; assembla un'ampia e complicata rete di punti di vista sulla natura della realtà e del Sé; e tramite il processo dell'apprendimento, rinforzando i comportamenti e sviluppando, quando necessario, nuove capacità motorie, acquisisce sempre più programmi automatici per intraprendere le sue azioni. E, ovviamente, tutte queste attività implicano l'intenzione. In realtà, ogni emozione, pensiero, parola e fatto arriva con un'intenzione. Tali intenzioni modellano e formano chi e che cosa siamo, e determinano come sperimentiamo gli eventi e come reagiremo a essi in futuro.

L'ultimo punto chiave è che *l'esperienza della coscienza stessa è il risultato di una* ***ricettività condivisa*** *delle sotto-menti inconsce relativamente ai contenuti che passano attraverso la mente conscia.* Chi è conscio? La mente-sistema nel suo complesso. Di che cosa è conscia la mente-sistema? Dei processi delle sotto-menti individuali di cui si compone

la mente-sistema. Qual è lo scopo della mente-sistema? Assicurare la sopravvivenza e la riproduzione dell'organismo, l'entità psicofisica di cui fa parte, così da continuare il ciclo della vita.

Questa visione della mente potrebbe sembrare a prima vista riduzionista o persino materialista. Per favore, non saltate a queste conclusioni. Sono ben lungi dal corrispondere al vero. Questo è soltanto l'inizio. L'esplorazione continua della mente nei livelli successivi rivelerà una verità molto più profonda. Il modello della mente-sistema serve da base per queste ulteriori disamine. In particolare, cogliere la vera natura della mente-sistema vi aiuterà a evitare i problemi creati dall'illusione di un Sé che gestisce «la vostra mente».

Se usate questo modello per comprendere meglio la mente, allora le tecniche meditative che avete appreso, e quelle che imparerete nei prossimi livelli, avranno più senso. Potrete comprendere le esperienze più profonde di cui sarete testimoni progredendo nei livelli più avanzati. Le sensazioni potenti di felicità e soddisfazione che sorgono quando la mente-sistema nel suo complesso comincia a operare come un insieme più coeso, integrato e armonioso, sono particolarmente importanti. È la cosiddetta ***unificazione della mente***, che si verifica perché sempre più sotto-menti si riuniscono intorno a una singola intenzione conscia – l'intenzione di meditare – e il processo continua via via che progredite. Alla fine, la mente sarà così unificata che i conflitti interiori cesseranno completamente. L'attenzione stabile e la mindfulness non richiederanno più alcuno sforzo.

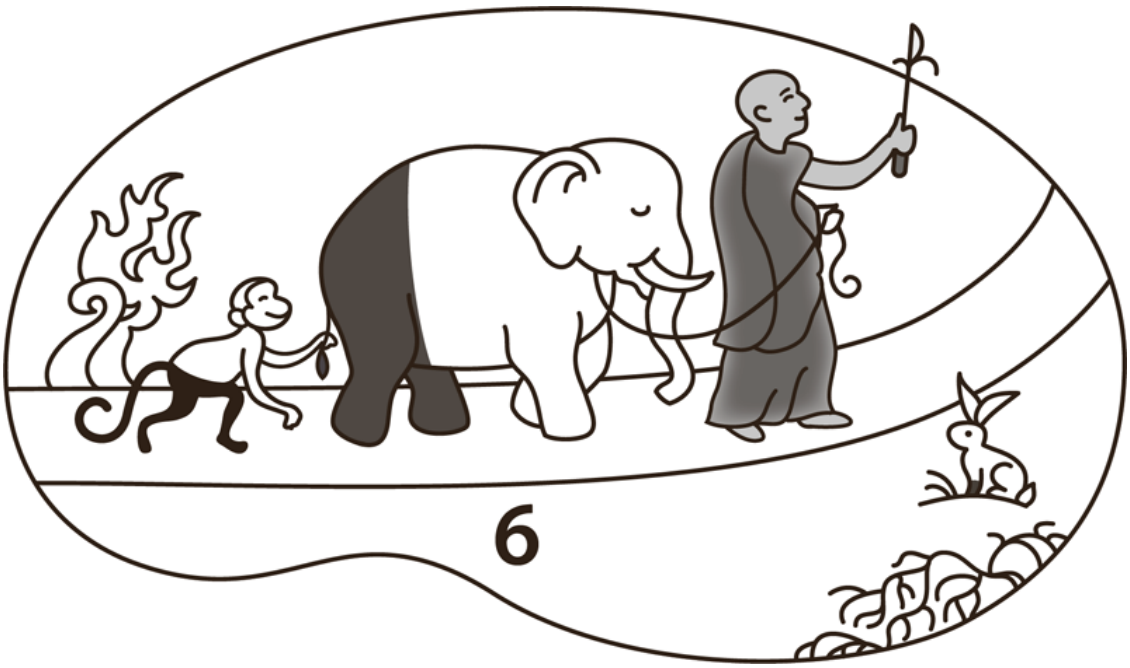
Come riflessione finale, riporto alcuni versi tratti dal *Laṅkāvatāra sūtra* che colgono l'essenza della mente-sistema:

> Così il Beato riassume gli insegnamenti in questi versi:
> «Come le onde dell'oceano
> sono agitate dal vento
> e danzano sulla sua superficie
> senza mai fermarsi un istante,
> così l'Oceano dell'Inconscio
> viene agitato dai venti degli eventi esterni
> e fatto danzare con le onde della Coscienza
> in tutta la loro molteplicità.
> Blu, rosso e altri colori,

sale, conchiglie, latte e miele,
la fragranza della frutta e dei fiori,
i raggi del sole e della luna…
come l'oceano e le sue onde
non sono né separati né uguali.
I sette tipi di Coscienza
scaturiscono dalla mente inconscia.
Così come i diversi tipi di onde
sorgono dall'oceano,
i diversi tipi di Coscienza
scaturiscono dalla mente inconscia.
Sebbene l'Inconscio, il Narratore e la Coscienza
assumano tutti quanti forme diverse,
questi otto sono uniti e uguali,
nessun vedente è distinto dal visto.
Come l'oceano e le sue onde
non possono essere separati,
così anche nella mente
l'Inconscio e il Conscio non possono essere separati.
Il karma si accumula nell'Inconscio
attraverso le riflessioni del Narratore
e le volizioni della Mente discriminante,
da un mondo che prende forma dalle cinque menti sensoriali.»

Laṅkāvatāra sūtra, IX (46)

LIVELLO 6
Vincere le distrazioni sottili



L’obiettivo del livello 6 consiste nel vincere le distrazioni sottili e sviluppare la consapevolezza introspettiva metacognitiva. Definite e mantenete l’intenzione di stabilire una portata dell’attenzione ben definita, ignorando completamente le distrazioni sottili. Tale intenzione maturerà dando vita a una capacità estremamente elevata di attenzione stabile e mindfulness, cosicché acquisirete sia l’attenzione univoca ed esclusiva sia la consapevolezza introspettiva metacognitiva.

LIVELLO 6 – Il meditante ha assunto il comando, e l’elefante e la scimmia lo seguono. Poiché la mente è pacificata, la pratica si fa più semplice e soddisfacente. Il meditante non ha più bisogno di ricorrere così tanto al pungolo e può guardare avanti invece che guardare sempre indietro. Il coniglio,

che è completamente bianco, assiste dal lato della strada al passaggio del meditante, dell'elefante e della scimmia.

- L'elefante è bianco, eccezione fatta per il quarto posteriore. L'attrazione per il torpore sottile è stata superata; i desideri dei sensi, l'ostilità e il dubbio sono fortemente indeboliti.
- La scimmia è anch'essa quasi completamente bianca, tranne la coda e le zampe. A questo livello le distrazioni sottili sono state vinte.
- C'è una piccola fiamma, a indicare che è ancora richiesto un po' di sforzo.

Gli obiettivi della pratica nel livello 6

Cominciate questo livello con una mente molto più energica, quindi gli oggetti dell'attenzione sono chiari e vividi. Anche la consapevolezza periferica è più luminosa e aperta. Così come accendere la luce in una stanza buia illumina gli oggetti in ombra, il vostro elevato potenziale di coscienza rivela pensieri e sensazioni che in precedenza erano troppo deboli per essere individuati. Potreste persino avere l'impressione che ci siano più ***distrazioni sottili*** di prima, ma ciò è dovuto soltanto al fatto che siete più consapevoli di quelle che erano già presenti e disperdevano l'attenzione.

Lo scopo principale di questo livello è vincere le distrazioni sottili, in particolare quelle prodotte dalla mente discriminante. Il primo passo consiste nell'*ottenere* un'***attenzione esclusiva***, chiamata anche ***attenzione univoca***.[1] Quando potete concentrarvi esclusivamente sull'oggetto di meditazione, malgrado gli stimoli in competizione, l'attenzione non si alterna più con le distrazioni sottili. Successivamente dovete *mantenere* a sufficienza l'attenzione esclusiva perché quegli oggetti mentali comincino a svanire dal campo della consapevolezza.[2] A quel punto avrete vinto le distrazioni sottili. Ma ricordate: sebbene l'attenzione esclusiva rappresenti una capacità notevole, è soltanto uno strumento per vincere le distrazioni sottili, non qualcosa di fine a se stesso. Inoltre, le distrazioni sottili sono vinte soltanto temporaneamente. Ritorneranno appena smetterete di esercitare lo sforzo di ignorarle. Non le avrete sconfitte completamente finché non sarete giunti al livello 7.

Il vostro secondo obiettivo, su cui nel frattempo lavorerete, consiste nello sviluppare la ***consapevolezza introspettiva metacognitiva***, ovvero la consapevolezza della mente stessa. Ci riuscirete perseguendo la chiara intenzione di osservare continuativamente gli stati e le attività della mente, pur mantenendo un'attenzione esclusiva.

Avrete padroneggiato il livello 6 quando l'attenzione passa raramente alle sensazioni fisiche e ai suoni dell'ambiente, i pensieri diventano sempre meno frequenti e fluttuanti, e la consapevolezza metacognitiva è continua. Quando riuscirete a mantenere l'attenzione esclusiva insieme a una mindfulness potente per lunghi periodi, avrete raggiunto la seconda pietra miliare e potrete definirvi un meditante abile.

Sviluppare e mantenere l'attenzione esclusiva per vincere le distrazioni sottili

Sviluppare un'attenzione esclusiva significa ignorare le distrazioni sottili. Le distrazioni sottili sono come dei bambini che cercano di catturare l'attenzione di un genitore occupato in un'attività importante. Se le ignorate con sufficiente costanza, si stancano di intervenire e non vi interrompono più così spesso. Se però smettete di ignorarle, anche per un solo istante, torneranno a pretendere la vostra attenzione. Di conseguenza, vincete le distrazioni sottili non concedendo loro l'energia della vostra attenzione.

L'ENERGIA DELL'ATTENZIONE

Ogniqualvolta concedete a un pensiero dell'attenzione, per quanto impercettibile, questo gli fornisce l'energia per continuare e potenzialmente suscitare altri pensieri correlati. Se invece lo ignorate e vi concentrate su qualcos'altro, si attenua e alla fine scompare. La prossima volta che meditate, cercate di osservare questo fenomeno.

La qualità della concentrazione esclusiva dipende tanto dalla *stabilizzazione* della portata dell'attenzione quanto dal *fissarsi* su un determinato oggetto. Altrimenti, anche se l'attenzione resta fissa, la portata

si espanderà spontaneamente fino a includere altre cose, specie i pensieri. Di conseguenza, dovete per prima cosa definire chiaramente e stabilizzare la portata dell'attenzione. Solo successivamente potete *ignorare del tutto qualsiasi cosa al di fuori della sua portata*.

> *— La qualità della concentrazione esclusiva dipende tanto dalla stabilizzazione della portata della vostra attenzione quanto dal fissarsi su un determinato oggetto.*

Nel frattempo, ricordate di non escludere nulla dalla consapevolezza periferica. La consapevolezza e l'attenzione operano congiuntamente per sviluppare l'attenzione esclusiva. La consapevolezza mantiene uno sguardo attento alle potenziali distrazioni. Quando vengono individuate, l'attenzione risponde ignorandole e rafforzando la concentrazione.

Un'attenzione esclusiva continuativamente *sostenuta* induce una straordinaria diminuzione del numero e della frequenza degli oggetti mentali proiettati nella coscienza dalla mente pensante/emotiva. Alla fine, essi svaniscono completamente dalla coscienza, tanto da apparire di rado persino nell'ambito della consapevolezza periferica, il che significa che le distrazioni sottili sono state vinte. Tale processo, definito ***pacificazione della mente***, comincia a questo livello e prosegue nel livello 7.

L'intenzione conscia

L'***intenzione conscia*** rappresenta la chiave per sviluppare l'attenzione esclusiva. *Mantenete semplicemente l'intenzione* di osservare i benché minimi dettagli dell'oggetto di meditazione. Nel frattempo, *mantenete l'intenzione* di ignorare ogni altra cosa. È tutto qui! Ovviamente, a complicare questa semplice formula ci sono le molte intenzioni conflittuali che dimorano sotto la superficie. Quindi esaminiamo il processo con maggior attenzione.

> *— L'intenzione conscia rappresenta la chiave per sviluppare l'attenzione esclusiva. Mantenete semplicemente l'intenzione di osservare i benché minimi dettagli dell'oggetto di meditazione e di ignorare ogni altra cosa. È tutto qui!*

Come sapete, la presenza delle distrazioni sottili implica che l'attenzione sta passando rapidamente dal respiro alla distrazione.

Questi ***movimenti spontanei dell'attenzione*** hanno luogo perché le sotto-menti inconsce continuano a proiettare nella coscienza diversi oggetti, ognuno dei quali ha l'intenzione di trasformarsi in un nuovo oggetto dell'attenzione. Supponiamo che vi stiate concentrando sul respiro, quando appare un nuovo oggetto nella consapevolezza periferica. Forse è una semplice sensazione di fastidio nel sentire un cane che abbaia. Quel suono vi giunge con una forte *intenzione* di diventare il nuovo oggetto dell'*attenzione*, proprio come il fastidio che suscita. Questa nuova intenzione entra in conflitto con la vostra attuale intenzione di seguire il respiro.

Ciò che sperimentate concretamente è una serie di momenti di attenzione, alcuni dei quali hanno per oggetto il respiro e altri la sensazione di fastidio. Ogni momento giunge con l'intenzione che il suo oggetto diventi l'oggetto dei futuri momenti di attenzione. Qualsiasi oggetto associato a una forte intenzione riceve più attenzione, e finché questo è il respiro, l'attenzione sembra stabile, mentre la reazione di fastidio costituisce soltanto una distrazione sottile. Ma a seconda di quale delle intenzioni riceverà *successivamente* maggiori sostegno ed energia dalla mente-sistema nel suo complesso, uno dei due oggetti finirà per ottenere la maggior parte della vostra attenzione, se non tutta. [3]

Ogni volta che scegliete intenzionalmente di concentrare la vostra attenzione più fermamente sul respiro, e di ignorare una distrazione, modificate questo equilibrio. Ricordate: qualsiasi azione proveniente da un'*intenzione conscia* scaturisce da un accordo tra varie sotto-menti, anziché dall'intenzione di una soltanto, quindi è sempre più forte ed efficace. Meno momenti di attenzione si rivolgono alla distrazione, più la distrazione e l'intenzione sottostante svaniscono.

MODELLI MENTALI, INTENZIONE E ATTENZIONE ESCLUSIVA

In termini di modello dei momenti di coscienza, l'intenzione di dedicare un'attenzione esclusiva aumenta al massimo il numero dei momenti percettivi concentrati sull'oggetto di meditazione. Inoltre, riduce al minimo quello dei momenti percettivi

concentrati sulle distrazioni. In termini di modello della mente-sistema, la pratica dell'attenzione esclusiva è un esercizio della *funzione esecutiva*, che gradualmente addestra le vostre sotto-menti inconsce a smettere di proiettare delle distrazioni nella coscienza.

Riassumendo, le sotto-menti individuali dell'inconscio proiettano nella consapevolezza periferica le potenziali distrazioni. Ognuna di esse arriva con l'intenzione di diventare un nuovo oggetto dell'attenzione. Queste intenzioni inconsce «bottom-up» entrano in conflitto con la nostra intenzione conscia «top-down» di osservare l'oggetto di meditazione. L'ago della bilancia si sposta a seconda di qual è l'intenzione più forte. Ecco perché è così importante mantenere l'intenzione di osservare nei minimi dettagli il respiro e di ignorare completamente le distrazioni, assicurandosi nel contempo di mantenere una consapevolezza periferica. Queste intenzioni creano un consenso ancora maggiore tra le sotto-menti, rendendo l'attenzione più stabile. Per dirla altrimenti, più siete pienamente consci delle vostre intenzioni, più decisamente il conflitto verrà risolto a favore della concentrazione sul respiro.

— Più siete pienamente consci delle vostre intenzioni, più decisamente il conflitto con altre intenzioni verrà risolto a favore della concentrazione sul respiro.

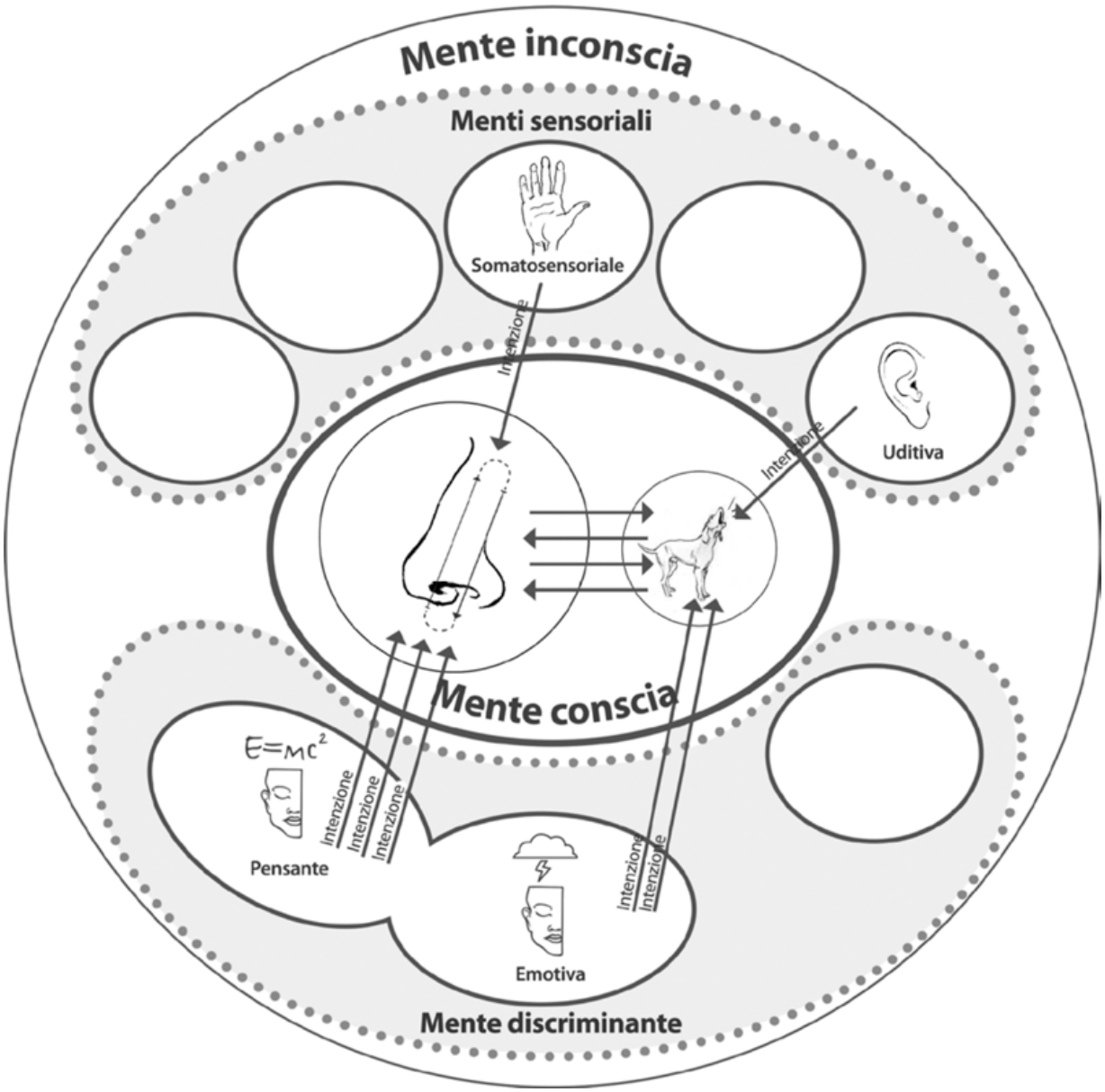
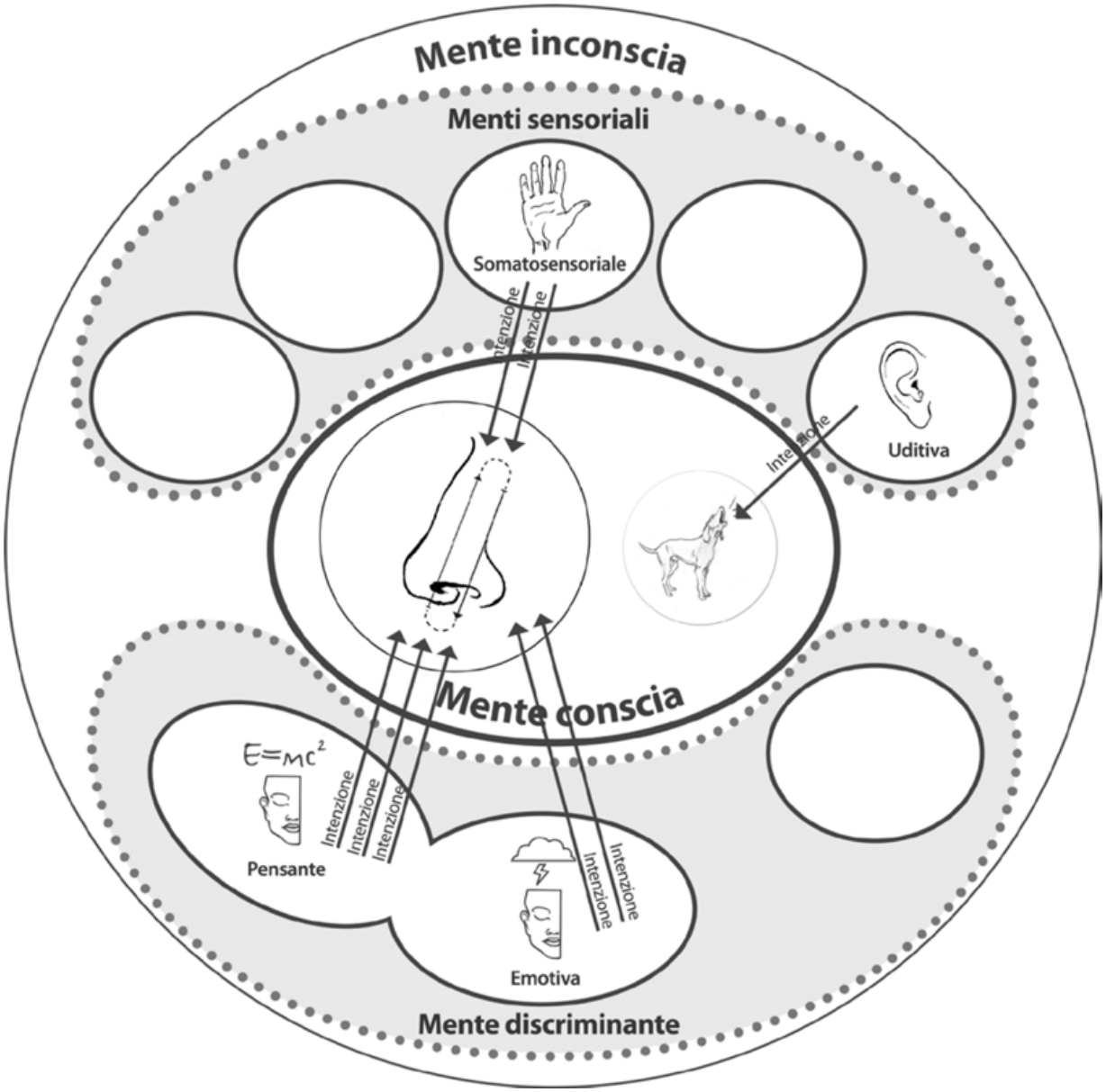


Figura 44 – L'attenzione si sposta spontaneamente perché le sotto-menti inconsce proiettano nella coscienza dei fenomeni accompagnati da un'intenzione di diventare oggetti dell'attenzione. Quando il fastidio del suono di un cane che abbaia giunge con la forte intenzione di trasformarsi in oggetto dell'attenzione, questo entra in conflitto con la vostra intenzione di seguire il respiro. L'attenzione oscilla tra il respiro e la distrazione, e quello dei due che riceve maggiori sostegno ed energia dalla mente-sistema ottiene più attenzione.



Quando scegliete intenzionalmente di concentrare l'attenzione più sul respiro e di ignorare la distrazione, modificate questo equilibrio. L'intenzione conscia implica il consenso di tante sotto-menti, non di una soltanto, quindi è sempre più forte ed efficace, e sia la distrazione sia l'intenzione sottostante svaniscono.

Sperimentare l'intero corpo con il respiro: un metodo per sviluppare un'attenzione esclusiva

È possibile giungere a un'attenzione esclusiva semplicemente concentrandosi di continuo sul respiro a livello del naso e ignorando le distrazioni sottili finché non scompaiono, ma ciò può richiedere molto

tempo. Sperimentare l'intero corpo con il respiro rappresenta un metodo più rapido e piacevole, che rende più semplice ignorare completamente le distrazioni. Questa pratica consiste nel definire con chiarezza, e quindi espandere gradualmente, la portata dell'attenzione, fino a includere contemporaneamente tutte le sensazioni correlate al respiro nell'intero corpo.

Tale metodo si basa sulla pratica della scansione del corpo che avete imparato nel livello 5. Come in quel caso, cominciate col dirigere l'attenzione al respiro a livello dell'addome. Poi, dopo esservi assicurati che la consapevolezza periferica del respiro all'addome non svanisca, spostate la vostra attenzione a una parte del corpo, per esempio una mano. Definite la portata dell'attenzione per includere *soltanto quest'area*. Quindi affinate ulteriormente la vostra portata fino a includere *soltanto le sensazioni del respiro a livello della mano*. Ignorate ogni altra sensazione escludendola dall'attenzione, ma lasciando che resti nella consapevolezza periferica. Poi passate a un'altra parte del corpo, magari l'avambraccio, e fate la stessa cosa. Ogni momento di attenzione dovrebbe includere un'*intenzione* molto forte di concentrarsi chiaramente sulle sensazioni correlate al respiro ed escludere il resto.

Via via che la vostra capacità migliora, aumentate la portata dell'attenzione per includere aree sempre più vaste. Inoltre, continuate a spostarvi tra le aree più grandi a quelle più piccole. Per esempio, potreste alternarvi tra un dito e l'intero braccio. La vostra intenzione dovrebbe essere quella di osservare le sensazioni correlate al respiro altrettanto chiaramente nell'intero braccio come nel singolo dito. Non è importante che ci riusciate subito, alla fine ci arriverete. Ciò che conta è che mantenere semplicemente quest'intenzione porterà la vostra massima capacità di coscienza disponibile ad attenersi a tale compito.

La differenza tra questa pratica e quello che avete fatto finora è minima ma cruciale. In primo luogo, definite con maggior precisione la portata dell'attenzione. In secondo luogo, vi concentrate *esclusivamente* sulle sensazioni correlate al respiro. Prima tolleravate la presenza delle distrazioni sottili, lasciandole venire, lasciandole essere e lasciandole andare. In pratica, eravate invitati a non cercare di evitare che l'attenzione si alternasse su tali oggetti. Ora è l'esatto opposto: mirate a ignorare completamente i pensieri e le sensazioni non correlate al respiro, così che

l’attenzione non passi mai da una cosa all’altra. I pensieri e le sensazioni non correlate al respiro restano soltanto nell’ambito della consapevolezza periferica. Infine, continuate a espandere la portata dell’attenzione fino a includere l’intero corpo. Come recitano le parole del Buddha, sperimentate l’intero corpo con il respiro:

> Sperimentando l’intero corpo con l’inspirazione, [il meditante] addestra se stesso.
> Sperimentando l’intero corpo con l’espirazione, [il meditante] addestra se stesso.
>
> *Ānāpānasati sutta*

Quando potete osservare con chiarezza tutte le sensazioni del respiro che hanno luogo contemporaneamente nel corpo, siete così impegnati che non c’è più spazio per le distrazioni. Fintanto che potete ignorare ogni altra cosa che non sia questo oggetto di meditazione espanso, le distrazioni sottili sono temporaneamente vinte. Le sotto-menti sensoriali continuano a proiettare nella coscienza sensazioni non correlate al respiro, ma queste fanno la loro comparsa soltanto nell’ambito della consapevolezza periferica. Peraltro gli oggetti mentali sono molto meno evidenti, persino nell’ambito della consapevolezza stessa. Le sotto-menti discriminanti potranno continuare a «bussare alla porta» della coscienza con i loro svariati pensieri, ma non riusciranno a prendere la parola. Dopo un po’, smetteranno anche di provarci. Ciononostante, continueranno a generare pensieri a livello inconscio, ragion per cui, se non vi mantenete vigili, le distrazioni potranno ancora emergere.

Dopo un po’, riportate l’attenzione al respiro a livello del naso. Potreste trovare più facile effettuare questa transizione aggiungendo un passaggio intermedio, spostando prima il pensiero all’addome. Tuttavia, una volta ritornati al naso, sperimenterete un periodo di attenzione esclusiva a quest’oggetto ben più piccolo. Soltanto un numero molto esiguo di oggetti mentali farà la sua comparsa nella consapevolezza periferica. Quando la concentrazione esclusiva comincia a diminuire, ripetete l’esercizio di sperimentare l’intero corpo con il respiro.

Non c’è motivo di passare in rassegna, una parte dopo l’altra, tutto il corpo ogni volta, a meno che non sia utile. Quando avrete imparato a riconoscere dappertutto le sensazioni correlate al respiro, potete tornare immediatamente al corpo intero, oppure passare prima per l’addome e poi

al corpo intero. Con la pratica, sarete in grado di mantenere la concentrazione esclusiva sul respiro a livello del naso per periodi sempre più lunghi. Tale attenzione stabile caratterizza la concentrazione di un ***meditante esperto***.

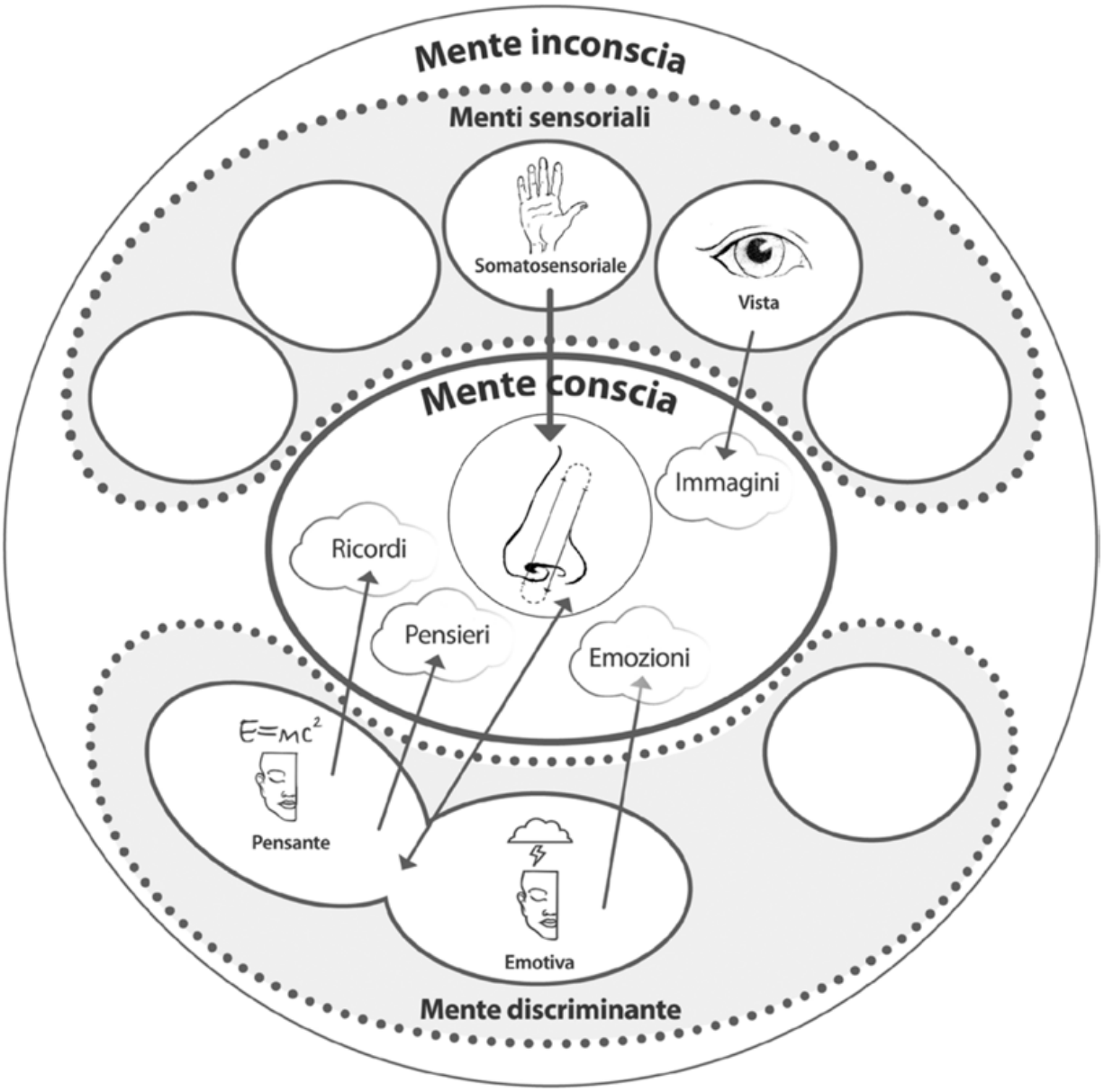


Figura 45 – Quando potete osservare con chiarezza tutte le sensazioni del respiro che hanno luogo a livello del corpo, siete così impegnati che non c'è più spazio per le distrazioni. I pensieri provenienti dalle sotto-menti discriminanti potranno continuare a «bussare alla porta», ma non riusciranno a prendere la parola. Dopo un po', smetteranno anche di provarci.

Quindi come funziona questa pratica? Quando sedete tranquilli e chiudete gli occhi per meditare, vista, udito, gusto e tatto sono ridotti al minimo. Tuttavia, un gran numero di sensazioni fisiche e di pensieri viene comunque proiettato nella coscienza dalle sotto-menti inconsce. Queste due categorie di oggetti dominano la consapevolezza periferica e sono la principale fonte di distrazioni sottili, in competizione con il respiro e *l'una con l'altra* nel reclamare la vostra attenzione. Tra questi due tipi di distrazioni, gli oggetti mentali prodotti dalla mente discriminante sono i più invasivi, quindi è meglio occuparsene per primi. È proprio ciò che fate con questa pratica, enfatizzando le sensazioni fisiche.

Più specificamente, tale pratica sviluppa l'attenzione esclusiva, perché trae vantaggio dal modo in cui le sensazioni fisiche competono con gli oggetti mentali relativamente all'attenzione. Quando espandiamo la portata dell'attenzione fino a includere l'intero corpo, siamo costretti ad assorbire un gran numero di informazioni somatosensoriali.[4] Se tutte queste sensazioni fisiche colmano la coscienza, non c'è semplicemente più spazio per gli oggetti mentali distraenti. In altre parole, create una concentrazione esclusiva «univoca» non «riducendo» l'attenzione a un piccolo punto, ma espandendola di modo che non ci sia più spazio per i pensieri distraenti e altri oggetti mentali. Inoltre, concentrandovi intenzionalmente ed esclusivamente sulle sensazioni correlate al respiro, impedite a ogni altro genere di sensazioni, comprese quelle fisiche non correlate al respiro, di trasformarsi in distrazioni sottili. Allo stesso tempo la mente si abitua a mantenere un centro dell'attenzione esclusivo.

— Create una concentrazione esclusiva non «riducendo» l'attenzione a un piccolo punto, ma espandendola di modo che non ci sia più spazio per i pensieri distraenti e altri oggetti mentali.

Pacificare la mente

Via via che sviluppate un'attenzione esclusiva e potete mantenerla per periodi di tempo sempre più lunghi, cominciate la pacificazione della mente, che consiste di due processi correlati. Prima di tutto, ignorare intenzionalmente gli oggetti mentali addestra la mente-sistema nel suo complesso a ignorarli *automaticamente* ogniqualvolta fanno la loro

comparsa nella coscienza. In secondo luogo, quando sono stati ignorati costantemente e per un periodo abbastanza lungo, la mente pensante/emotiva non presenta più tali potenziali distrazioni altrettanto continuamente o vigorosamente. L'elaborazione dei pensieri prosegue *in effetti* a livello inconscio, ma se questi non diventano mai oggetti dell'attenzione, neppure sotto forma di distrazioni sottili, smettono del tutto di comparire nella coscienza. In pratica, la mente pensante/emotiva cessa semplicemente di proiettare i suoi contenuti nella coscienza.

A questo livello, per mantenere la mente pacificata, servono una vigilanza e uno sforzo costanti. Ciò è dovuto al fatto che le sotto-menti pensanti/emotive sono sempre attive a livello inconscio (anche nel sonno profondo). Di conseguenza, non appena l'intenzione di concentrarsi esclusivamente sull'oggetto di meditazione si indebolisce, le distrazioni fanno il loro ritorno. Il processo di pacificazione giunge a compimento nel livello 7. A quel punto avrete compiuto un passo da gigante verso *l'**unificazione della mente***.

Un cambiamento nella percezione dell'oggetto di meditazione

Via via che la mente si pacifica, i pensieri e gli altri oggetti concettuali generati dalla mente discriminante cominciano a scomparire dalla coscienza. Lo stesso discorso vale per la «patina» concettuale che si sovrappone a tutto ciò che percepiamo. Le esperienze consce si fanno sempre più non-concettuali e non-discorsive. Per la prima volta, sperimentate il respiro direttamente, come una serie di ***percetti sensoriali*** che sorgono e svaniscono.

Quando cominciamo a meditare, la nostra esperienza del respiro è eminentemente concettuale, anche se non ce ne rendiamo conto. In effetti, nel corso dei primi livelli, siamo a malapena consapevoli delle vere sensazioni del respiro, quel che basta per alimentare il sorgere di concetti correlati al respirare. Tali concetti («inspirazione», «pausa», «espirazione») sono i reali oggetti dell'attenzione. La concettualizzazione ha inizio quando inspiriamo e l'aria tocca per la prima volta le nostre narici. La mente somatosensoriale proietta nella coscienza un quantitativo ridotto di momenti mentali, che hanno come oggetto proprio questi percetti sensoriali legati al respiro. La mente discriminante assimila immediatamente quei

percetti sensoriali e li interpreta servendosi dei concetti di cui è già in possesso, come «naso», «contatto», «aria», «inizio» e «inspirazione». Quando tale visione puramente concettuale di ciò che sta accadendo è proiettata nella coscienza, *percepiamo* soggettivamente l'«inizio dell'inspirazione», riuscendo a malapena a notare le vere sensazioni. Lo stesso accade quando qualche ulteriore momento di attenzione fornisce un altro «campione» dei percetti sensoriali prodotti dall'aria che scorre sulla pelle delle narici. La mente discriminante genera un'altra costruzione concettuale, come «prima parte della metà dell'inspirazione». In altri termini, quando ci siamo dedicati al respiro, stavamo seguendo dei concetti invece che delle sensazioni reali.

L'idea stessa di «respiro» è in realtà un concetto complesso costruito sulla base di tanti altri concetti: che ognuno di noi è un essere distinto; che abbiamo un corpo; che il naso fa parte di questo corpo; che il corpo è circondato dall'aria; che l'aria scorre nel naso in due direzioni, e via dicendo. È soltanto quando cominciamo a osservare i dettagli sottili, le sensazioni che si ripetono a ogni inspirazione ed espirazione, che iniziano davvero a sperimentare direttamente i percetti sensoriali.

— L'idea stessa di «respiro» è in realtà un concetto complesso costruito sulla base di tanti altri concetti: che ognuno di noi è un essere distinto; che abbiamo un corpo; che il naso fa parte di questo corpo; che il corpo è circondato dall'aria; che l'aria scorre nel naso in due direzioni, e via dicendo.

Ciò che abbiamo detto circa il respiro è valido anche per tutto il resto della nostra vita: la nostra esperienza quotidiana non consiste tanto nelle sensazioni quanto nella costruzione mentale basata su di esse. Le costruzioni mentali più semplici sono proprio i percetti sensoriali. Questi vengono a loro volta impiegati per costruire formazioni concettuali sempre più complesse. È un processo che si dispiega a partire dal momento in cui siamo venuti al mondo. La nostra mente ha accumulato un enorme quantitativo di formazioni concettuali sempre più elaborate, nel tentativo di organizzare e semplificare la grande varietà di esperienze sensoriali a cui siamo esposti. Come nel film *Matrix*, abitiamo una realtà virtuale basata su concetti e idee, con la differenza che – per quanto ne sappiamo – non siamo collegati a un computer centralizzato. In parole povere, non solo non

sperimentiamo il mondo direttamente, ma la «realtà» in cui viviamo è un'imponente collezione di costruzioni concettuali che assumono una forma unica in ognuna delle nostre menti.

Ma torniamo alla nostra esperienza del respiro. L'esperienza concettuale appena descritta viene definita tradizionalmente come ***apparenza iniziale***[5] dell'oggetto di meditazione. È solo una percezione del respiro un po' più raffinata di quella di un non-meditante. Ma, per la prima volta, quando cominciamo a pacificare la mente pensante/emotiva, possiamo sperimentare il respiro come un puro fenomeno sensoriale, relativamente scevro da concettualizzazioni, e andare oltre l'apparenza iniziale.

> *— Quando cominciamo a pacificare la mente pensante/emotiva, possiamo sperimentare il respiro come un puro fenomeno sensoriale, relativamente scevro da concettualizzazioni.*

Il nostro oggetto di meditazione è finalmente rappresentato dalle *sensazioni* del respiro. Sperimentiamo il ripetersi di una serie di sensazioni che sorgono e svaniscono, sempre nell'ambito di una portata dell'attenzione ben definita. Inizialmente, una prima sequenza di sensazioni sorge e svanisce, seguita da un breve intervallo di sensazioni lievi o assenti. Poi sorge e svanisce una seconda e diversa sequenza di sensazioni, seguita da un altro breve intervallo. Quindi torniamo alla serie iniziale, e via dicendo. Poiché non ci sono più dei concetti a oscurare le sensazioni, possiamo concentrare la nostra piena coscienza su di esse, osservandole con grande chiarezza. Questa trasformazione dell'esperienza dell'oggetto di meditazione è talmente significativa che secondo la tradizione ha un nome: l'***apparenza acquisita***[6] dell'oggetto di meditazione, così definita proprio perché *acquisita* attraverso la pratica diligente.

Via via che miglioriamo la nostra capacità di osservare univocamente l'apparenza acquisita, porzioni incrementalmente sottili di elaborazione concettuale diventano manifeste attraverso la loro assenza, quando si dissolvono. Per esempio, a un certo punto potremmo improvvisamente renderci conto che non sappiamo più se la sensazione che stiamo attualmente osservando corrisponda all'inspirazione o all'espirazione. Comprendiamo anche che *potremmo* saperlo all'istante, *ma che ciò significherebbe distogliere intenzionalmente l'attenzione dalle sensazioni*

per rivolgerla alle formazioni concettuali. In altre occasioni, potremmo improvvisamente avvertire che il posto in cui tali sensazioni sembrano avere luogo non corrisponde più alla posizione del naso. Il respiro sembra venire di lato, o da sopra o da sotto rispetto a dove dovrebbe trovarsi. Normalmente le sensazioni del respiro e la consapevolezza dell'intero corpo sono fuse insieme in ***momenti connettivi di coscienza***. Ora il respiro e il corpo sono percepiti separatamente: le sensazioni del respiro sono oggetto dell'attenzione, mentre la posizione e la forma del corpo rientrano nell'ambito della consapevolezza periferica. Per ricombinarle dovremmo solo spostare momentaneamente l'attenzione alla forma e alla posizione del corpo. Il risultato di esperienze come queste rappresenta un profondo insight della relazione tra attenzione e consapevolezza, esperienze sensoriali e pensiero concettuale, e sul ruolo dei momenti connettivi. Comunque sia, tale insight non può avere luogo *se non abbiamo completamente vinto il torpore sottile e coltivato la mindfulness con una potente consapevolezza introspettiva*.

Praticando l'esperienza dell'intero corpo con il respiro, pacifichiamo la mente, fino a giungere all'apparenza acquisita dell'oggetto di meditazione. Congiuntamente, la concentrazione esclusiva e la percezione non-concettuale ci forniscono il genere di esperienza diretta della mente su cui si basano i modelli di cui abbiamo discusso.

> *— Pacificando la mente attraverso la concentrazione esclusiva, giungiamo all'apparenza acquisita e alla percezione non-concettuale. Ciò ci fornisce il genere di esperienza diretta della mente su cui si basano questi modelli.*

Coltivare la consapevolezza introspettiva metacognitiva

Il vostro primo obiettivo consiste nel portare l'attenzione a un livello completamente nuovo, vincendo le distrazioni sottili mentre mantenete la consapevolezza introspettiva. Il secondo consiste nell'affinare tale consapevolezza finché diventa una ***consapevolezza introspettiva metacognitiva***. La definiamo «meta»-cognitiva perché implica una visione più ampia, sulla base di una prospettiva più elevata. È un po' come osservare un panorama dalla cima di una collina, invece di trovarsi giù in

basso, intenti a contemplare soltanto le cose che ci circondano immediatamente. Da questa prospettiva più elevata l'oggetto della coscienza è la *mente stessa*.[7]

Specificamente, la consapevolezza introspettiva metacognitiva implica che siamo consapevoli delle *attività* in corso e dell'attuale *stato* della mente. Ciò è diverso dall'essere semplicemente consapevoli di oggetti mentali, come i pensieri e i ricordi, che sono meramente i *contenuti* della mente. Per fare un esempio, immaginate di essere immersi nella meditazione e che un oggetto mentale appaia nell'ambito della consapevolezza periferica. Potrebbe trattarsi del pensiero che dovete cambiare il filtro dell'acqua, o del ricordo di un complimento che qualcuno vi ha fatto. Questa è la consapevolezza introspettiva ordinaria che ha come contenuto un *oggetto mentale*. Ci limitiamo a «lasciare che sia» nella consapevolezza periferica e a «lasciarlo andare» per conto proprio. Invece, con la consapevolezza introspettiva metacognitiva siamo semplicemente consapevoli dell'intervenire di un'*attività* del pensiero, del sorgere di un *pensiero* o *ricordo*, e riconosciamo l'effetto che quel pensiero o ricordo ha sul nostro *stato mentale*. Per esempio, possiamo notare che un ricordo ha provocato uno stato mentale piacevole, ma non ci preoccupiamo particolarmente della natura di quel ricordo, anche se qualora volessimo riconoscerlo, potremmo farlo.

Possiamo essere metacognitivamente consapevoli di due diversi tipi di *attività* mentale. Per prima cosa, possiamo essere consapevoli di ciò che l'*attenzione* sta facendo. Ciò include dove si dirige, la categoria sensoriale del suo particolare oggetto, come si sposta e la sua vividezza e chiarezza. Per esempio, sapete che siete dediti soprattutto a una sensazione fisica, quella del respiro a livello del naso. Tuttavia, nel caso dell'insorgere di una distrazione sottile, sapete anche che l'attenzione si sta alternando. In secondo luogo, potete essere consapevoli un istante dopo l'altro dei *cambiamenti degli oggetti* della consapevolezza periferica. Potreste essere perifericamente consapevoli di tutta una serie di diverse sensazioni nel corpo, ma anche riconoscere che vari suoni stanno entrando e uscendo dal campo della consapevolezza.

Ecco un altro esempio dei due tipi di attività. Immaginiamo che stiate praticando l'esperienza dell'intero corpo con il respiro. La portata predefinita dell'attenzione è quindi il corpo nel suo complesso. Tuttavia,

siete consapevoli del fatto che le sensazioni nella metà inferiore del corpo non sono attualmente altrettanto vivide e chiare come quelle della metà superiore. Ma poi scoprite che anche le sensazioni della parte inferiore del corpo si fanno più distinte. Questa è la consapevolezza metacognitiva del primo tipo di attività, che implica l'attenzione. Quindi constatate l'emergere nella consapevolezza periferica di un pensiero relativo all'intero processo. Questa è la consapevolezza metacognitiva del secondo tipo di attività, il cambiamento degli oggetti della consapevolezza. Non appena la consapevolezza metacognitiva si sintonizza finemente con queste attività mentali, la pratica diventa molto più efficace.

Il secondo aspetto della consapevolezza metacognitiva è la cognizione dello *stato* della mente. Con ciò mi riferisco alla sua *chiarezza* e *vigilanza*, alle *emozioni* predominanti, alle *sensazioni edoniche* e alle *intenzioni* che alimentano l'attività mentale. In termini di esperienza quotidiana, siete consapevoli dell'essere pazienti o infastiditi, vigili o intorpiditi, concentrati o distratti, assorti in maniera ossessiva o pienamente consapevoli, equanimi o avidi, e via dicendo. Durante la meditazione intendete mantenervi continuamente consapevoli della chiarezza percettiva e della vigilanza complessiva della mente, adottando le correzioni necessarie se cadete preda del torpore o se le sensazioni si fanno indistinte. Volete riconoscere se il vostro stato emotivo è gioioso, infastidito, impaziente o annoiato, e se sta o non sta cambiando. Il fluire istante dopo istante di sensazioni edoniche tende a essere più piacevole o spiacevole? Inoltre, intendete mantenervi consapevoli dell'intensità dell'intenzione di percepire tutte le sensazioni del respiro. Se l'intenzione si indebolisce, riaffermatela e rafforzatela.

Coltivate la consapevolezza introspettiva metacognitiva *intendendo* osservare obiettivamente le attività e gli stati della mente. Ciò significa che intendete riconoscere, un istante dopo l'altro, i movimenti dell'attenzione, la qualità della percezione e se la portata è stabile o si sta espandendo fino a includere le distrazioni. Nella consapevolezza periferica sono presenti dei pensieri? E se sì, sono verbali o non-verbali? La mente è inquieta, agitata o rilassata? È gioiosa o magari impaziente? All'inizio di questo livello ci sarà un'ampia gamma di tali stati e attività, che rappresenteranno altrettante opportunità di coltivare la consapevolezza metacognitiva.

— Coltivate la consapevolezza introspettiva metacognitiva intendendo riconoscere, un istante dopo l'altro, i movimenti dell'attenzione, la qualità della percezione e se la portata sia stabile o in espansione.

La consapevolezza metacognitiva e la mente narrativa

Secondo il modello della mente-sistema, la consapevolezza metacognitiva scaturisce dalle attività della mente narrativa. La mente narrativa assorbe, combina e integra le informazioni proiettate nella coscienza dalle altre sotto-menti, e poi le riproietta sotto forma di ***momenti connettivi di coscienza***. Ognuno di questi momenti connettivi è un «episodio» descrittivo, che fornisce una visione globale dello stato mentale e un riassunto delle attività che occorrono durante il breve intervallo coperto dall'episodio. I momenti connettivi che integrano il contenuto dei momenti di consapevolezza introspettiva rappresentano la consapevolezza metacognitiva dello stato e delle attività mentali attuali.

Coltivare la consapevolezza introspettiva metacognitiva significa incrementare la proporzione di questi momenti di consapevolezza metacognitiva inframmezzati da altri momenti di attenzione e consapevolezza. Mantenere una forte intenzione di essere un osservatore obiettivo della propria mente induce la mente narrativa a incrementare la sua attività connettiva delle informazioni, producendo ulteriori momenti di consapevolezza metacognitiva. Continuando a ignorare i pensieri (attenzione introspettiva) e le sensazioni non rilevanti (attenzione estrospettiva), incrementate ulteriormente la proporzione dei momenti di coscienza messi a disposizione della consapevolezza introspettiva metacognitiva.

— Coltivare la consapevolezza introspettiva metacognitiva significa incrementare la proporzione dei momenti di consapevolezza metacognitiva inframmezzati da altri momenti di attenzione e consapevolezza.

L'ATTENZIONE METACOGNITIVA

Quando i momenti connettivi metacognitivi della mente narrativa compaiono nell'ambito della *consapevolezza*, l'output è una semplice informazione. Tale

informazione non è sottoposta a troppe reinterpretazioni concettuali, e non viene desunto alcun «Sé» separato e reale. Tuttavia, il contenuto di quei momenti connettivi può anche diventare oggetto dell'*attenzione*, e poiché l'attenzione implica *sempre* la mente discriminante, il risultato è completamente diverso.

La mente discriminante è l'ambito in cui viene costruito il concetto del Sé. La mente discriminante si impossessa della struttura narrativa e le conferisce un singolo «Sé» o «Io», che viene posto al comando delle operazioni. Ecco perché, quando sperimentate dei momenti di *attenzione*, fa la sua comparsa l'ego-Sé. Malgrado la prospettiva più elevata e più obiettiva dell'attenzione introspettiva metacognitiva, la *sensazione* di essere un Sé continua a emergere. È come se ci fosse qualcuno o qualcosa che «testimonia» ciò che sta accadendo nella mente.

Servirsi dell'assorbimento meditativo per aumentare la capacità di meditare

L'***assorbimento meditativo*** è un metodo potente che può accelerare notevolmente il progresso lungo i Dieci livelli. La pratica dell'intero corpo descritta di seguito è particolarmente utile per sbarazzarsi dei pensieri discorsivi e addestrare la mente a entrare in uno stato di assorbimento meditativo. Introdurremo altre pratiche di assorbimento nei livelli successivi.

Abbiamo tutti una certa familiarità con ciò che significa essere assorbiti in una qualche attività. Nelle condizioni più appropriate, questo genere di assorbimento quotidiano può trasformarsi in uno stato particolare, definito **flusso**. Secondo le parole del celebre psicologo Mihály Csíkszentmihályi,[8] il flusso è «uno stato di concentrazione talmente profonda che si traduce nel completo assorbimento in una certa attività. Chiunque sperimenta il flusso di tanto in tanto, e potrà riconoscerlo per le sue caratteristiche: di solito ci si sente forti, vigili, in una posizione di controllo senza sforzo, dimentichi di sé e all'apice delle proprie capacità. Sia il senso del tempo che i problemi emotivi sembrano scomparire, e c'è un'euforica sensazione di trascendenza».

LE SETTE CONDIZIONI PER OTTENERE IL FLUSSO

Secondo Csíkszentmihályi, perché un'attività conduca *potenzialmente* a uno stato di flusso deve soddisfare le seguenti condizioni:

1. L'attività va eseguita come fine a se stessa, non per qualche altro scopo.
2. Gli obiettivi sono chiari e il feedback che se ne ottiene immediato. L'aspetto più importante, riguardo al feedback, è il messaggio simbolico che contiene: «Sono riuscito nel mio obiettivo». [a]
3. L'attività non è tassativamente né difficile né troppo facile. La sfida che l'obiettivo comporta è in equilibrio con le capacità della persona.
4. L'attività richiede tutta l'attenzione possibile, consentendo soltanto a una gamma molto limitata di informazioni di raggiungere la consapevolezza, e non lascia spazio mentale per qualsiasi altra cosa. Tutti i pensieri disturbanti o irrilevanti sono tenuti sotto controllo.
   Inoltre, affinché quell'attività si trasformi *concretamente* in uno stato di flusso, devono essere presenti queste ulteriori condizioni:
5. L'attività diventa spontanea, quasi automatica, e non c'è la percezione di un sé separato dall'attività stessa.
6. Sorge una sensazione di assenza di sforzo, sebbene la performance richieda un'abilità continua. Tutto accade senza soluzione di continuità, come per magia.
7. C'è la sensazione di un esercizio del controllo ottimale, che non equivale a sentire che «qualcuno» ha il controllo della situazione.

[a] All'intenzione segue l'azione, il risultato ottiene una valutazione positiva, e sensazioni di piacere e soddisfazione rinforzano la continua ripetizione di intenzione e azione. Questo processo crea un senso di ordine nell'esperienza conscia.

Gli assorbimenti meditativi sono degli stati di flusso che hanno luogo durante la meditazione, e vengono tradizionalmente chiamati *jhāna*. La tradizione, inoltre, definisce gli specifici fattori richiesti per entrare nei *jhāna*. Si tratta di: attenzione diretta e sostenuta (*vitakka-vicāra*); concentrazione esclusiva e unificazione della mente (*cittas'ekagata, ekodibhāva*); gioia e piacere (*pīti-sukkha*). Se tutte queste condizioni sono presenti, vi trovate in uno stato chiamato ***concentrazione d'accesso***

(*upacāra-samādhi*). È lo stato immediatamente precedente, e da cui si può «accedere», ai *jhāna*. In parole povere, lo stato di concentrazione che immediatamente precede e fornisce l'accesso ai *jhāna* richiede attenzione concentrata ed esclusiva, gioia e piacere.

> *— Gli assorbimenti meditativi sono degli stati di flusso che hanno luogo durante la meditazione, e vengono tradizionalmente chiamati jhāna.*

Prima del livello 6, quando eravate troppo assorbiti dall'oggetto di meditazione, precipitavate rapidamente nel torpore o vi perdevate nella distrazione. Ma avendo vinto il torpore e temporaneamente sottomesso le distrazioni sottili, potete entrare negli stati di assorbimento senza che ciò accada. Inoltre, per entrare nell'assorbimento meditativo, l'***apparenza acquisita*** del respiro è un oggetto molto più adeguato rispetto all'***apparenza iniziale***.

I *jhāna* a cui potete avere accesso a questo livello sono «molto leggeri», il che significa che potrebbe introdursi un certo quantitativo di pensieri, investigazione o valutazione, rendendoli instabili. Tuttavia, sono estremamente utili per approfondire la concentrazione e unificare la mente. Inoltre sono molto piacevoli. Via via che vi trasformate in un meditante esperto, l'unificazione della mente aumenta, l'accesso alla concentrazione diventa più potente e i *jhāna* che potete raggiungere saranno parimenti più profondi.

Prima di tentare di accedere ai *jhāna*, familiarizzatevi bene con le sette condizioni per ottenere il flusso, descritte nel riquadro. Rappresentano una guida utile per creare le condizioni adatte all'emergere del flusso.

*Entrare nel jh*āna dell'intero corpo

Il *jhāna* dell'intero corpo è il primo assorbimento meditativo che praticherete. Preparatevi coltivando intenzionalmente uno stato di gioia. Cominciate col prendere nota e mantenere nel campo della consapevolezza qualsiasi sensazione di calma, vigilanza e piacere. Potete anche incoraggiare tali sensazioni o cercare di evocarle intenzionalmente. Via via che approfondite la pratica e vi dedicate all'attenzione esclusiva, assicuratevi di mantenere tutte queste piacevoli qualità nell'ambito della

consapevolezza durante ogni seduta. In realtà dovreste cercare di farlo sempre, che intendiate praticare i *jhāna* oppure no.

Ancora una volta, l'oggetto di meditazione di questo *jhāna* è l'insieme delle sensazioni correlate al respiro presenti simultaneamente nel corpo. Potete arrivarci lavorando prima su ogni parte del corpo durante la pratica di sperimentare l'intero corpo con il respiro. O magari riuscite a passare direttamente dal naso all'intero corpo. Non ha importanza. La principale differenza è che invece di ritornare al respiro a livello del naso, quando vi dedicate al *jhāna* mantenete come oggetto di meditazione le sensazioni del respiro in tutto il corpo.

Potrà essere percepito ancora qualche rumore sullo sfondo, e di tanto in tanto potranno sorgere dei pensieri discorsivi. Anche questo non ha importanza, fintanto che ci sono dei periodi di attenzione esclusiva e stabile durante i quali le sensazioni del respiro nell'intero corpo sono estremamente chiare. Questi periodi di concentrazione esclusiva e stabile, combinati alla consapevolezza metacognitiva del piacere, vi consentiranno di accedere al *jhāna*.

Seguite le sensazioni del respiro nell'intero corpo il più agevolmente possibile, senza soluzione di continuità. Ogni istante in cui fate del vostro meglio è un successo. Lasciate perdere tutto il resto. Riconoscete la piacevolezza delle sensazioni del respiro. Potranno anche assumere una distinta qualità vibrante. Quando ogni cosa andrà per il meglio, la mente sembrerà «scivolare in un solco» e comincerà a «fluire» per un breve periodo. Il cambiamento sarà notevole. Riconoscerete il *jhāna* sotto forma di un distinto cambiamento dello stato mentale. Nel *jhāna* sono altresì presenti gli stessi fattori che definiscono la concentrazione d'accesso. Ma ciò che distingue la concentrazione d'accesso dal *jhāna* è questo passaggio in uno stato di flusso caratterizzato dalle condizioni dalla cinque alla sette sopra descritte. Certo, di tanto in tanto la mente uscirà dal flusso. Quando ciò accade, reimpossessatevi semplicemente della vostra «pepita d'oro» e tornate al *jhāna*. Con un po' di pratica, il processo stesso di tornare al *jhāna* quando ne uscite diverrà parte integrante dell'esperienza di flusso. Infine, i periodi trascorsi nel *jhāna* si faranno più lunghi e piacevoli. Questo è il primo *jhāna* dell'intero corpo.

— Quando ogni cosa andrà per il meglio, la mente sembrerà «scivolare in un solco» e comincerà a «fluire» per un breve periodo. Questo cambiamento dello stato mentale corrisponde al jhāna.

Fate molta attenzione, perché c'è ancora la possibilità che si insinui il torpore. Sebbene nel *jhāna* ciò non accada spesso, quando la consapevolezza si appanna diventate vulnerabili. Potreste continuare a sperimentare le sensazioni correlate al respiro, ma sembreranno un po' indistinte, come se fossero in qualche modo sconnesse dalla consapevolezza complessiva del corpo. Quando ciò accade, il centro dell'attenzione di norma passa dalle sensazioni del respiro alle sensazioni di piacere e felicità. Nel livello 7 imparerete a entrare in un tipo di *jhāna* più profondo, concentrandovi proprio sulla gioia e sul piacere, ma quel momento non è ancora arrivato. Per ora, se scoprite che il fulcro dell'attenzione passa al piacere, abbandonate il *jhāna* e tornate immediatamente a uno stato di piena vigilanza. L'assorbimento senza consapevolezza metacognitiva non è realmente un *jhāna*, anche se è piacevole. Se vi capita accidentalmente di addestrare la mente a cadere nel torpore durante il *jhāna*, dovrete disimpararlo prima di poter usare il *jhāna* per avanzare nella pratica.

Praticate questo primo *jhāna* ogniqualvolta ci sono le condizioni. Prendete sempre esattamente nota di ciò che accade alla mente poco prima di entrare nel *jhāna*. In tal modo acquisirete maggiore familiarità con tali condizioni, e vi sarà più facile ricrearle in futuro. Sviluppate la capacità di penetrare nel *jhāna* e rimanervi per periodi via via più lunghi. Nel corso di ogni singola sessione potrà volerci un po' di tempo prima di raggiungere il *jhāna*. Di conseguenza, cercate di allungare le sessioni meditative, così da avere la possibilità non solo di entrare nel *jhāna*, ma anche di praticare mantenendolo. Il *jhāna* può essere perfezionato in quattro fasi distinte, tradizionalmente definite come il primo, il secondo, il terzo e il quarto *jhāna*. Se riuscite costantemente a penetrare e rimanere nel primo *jhāna* dell'intero corpo fino a quindici minuti senza interruzioni, potete cominciare a praticare il secondo *jhāna*, servendovi sempre del metodo dell'intero corpo, descritto nell'appendice D. Quando potete facilmente fare anche questo, passate al successivo. Tuttavia non affrettatevi: costruite le vostre capacità con la dovuta calma.

Finché non avrete padroneggiato il livello 6, continuate a praticare i *jhāna* dell'intero corpo. Non preoccupatevi se non riuscite a praticarli tutti e quattro. Per quanto utili e piacevoli, i *jhāna* non rappresentano uno scopo in sé. Per ora, il loro unico obiettivo è di aiutarvi a oltrepassare il livello 6 e prepararvi per un più rapido progresso attraverso i successivi livelli. Vi aspettano altri *jhāna* molto più profondi.

Conclusione

Avete padroneggiato il livello 6 quando avete vinto tutte le distrazioni sottili e potete mantenere un alto livello di consapevolezza introspettiva metacognitiva. A questo punto la mindfulness sarà molto forte, e percepirete l'oggetto di meditazione chiaramente e vividamente. Inoltre, avrete il pieno controllo sulla portata dell'attenzione, cosicché potrete esaminare un qualsiasi oggetto con un'attenzione ampia o ristretta, a vostro piacimento. Quando vi sedete, ci vorrà qualche breve istante prima che l'attenzione si stabilizzi, ma poi le distrazioni sottili saranno pressoché completamente assenti. Ogni tanto potrebbero insinuarsi dei pensieri, ma saranno per lo più assenti anche nell'ambito della consapevolezza periferica. Nella consapevolezza periferica ci saranno ancora sensazioni e suoni, ma solo di rado si tradurranno in distrazioni sottili. Se ciò accadrà, verranno corrette rapidamente e automaticamente. Ricordate: avete soltanto *sottomesso* le distrazioni sottili, non le avete eliminate per sempre. Di conseguenza, dovrete mantenervi vigili, per impedire il ritorno del torpore e delle distrazioni sottili.

Ormai avete raggiunto la seconda pietra miliare: il centro dell'attenzione sostenuto ed esclusivo. È una realizzazione notevole. Significa che avete completato lo sviluppo della concentrazione abile. Nel livello 7 passerete alla pratica del meditante esperto. Quelli che vi attendono sono gli aspetti più remunerativi e gioiosi della meditazione.

Sesto intermezzo

I livelli di un meditante esperto

I livelli da 7 a 10 descrivono la maturazione della pratica di un ***meditante esperto***. Questa parte del sentiero differisce dai livelli precedenti per quattro importanti aspetti. Il primo è che non dovete acquisire nessuna nuova capacità. Sarà sufficiente continuare a praticare così come avete imparato, e ciò produrrà profondi cambiamenti nel funzionamento della mente-sistema. Secondo, ogni evento in questi livelli fa in realtà parte di uno stesso processo: l'***unificazione della mente***. Terzo, via via che l'unificazione procede, sperimenterete una serie di strani fenomeni sensoriali, movimenti spontanei del corpo e l'emergere di una potente energia. Queste trasformazioni collaterali hanno luogo nella mente-sistema e culminano infine in un'esperienza unica di ***flessibilità fisica*** e di ***gioia meditativa***.[1] Quarto, la pratica di un meditante esperto conduce inevitabilmente a grandi ***esperienze di insight***, che possiedono il potenziale di un vero e proprio ***insight***.

Il passaggio da meditante abile a meditante esperto: dall'addestramento mentale alla trasformazione della mente

Il progresso da meditante abile a meditante esperto significa fondamentalmente passare dall'addestramento mentale alla trasformazione della mente. Comprendere tale differenza è molto importante. Nei prossimi livelli introdurremo così tanti metodi nuovi che c'è il rischio di preoccuparsi della tecnica, ottenendo con successo *śamatha*, e nel frattempo trascurare involontariamente le opportunità di insight come se fossero mere perturbazioni della pratica. Non lasciate che ciò accada. L'aspetto cruciale nella pratica del meditante esperto è rimodellare la mente per trasformarla

in un potente strumento capace di generare il tipo di investigazione che produce insight e ***risveglio***.

Finora, il vostro progresso è consistito nello sviluppo di determinate capacità. Nei livelli da 4 a 6 vi siete addestrati perché l'identificare e il correggere le distrazioni o il torpore diventassero automatici. Ora, in quanto meditanti che padroneggiano la capacità di stabilizzare l'attenzione e generare una mindfulness potente, potete concretamente giungere alla concentrazione esclusiva.

Tuttavia, il passaggio dallo sviluppo di una capacità alla trasformazione del modo in cui la mente realmente lavora è già avvenuto all'inizio nel livello 6, con la ***pacificazione della mente***. Applicare continuativamente la capacità di ignorare gli oggetti mentali ha causato un *cambiamento nel funzionamento della mente-sistema* che in sostanza impediva l'insorgere del problema. La mente discriminante ha smesso di proiettare gli oggetti mentali nella coscienza come potenziali distrazioni. La consapevolezza metacognitiva e l'***apparenza acquisita*** dell'oggetto di meditazione sono altri esempi dei cambiamenti nel funzionamento mentale che sono scaturiti dal semplice continuare a esercitare certe capacità.

La pacificazione nel livello 6 era solo parziale e temporanea, perché bastava concedersi un momento di relax perché pensieri e altri oggetti mentali riprendessero a emergere nella coscienza e a competere per l'attenzione. Via via che la pacificazione continua nel livello 7, avviene però anche un altro e più fondamentale cambiamento nella mente-sistema, che *elimina completamente la causa del problema*. Una proporzione significativa delle sotto-menti discriminanti, anziché mantenersi semplicemente più quieta, si *unifica* a supporto dell'unica intenzione conscia di mantenere un centro dell'attenzione esclusivo. Il risultato è la ***completa pacificazione della mente discriminante***, conosciuta anche come ***flessibilità mentale***. Grazie alla flessibilità mentale, la concentrazione esclusiva e una mindfulness potente possono essere sostenute *senza sforzo* per lunghi periodi. Sono questi cambiamenti che fanno di voi un praticante esperto.

In realtà, tutto ciò che accade dal livello 7 in poi non dipende da un miglioramento delle vostre capacità, ma dal diverso funzionamento della mente-sistema. Specificamente, applicando con costanza le capacità che avete già padroneggiato, la mente si fa sempre più unificata. È questa la

differenza fondamentale tra la pratica di un meditante esperto e tutto ciò che l'ha preceduta.

LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ RISPETTO ALLA PADRONANZA

Per darvi un'idea della differenza tra lo sviluppo delle capacità fondamentali e l'esercizio della padronanza, pensate a che cosa significa diventare un musicista virtuoso. Innanzitutto bisogna padroneggiare le capacità necessarie, scale, progressioni di accordi, ornamenti, e via dicendo. Dopo che queste capacità sono state acquisite, si passa alla dimensione della maestria, che concerne l'improvvisazione, l'atmosfera e le sfumature interpretative. Le capacità forniscono le fondamenta, ma la creatività ha luogo a un altro livello e richiede un suo processo di maturazione. Un altro aspetto del virtuosismo è la capacità d'interazione cooperativa: quando suonate con altri, ogni abbellimento aggiunto da un musicista deve inserirsi nella performance del gruppo nel suo complesso. Lo stesso vale per l'unificazione di una mente-sistema composita. Ogni sotto-mente opera in armonia con il resto del sistema.

— La differenza fondamentale tra la pratica di un meditante esperto e tutto ciò che l'ha preceduta è che la mente-sistema funziona in modo diverso ed è più unificata.

Una panoramica del processo di unificazione

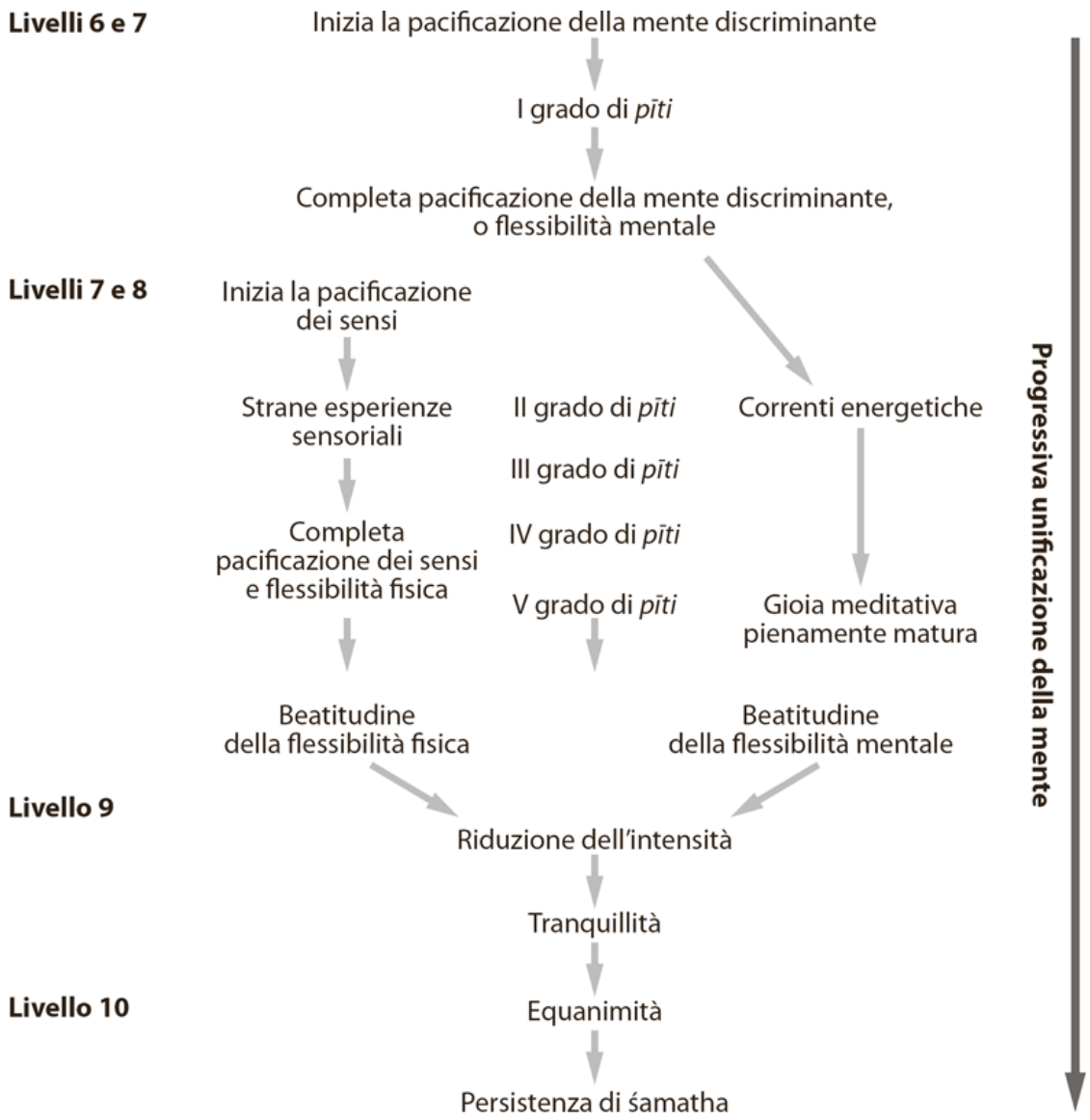
I livelli da 7 a 10 implicano una profonda unificazione della mente. Ciò non significa che la mente si fonde in qualche modo in un'unica entità monolitica. Piuttosto, le molte sotto-menti discriminanti e sensoriali cominciano a operare in sintonia. Da tale unificazione scaturisce *śamatha*. Questa panoramica, insieme al diagramma che l'accompagna, descrive la sequenza di eventi del processo di unificazione e ciò che accade a ogni livello. Come potrete constatare, alcuni passaggi si dispiegano durante più livelli. Per esempio, la pacificazione della mente discriminante comincia al livello 6 e continua nel livello 7. La relazione tra i singoli livelli e il processo complessivo si farà più chiara via via che procediamo.

— L’unificazione non significa che la mente diventa un’entità monolitica. Piuttosto, le molte sotto-menti inconsce cominciano a operare in sintonia. Da ciò scaturisce śamatha.

- La ***pacificazione della mente*** comincia al livello 6 e prosegue nel livello 7. Le attività delle sotto-menti discriminanti sono sostanzialmente scomparse dalla coscienza, e appaiono di rado, più che altro come un bisbigliare indistinto. Ciononostante, per tenere a bada tali potenziali distrazioni, è necessario ancora uno sforzo continuo.
- La ***completa pacificazione della mente discriminante*** che caratterizza il livello 7 implica che le sotto-menti discriminanti hanno raggiunto un livello di unificazione elevato. Prima della fine di questo livello, potrete sostenere un’attenzione stabile e una potente mindfulness *senza alcuno sforzo*. La qualità dell’assenza di sforzo è chiamata…
- ***Flessibilità mentale***,[2] che è la caratteristica che definisce la mente al livello 8. Via via che l’unificazione della mente nel suo complesso procede, inizia…
- La ***pacificazione dei sensi***.[3] Tale processo è simile alla pacificazione della mente discriminante, a parte il fatto che implica l’unificazione delle sotto-menti *sensoriali*. Ha luogo prevalentemente al livello 8, ma può anche rappresentare una parte significativa del livello 7. Con i sensi pienamente pacificati, tutti i suoni, tranne quelli più invasivi, svaniscono e la consapevolezza uditiva è spesso dominata da un suono interiore; tutto l’immaginario visivo cessa, e il senso della vista è spesso dominato da una luminosità interiore; inoltre, i soliti dolori e fastidi del corpo, il prurito, l’intorpidimento e le altre sensazioni sono sostituiti da un piacevole senso di stabilità e tranquillità. Da questa ulteriore unificazione e dalla completa pacificazione dei sensi…
- Emerge la ***flessibilità fisica***. La flessibilità fisica consente al meditante di sedere per ore senza provare alcun disagio fisico né distrazioni sensoriali. Quando vi alzate da una lunga seduta, vi sentite forti e vigorosi, senza soffrire di rigidità o per gli arti che si sono intorpiditi. La flessibilità fisica è accompagnata dalla…
- ***Beatitudine della flessibilità fisica***.[4] Si tratta di una sensazione meravigliosa di piacere e comfort fisico, che sembra pervadere l’intero corpo dall’interno, oppure ricoprirlo quasi fosse un lenzuolo o una

seconda pelle, fatta di sensazioni piacevoli. La pacificazione dei sensi, la flessibilità fisica e la beatitudine della flessibilità fisica possono comparire in modo intermittente nel livello 7, ma si sviluppano pienamente soltanto nel livello 8.

- La ***gioia meditativa***[5] è uno stato gioioso della mente che emerge a causa dell'ulteriore unificazione della mente nel livello 8. Viene usualmente accompagnata dall'esperienza di potenti correnti energetiche che scorrono in tutto il corpo. La gioia meditativa matura completamente poco dopo la flessibilità fisica, dando origine alla…
- ***Beatitudine della flessibilità mentale***.[6] Si tratta di una sensazione di felicità. La gioia meditativa è uno *stato mentale* ben diverso dalla beatitudine della flessibilità mentale, che è la piacevole *sensazione mentale* che l'accompagna (vedi il livello 8). La condizione di gioia meditativa e la beatitudine della flessibilità mentale possono essere così intense ed eccitanti da rappresentare enormi distrazioni, al punto che il meditante potrebbe essere indotto a interrompere la pratica, avvertendo l'urgenza di parlarne con qualcuno. La gioia meditativa viene ottenuta continuativamente nel livello 8 e, insieme alle beatitudini della flessibilità mentale e fisica, caratterizza il livello 9. Via via che vi familiarizzate con lo stato di gioia meditativa, nel livello 9 si ha una…
- ***Riduzione dell'intensità*** delle beatitudini della flessibilità mentale e fisica. La gioia meditativa continua, ma l'intensità e l'eccitazione diminuiscono…



- A questo punto sorge la ***tranquillità***.[7] Via via che la tranquillità aumenta…
- Si sviluppa l'***equanimità***, per cui non reagite più alle sensazioni spiacevoli e piacevoli nel modo in cui avreste fatto normalmente. Tanto la tranquillità quanto l'equanimità sono i frutti del livello 9, e segnano l'ingresso nel decimo e ultimo livello della pratica del meditante esperto. La mente è quasi completamente unificata, e tutte e cinque le caratteristiche di *śamatha* – attenzione stabile (*samadhi*), intensa mindfulness (*sati*), gioia (*pīti*), tranquillità (*passaddhi*) ed equanimità (*upekkhā*) – sono pienamente consolidate. Quando la mente si è completamente unificata nel livello 10, c'è la…

- *Persistenza di **śamatha*** tra le sessioni meditative.

RIASSUNTO DEL PROCESSO DI UNIFICAZIONE

- La pacificazione della mente discriminante comincia al livello 6, continua nel livello 7, via via che la mente comincia a unificarsi, e culmina con la flessibilità mentale senza sforzo del livello 8, al che potete considerarvi un meditante esperto.
- La pacificazione dei sensi comincia al livello 7 e si conclude alla fine del livello 8. Grazie a questa piena pacificazione, sorgono la flessibilità fisica e la gioia meditativa, insieme alle beatitudini della flessibilità fisica e mentale.
- L'*intensità* delle beatitudini dovute alla flessibilità fisica e mentale decresce al livello 9, cedendo il passo alla tranquillità e all'equanimità.
- Al livello 10, quando l'unificazione della mente è quasi completa, tutte e cinque le caratteristiche di *śamatha* sono pienamente consolidate.
- Alla fine del livello 10, lo stato di *śamatha* del meditante esperto continua ininterrottamente anche nella vita quotidiana.

La pacificazione dei sensi e la gioia meditativa

Via via che la mente si unifica, sperimentate la completa pacificazione dei sensi e anche il sorgere della gioia meditativa. La prima inizia con una serie di esperienze sensoriali inusuali, che poi conducono a un totale acquietarsi dei sensi, oltre che alla flessibilità fisica e alla beatitudine della flessibilità fisica. La gioia meditativa, invece, è preceduta da particolari correnti energetiche, che crescono di intensità finché non sperimentate la piena fruizione della gioia e la beatitudine della flessibilità mentale. Questi due processi avvengono contemporaneamente e, sebbene siano connessi, ognuno ha le sue specifiche caratteristiche.

Li descriviamo entrambi in questo intermezzo, perché perdurano nei livelli 7 e 8, e non rientrano appieno in uno solo dei due. Prima esamineremo separatamente la pacificazione dei sensi e la gioia meditativa, poi discuteremo di come si mescolano e si completano a vicenda.

— Via via che la mente si unifica, i sensi cominciano ad acquietarsi e sorge la gioia meditativa. Questi due processi sono diversi ma connessi, e avvengono contemporaneamente. Ognuno ha le sue specifiche caratteristiche.

La pacificazione dei sensi: dalle sensazioni inusuali alla flessibilità fisica

La pacificazione dei sensi scaturisce dall'ignorare sistematicamente le consuete informazioni sensoriali che si presentano nel campo della consapevolezza. Alla fine, le sotto-menti sensoriali smettono di proiettare i loro contenuti nella coscienza. Quando ciò accade, significa che le sotto-menti sensoriali sono unificate intorno all'intenzione comune di non interrompere il centro dell'attenzione, dal che scaturiscono la completa pacificazione e la flessibilità fisica.

Questa temporanea sospensione dell'elaborazione delle informazioni consce che concerne *tutti* i sensi rappresenta una delle due caratteristiche chiave della completa pacificazione dei sensi. L'altra è che, nell'ambito dei vari sensi, le sensazioni non solo scompaiono, ma vengono sostituite da percezioni generate interiormente. Per esempio, potreste percepire una luminosità interiore oppure un suono. Queste percezioni generate interiormente sono ben diverse dall'immaginazione o dalla memoria. Da un lato, sono molto più «reali». Dall'altro, sono completamente spontanee, e non possono essere indotte intenzionalmente.

Tuttavia, prima che la pacificazione dei sensi sia completa, sperimenterete tutta una serie di fenomeni sensoriali inusuali, talvolta bizzarri, prodotti dalle sotto-menti. Sebbene queste strane esperienze sensoriali siano ben diverse dalle percezioni di flessibilità fisica generate interiormente, ne rappresentano di fatto i *precursori*.

— La pacificazione dei sensi scaturisce dall'ignorare sistematicamente le informazioni sensoriali che si presentano nel campo della consapevolezza. Alla fine, le sotto-menti sensoriali smettono di proiettare i loro contenuti nella coscienza.

Tenete a mente che tutte queste sorprendenti e persino fantastiche esperienze di pacificazione non hanno un significato in sé, a parte indicare che la mente sta diventando sempre più unificata. Inoltre, a differenza delle esperienze meditative che hanno luogo nei primi sei livelli, il processo di

pacificazione può variare significativamente da persona a persona. Potreste anche trovarvi ad affrontare esperienze diverse da quelle qui descritte. Nondimeno, le loro caratteristiche fondamentali dovrebbero essere riconoscibili.

LA PACIFICAZIONE DEI SENSI FISICI

Via via che il processo di pacificazione avanza, con ogni probabilità sperimenterete strane sensazioni fisiche e reazioni automatiche, prima di giungere alla flessibilità fisica. Per esempio, potreste provare un senso di calore o di freschezza sulla pelle. Queste sensazioni potranno essere stazionarie o in movimento, di intensità crescente o decrescente, e anche spiacevoli o gradevoli. Potrete sperimentare brividi, tremori, arrossamenti cutanei, vampate di calore, e persino scoprire di avere letteralmente i capelli ritti in testa. Potranno subentrare pruriti, o l'impressione di insetti che camminano sulla pelle. Potrete anche fare i conti con intorpidimenti, formicolii, specie di scosse elettriche o punture di spilli. Potranno esserci sensazioni piacevoli in alcune specifiche parti del corpo, anche di tipo sessuale, oppure ondate di piacere che si diffondono nell'intero corpo. I praticanti si sentono spesso estremamente leggeri, quasi stessero fluttuando, o al contrario può sorgere una sensazione di pesantezza e oppressione, soprattutto alla testa o sulla sua sommità. Un'altra sensazione comune è quella di pendere in avanti o di lato, o sperimentare come una torsione, anche se non avviene alcun movimento del genere. Potrà anche esserci qualche capogiro o un po' di nausea. Alcune persone sperimentano solo poche di queste sensazioni, mentre altre devono attraversarle tutte quante. La maggior parte dei meditanti, tuttavia, si colloca in una via di mezzo. In ogni caso, ciò che sperimentate durante il processo di pacificazione è così diverso dalla pacificazione completa che potreste trovare difficile credere che siano in qualche modo collegati.

> *— Via via che il processo di pacificazione avanza, con ogni probabilità sperimenterete strane sensazioni fisiche e reazioni automatiche, prima di giungere alla flessibilità fisica.*

Quando i sensi fisici sono completamente pacificati, nella meditazione avviene uno straordinario cambiamento rispetto al modo in cui sperimentate le sensazioni fisiche ordinarie, la propriocezione e l'immagine mentale del vostro corpo. Prima della pacificazione, di solito mentre meditavate eravate consapevoli di tante sensazioni tattili e fisiche: dolori ai muscoli e alle articolazioni, il calore e la pressione del corpo sul cuscino, sensazioni relative a temperatura, pressione e contatto nei punti in cui le parti del corpo si toccano o sono a contatto con i vestiti. Invece, quando i sensi sono completamente pacificati ed emerge la flessibilità fisica, cessate di essere consapevoli di *tutte* queste sensazioni. Al contrario, potreste sentire come se l'interno del vostro corpo fosse completamente vuoto, e quindi ci fosse soltanto una sottile membrana o guscio, da cui tutte le sensazioni sono scomparse. Avrete una consapevolezza poco più che vaga della collocazione del vostro corpo nello spazio. Altrimenti, potreste sperimentare che la superficie del corpo è molto sottile, attraversata da un formicolio effervescente o da vibrazioni. Alcuni dicono di percepire nient'altro che un delicato campo energetico che definisce lo spazio occupato dal corpo. Altri trovano difficile descrivere in che modo la percezione del corpo sia alterata, a parte la mancanza di tutte le sensazioni usuali. Quando la sensazione di pressione scompare, in genere i meditanti riferiscono di sentirsi come se stessero fluttuando a mezz'aria o senza peso. Ma l'esperienza che viene più comunemente riportata è quella di una perfetta calma, accompagnata da un meraviglioso senso di comfort e di piacere che pervade uniformemente il corpo. Ci sono meditanti che hanno sperimentato tale piacere estendersi fino alla punta dei capelli!

> *— Quando i sensi fisici sono completamente pacificati, provate una perfetta calma accompagnata da un meraviglioso senso di comfort e di piacere che pervade uniformemente il corpo.*

Anche la propriocezione – la consapevolezza della posizione e della collocazione delle parti del corpo – cambia con la completa pacificazione dei sensi. Di norma, quando abbiamo gli occhi chiusi, sappiamo esattamente dove si trovano le diverse parti del nostro corpo e possiamo con gran precisione raggiungerne e toccarne una qualsiasi con la mano. Con la pacificazione dei sensi fisici, invece, non è affatto raro percepire che il

corpo si trovi in una posizione completamente diversa da quella che sapete essere vera, per esempio in piedi anziché seduti, con le braccia allungate anziché raccolte, oppure chini anziché seduti eretti.

Intimamente collegata alla consapevolezza propriocettiva c'è l'immagine mentale interiore del corpo. Anche se non le rivolgiamo il nostro pensiero conscio, è sempre presente, da qualche parte, sullo sfondo della consapevolezza del corpo. È comune che quest'immagine non corrisponda esattamente a ciò che vediamo allo specchio o a ciò che viene colto da una fotografia. Dopotutto, chi non si è mai sorpreso osservando una propria fotografia, al punto da chiedersi se appare davvero così? Eppure, quando la flessibilità fisica è completamente sviluppata, possiamo sperimentare un'immagine mentale di noi stessi che differisce ancora di più dal nostro effettivo aspetto.

Per esempio io, Culadasa, ho delle sembianze piuttosto buffe, con le orecchie a sventola e un viso che mostra gli effetti del tempo e del troppo sole. Spesso la gente mi dice che assomiglio un po' a Yoda. Quando medito, siedo a gambe incrociate su un cuscino piatto, con la mano destra posata sulla sinistra in grembo. Tuttavia, quando mi trovo in uno stato di flessibilità fisica, a volte ho la percezione di stare in piedi. E anche se una mano riposa sull'altra in grembo, ho spesso l'impressione che il braccio destro sia disteso verso il basso. La mia immagine mentale è quella di un bel viso, con la pelle liscia e splendente.

Non è detto che meditando si debba avere la percezione che il corpo si trovi in una posizione così diversa. Ma con la flessibilità fisica, tutti i meditanti tendono a sperimentare un'immagine mentale alterata di se stessi. Non c'è alcun particolare significato mistico in queste immagini di sé.

Nel mio caso, ho trascorso gli ultimi venticinque anni circondato quasi ogni giorno da statue di legno o di ottone che ritraggono il Buddha in piedi con la mano destra diretta verso il basso. Possiedo queste statue particolari perché mi piacciono. Quindi la mia autoimmagine ha a che fare più che altro con la familiarità, le preferenze personali e le aspirazioni spirituali.

Per favore, non fraintendetemi, non sto descrivendo uno stato simile alla trance. Qualsiasi stimolo tattile forte o inusuale – per esempio, qualcuno che vi tocca la spalla – viene registrato nella coscienza, anche se decidete di non reagire. Ciò dimostra che la mente continua a elaborare le informazioni sensoriali a livello inconscio. Inoltre, *tutto ciò che dovete fare per essere*

pienamente consapevoli delle più comuni sensazioni tattili è rivolgere loro intenzionalmente l'attenzione. Potete facilmente seguire avanti e indietro le sensazioni isolate e le percezioni alterate della flessibilità fisica. Tuttavia, se i vostri sensi fisici sono fortemente pacificati, ci vorranno alcuni momenti prima di riacquistare la normale consapevolezza dell'intero corpo. Potreste persino avere bisogno di muovere alcune parti del corpo per ripristinare completamente la propriocezione normale, soprattutto se sedete in uno stato di flessibilità fisica da lungo tempo. In genere, sorge una forma di resistenza interiore al rinunciare al piacere della flessibilità fisica.

LA PACIFICAZIONE DEL SENSO VISIVO

Di solito, anche quando teniamo gli occhi chiusi, la mente visiva non è realmente quiescente. Continua a cercare le possibili immagini da presentare alla coscienza, sebbene di norma tutto ciò che possiamo vedere attraverso le palpebre siano sottili cambiamenti di luce e ombra. Eppure la mente tende a generare le proprie immagini mentali, talvolta persino in abbondanza: una distrazione comune durante la meditazione. Comunque sia, è molto raro che qualcuno sperimenti una totale assenza di consapevolezza visiva.

Tuttavia, quando il senso visivo è pacificato, normalmente emerge una luminosità interiore, che finisce per dominare il campo visivo, sostituendosi a tutto l'altro immaginario mentale.[8] I primi segni di questo ***fenomeno della luminosità*** in genere si presentano come brevi flash, spesso colorati, che possono essere deboli o intensi. Ma potreste anche sperimentare un puntino luminoso o un disco, che potrà essere o non essere colorato, muoversi, cambiare di intensità o espandersi e contrarsi. Un'altra manifestazione iniziale della luminosità interiore è una luce senza forma, come se qualcuno stesse illuminando con una torcia le vostre palpebre chiuse. Anche questo fenomeno può variare di intensità o muoversi. Alternativamente, la luminosità può apparire diffusa, fumosa e indistinta, bianca o colorata. Queste prime esperienze tendono a essere brevi, intermittenti e imprevedibili. Ognuno di noi è diverso, quindi potreste sperimentare una qualsiasi di queste, o nessuna. In certi soggetti il fenomeno della luminosità non si presenta mai.

Nel corso del tempo, con il proseguire della pacificazione, il fenomeno della luminosità tende a essere più frequente e durare più a lungo. Inoltre, tende a crescere di intensità e a stabilizzarsi, allargandosi fino a riempire l'intero campo visivo. Se la luce è colorata, finisce per perdere qualsiasi parvenza di colore. In certi casi il fenomeno della luminosità è molto sottile, e potrà non emergere distintamente finché tutti gli altri sensi non sono pacificati. È meglio non avere aspettative e non giudicare la qualità della pratica sulla base della presenza o meno di tali fenomeni.

> *— Quando il senso visivo è pacificato, emerge una luminosità interiore che nel corso del tempo tende a crescere di intensità, essere più frequente e durare più a lungo.*

Quando il senso visivo è completamente pacificato, il fenomeno della luminosità assume spesso la forma di una luce «onnipervadente», così definita per via della sua intensità e portata, perché sembra non scaturire da nessuna direzione particolare. Oppure potreste anche sperimentarla come se provenisse dalla sommità della testa, da un qualche punto sopra il capo, dal centro del petto, come se si irradiasse all'intero corpo. La luce onnipervadente è di solito completamente bianca, limpida, o al massimo debolmente colorata, ma non sempre. Può diventare estremamente luminosa, senza peraltro disturbarvi. In realtà, quando la flessibilità fisica è ben consolidata, la luminosità diventa un aspetto così familiare, onnipresente e prevedibile della meditazione, che smettete persino di farci caso. Quando aprite gli occhi, la luminosità scompare e la normale funzione visiva fa il suo ritorno. [9]

> *— Quando il senso visivo è completamente pacificato, il fenomeno della luminosità assume spesso la forma di una luce «onnipervadente», che sembra provenire dal nulla e da ogni luogo.*

LA PACIFICAZIONE DEL SENSO UDITIVO

Anche il senso uditivo, quando viene pacificato, produce fenomeni insoliti. Tuttavia, a differenza degli altri sensi, queste esperienze non cambiano molto o affatto via via che la pacificazione procede. Con ciò intendo dire che i fenomeni uditivi di cui farete esperienza durante la pacificazione

saranno della stessa natura di quelli che sperimenterete una volta completata la pacificazione.

La nostra normale consapevolezza dei rumori esterni, del dialogo interiore, dei suoni ricordati o immaginari, o delle «melodie nella testa» viene sostituita da una sorta di rumore bianco. Potreste percepire un ronzio, un lamento, un mormorio o un suono tintinnante. Potrebbe ricordarvi i grilli di notte, l'acqua che scorre, le onde sulla spiaggia o il vento tra gli alberi. Certe volte sembra una musica lontana, che può essere assai piacevole. Altre volte è meno piacevole. Il suono può aumentare o diminuire di altezza e/o intensità, e i cambiamenti possono essere rapidi o lenti. L'aspetto comune di tutto ciò è che il suono scaturisce dall'interno e oscura la maggior parte dei suoni esterni, e che vi abituerete alla sua presenza fino a non notarlo più.

Alcuni praticanti ipotizzano che i suoni siano di origine ordinaria, come il flusso del sangue, il movimento dell'aria o gli acufeni, e che siano sempre presenti anche se vengono notati soltanto nel silenzio e nella consapevolezza elevata della meditazione. La maggior parte dei meditanti finisce però per convincersi che non si tratta di nulla di tutto ciò.

Sebbene alcune forme di rumore bianco generato mentalmente sembrino pressoché universali, certi praticanti sembrano non notarle finché non vengono indotti a riflettere sulla loro esperienza. Possono persino giungere a negare che abbiano avuto luogo, anche se in realtà le hanno sentite a lungo in stato di meditazione profonda. Tuttavia, è anche possibile che alcuni soggetti non ne facciano affatto esperienza.

> *— Con la pacificazione del senso uditivo, non siete più consapevoli dei rumori esterni, tranne i più invasivi. Il dialogo interiore, i suoni ricordati o immaginari e le «melodie nella testa» vengono sostituiti da una sorta di rumore bianco.*

Questo suono interiore non ha uno scopo particolare, tranne forse sostituire i rumori esterni, a parte i più invasivi. Più in generale, quando ogni senso giunge alla pacificazione, smettete di essere consapevoli degli stimoli, a meno che non siano particolarmente intensi o insoliti. Quindi non sarete più consapevoli del rumore del traffico, dei cani che abbaiano o degli uccelli che cinguettano, anche se potreste ancora sentire il suono di una porta che sbatte o qualcuno che urla. Inoltre, continuerete a reagire ai suoni

che sono fortemente associati a una risposta condizionata, come la campana della meditazione. Il fatto che gli stimoli intensi, inusuali o condizionati siano registrati nella coscienza dimostra che la mente continua a elaborare le informazioni uditive a livello inconscio. Inoltre, spostando intenzionalmente l'attenzione, potrete diventare di nuovo pienamente consapevoli dei suoni dell'ambiente circostante.

LA PACIFICAZIONE DEI SENSI DEL GUSTO E DELL'OLFATTO

Quando non c'è nulla da assaggiare o da odorare, e l'attenzione non è diretta ai sensi, questi tendono a restare completamente assenti dall'ambito della consapevolezza.[10] Ecco perché la maggior parte dei meditanti, anche in stato di flessibilità fisica, è semplicemente inconsapevole di qualsiasi gusto o odore. C'è invece qualche meditante che riferisce di sentire il profumo dell'incenso, di fiori o qualche altra fragranza. Alcuni sperimentano anche un gusto piacevole. Queste percezioni generate mentalmente sono talvolta definite «fragranze divine» e «nettari». La loro presenza in alcuni meditanti, insieme all'assenza del fenomeno della luminosità in altri, e all'assenza del rumore bianco in altri ancora, dimostra quanto le esperienze di pacificazione possano variare da persona a persona.

IL SIGNIFICATO DELLE STRANE SENSAZIONI

Durante la pacificazione dei sensi, è come se le menti sensoriali reagissero all'essere ignorate scatenando tutta una serie di strane sensazioni, talvolta spiacevoli, che non hanno nulla a che vedere con ciò che sta accadendo all'esterno.[11] Inoltre, sebbene tali luci e suoni interiori possano contribuire a prevenire le distrazioni degli stimoli ordinari, spesso non fanno la loro comparsa finché i sensi non hanno già cominciato ad acquietarsi. Quindi parrebbe proprio che la luminosità e i suoni interiori siano più il *risultato* della pacificazione che una concausa. Tuttavia, presentandosi, come spesso fanno, proprio quando la pratica è diventata tediosa, possono rappresentare un incoraggiamento e una rassicurazione, e alimentare la motivazione.

Quando emergono, possono facilmente diventare il centro dell'attenzione, e in effetti ci sono alcune pratiche, come le meditazioni su «luce, suono e nettare», che coltivano di proposito tali fenomeni quali oggetti di meditazione. Il fenomeno della luminosità può essere usato per

penetrare negli assorbimenti meditativi, e tale metodo verrà discusso nel livello 8 e nell'appendice D.[12] Tuttavia, in tale sistema di pratica siete fortemente consigliati di limitarvi a ignorare la maggior parte di questi fenomeni, almeno finché la pacificazione sensoriale non è completa.

La gioia meditativa: dalle correnti energetiche alla beatitudine della flessibilità mentale

La percezione di correnti energetiche che si muovono nel corpo è correlata al sorgere della gioia meditativa e la precede. Tali correnti si fanno sempre più forti e distinte, via via che la gioia meditativa si stabilizza pienamente. Per quanto siano «percepite» nel corpo e abbiano luogo contemporaneamente alle strane sensazioni fisiche dovute alla pacificazione dei sensi, sono da esse distinte. Le correnti energetiche e le sensazioni fisiche inusuali si verificano insieme soltanto perché sono connesse allo stesso processo sottostante: l'unificazione della mente.[13] Inoltre, come vedremo, tali correnti energetiche hanno in definitiva un significato molto più pratico delle strane sensazioni che si verificano durante la pacificazione.

> *— Il sorgere della gioia meditativa è preceduto dalla percezione di correnti energetiche che si muovono nel corpo. Tali correnti si fanno sempre più forti e distinte, via via che la gioia meditativa si stabilizza pienamente.*

Le prime manifestazioni dell'energia sono poco più che un formicolio sul cranio o delle vibrazioni in diverse parti del corpo. Invece la piena esperienza delle correnti energetiche può assumere svariate forme, da improvvisa, intensa e sgradevole a continua, fluida ed estremamente piacevole. Sono frequenti anche i movimenti involontari del corpo, quali: spasmi, specialmente alle mani e ai pollici; sobbalzi, oscillazioni, dondolio, flessione all'indietro del torso e/o della testa; contrazioni muscolari; movimenti rotatori e torsioni delle spalle e delle braccia, scosse e tremori. Potreste anche sperimentare un'improvvisa tensione verso l'alto, come se steste per sollevarvi in aria; vocalizzazioni involontarie; masticazione e arricciamento delle labbra. Altre reazioni comuni e autonome sono salivazione, sudore, lacrime e anche un occasionale gocciolamento del naso. Alcuni meditanti riportano un'accelerazione del battito cardiaco o una sua irregolarità, come se il cuore si stesse rivoltando nel petto. Possono

anche manifestarsi episodi di vomito e diarrea, ma sono molto più rari. Per quanto drammatici e spiacevoli, questi eventi non significano che siete *in reale pericolo*.

> *— Sono frequenti anche i movimenti involontari del corpo. Tra le reazioni comuni e autonome ci sono la salivazione, il sudore, le lacrime, il gocciolamento del naso e l'accelerazione o un'irregolarità del battito cardiaco.*

Lavorare con le correnti e i canali energetici interiori è un tema ricorrente in molte tradizioni. Questa energia viene chiamata in vari modi: *qi* o *chi*, *prāna, kriyā*, *kundalinī* o vento interiore. Esistono anche sistemi dettagliati che descrivono i canali, i meridiani, i *nādi* e i *chakra* attraverso i quali fluisce, e potenti pratiche per lavorare con essa. Tra tutte le tradizioni, quella che si pronuncia di meno riguardo a questi movimenti energetici è proprio il buddhismo theravada. In proposito, si consiglia semplicemente di trattarli come una qualsiasi altra esperienza che emerge nella meditazione: prenderne nota, lasciare che sia e ignorarla finché non scompare. Nel caso delle manifestazioni più lievi, lasciarle semplicemente essere rappresenta di certo il consiglio migliore, perché è molto facile lasciarsi prendere dal desiderio di controllarle e manipolarle.

Tuttavia, così come per ogni altro aspetto di questo percorso, l'intensità dell'esperienza può variare enormemente. Per alcuni praticanti i movimenti energetici sono sottili e conducono rapidamente a sensazioni piacevoli che pervadono l'intero corpo. Altri sperimentano un processo prolungato, che implica violenti vampate energetiche e blocchi dolorosi. Se sperimentate queste manifestazioni più intense, potreste avere bisogno di lavorare intenzionalmente in qualche modo con l'energia che si presenta. Il tai chi, il qigong e lo yoga possono rappresentare utili ausili alla meditazione formale, poiché intervengono direttamente sui movimenti energetici del corpo.

Molti praticanti fanno il loro primo incontro con queste correnti energetiche sotto forma di improvvise e violente scosse lungo la spina dorsale. Tuttavia, se avete praticato lo sperimentare l'intero corpo con il respiro, come descritto nel livello 6, avrete già una certa familiarità con queste correnti energetiche, e sarete molto meglio preparati ad affrontarle. Invece di essere sorpresi da questi bruschi scossoni energetici,

sperimenterete una crescente consapevolezza della loro presenza, che si svilupperà in modo più prevedibile e sistematico:

> *— Se avete praticato lo sperimentare l'intero corpo con il respiro, avrete già una certa familiarità con queste correnti energetiche. La crescente consapevolezza della loro presenza si svilupperà in modo più graduale e naturale.*

1. All'inizio, sarete consapevoli di sensazioni sottili negli arti e alle estremità che crescono e decrescono ritmicamente insieme al respiro.
2. Con l'avanzare della pratica, queste sensazioni sottili assumeranno chiaramente la forma di sensazioni di espansione e contrazione, o di pressione che alternativamente cresce e decresce.
3. In seguito, acquisirete anche consapevolezza di una sottile «energia» vibrante, che fluisce dal centro del corpo verso l'estremità, e ritorno. A volte, la corrente sarà decisamente forte, come un'onda potente che si solleva e si abbassa. Più spesso, avrete l'impressione che l'intero corpo si stia sollevando e abbassando delicatamente, via via che l'energia lo attraversa a ogni respiro.
4. Noterete che il movimento ondulatorio dell'energia è leggermente sfasato rispetto al respiro. Non avviene esattamente con la stessa frequenza, perciò la relazione di fase tra il respiro e i movimenti energetici tenderà a cambiare nel corso del tempo.
5. A un certo punto, sarete consapevoli dello spostamento dell'energia lungo la colonna vertebrale. I movimenti dalla base della spina dorsale verso la testa sono solitamente più forti e distinti di quelli in senso contrario. Inoltre, producono spesso una sensazione di pressione alla testa. La fase e la frequenza dei movimenti energetici lungo la spina dorsale si dissociano completamente dal respiro.
6. Se già ne siete consapevoli e seguite l'energia dal centro del corpo alle estremità prima di sperimentare le correnti vertebrali, la loro intensità tenderà a crescere in modo più delicato e graduale. Potranno persino essere piacevoli. Se invece si tratta della vostra prima esperienza, vi potranno sembrare brusche e dolorose come una scarica energetica o una scossa elettrica. Uno dei benefici del dedicarsi alla pratica della scansione del corpo e dello sperimentare l'intero corpo con il respiro è

che familiarizzate anzitempo con queste sensazioni energetiche, e così potrete sentirvi più a vostro agio.

7. Infine, anziché andare avanti e indietro, il flusso energetico si trasforma in un movimento circolare continuo dal centro del corpo alle estremità e dalla base della colonna vertebrale alla sommità della testa. [14] Ciò coincide con un'esperienza di intensa gioia meditativa e un piacere fisico mantenuto e pervasivo. La percezione del flusso energetico potrà persino estendersi oltre il corpo stesso; infatti, potreste percepire uno scambio energetico continuo con l'universo circostante, che passa attraverso la sommità della testa, la base della colonna vertebrale, il palmo delle mani e la pianta dei piedi.

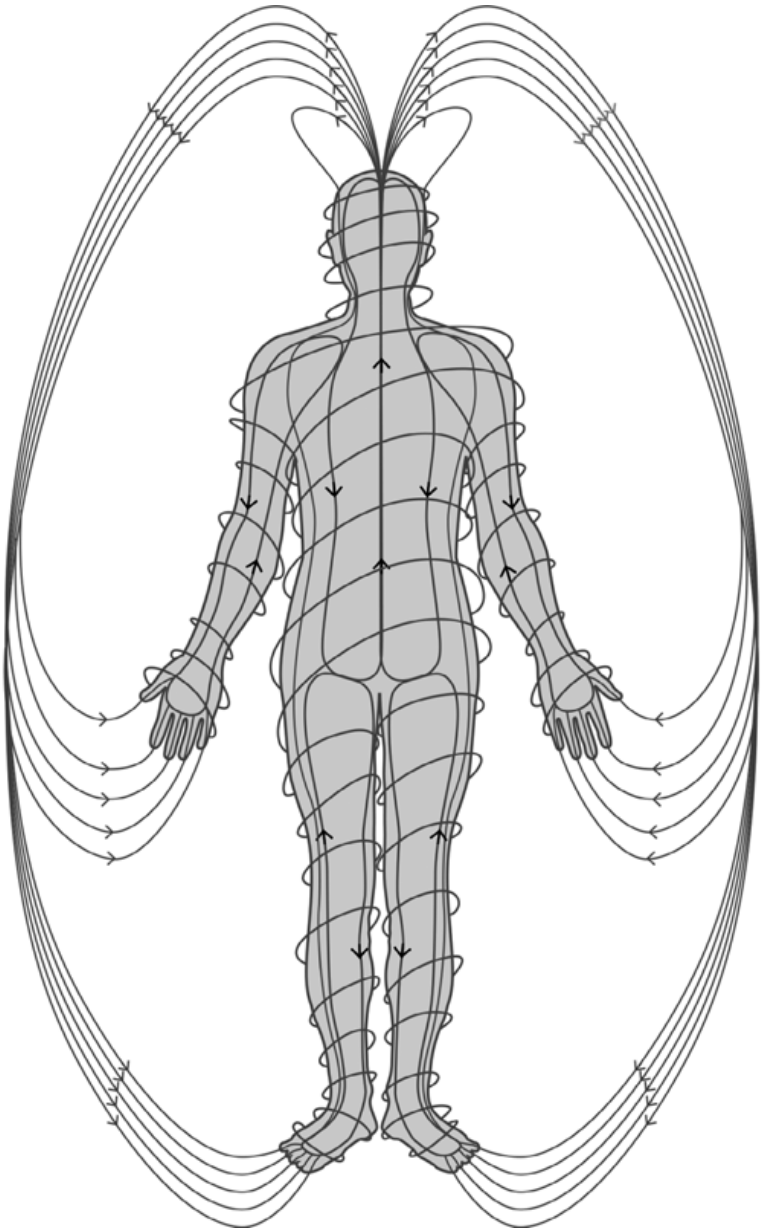


Figura 46 – Il flusso energetico si trasforma in un movimento circolare continuo dal centro del corpo alle estremità e dalla base della colonna vertebrale alla sommità della testa. Potreste anche percepire uno scambio energetico continuo con l'universo circostante, che passa attraverso la sommità della testa, la base della colonna vertebrale, il palmo delle mani e la pianta dei piedi.

Non dimenticate che queste correnti energetiche sono in realtà manifestazioni dell'unificazione della mente e di uno *stato mentale* chiamato gioia meditativa. Nel corpo umano non esiste nulla che

corrisponda anatomicamente a queste correnti energetiche o ai canali attraverso cui sembrano scorrere.[15] Ciò significa che malgrado la loro intensità, queste correnti non possono concretamente danneggiare il corpo.

PROMEMORIA RIGUARDO ALLE ESPERIENZE STRAORDINARIE

Tutte queste esperienze straordinarie si sviluppano spontaneamente, come risultato della pratica. Ricordate: non hanno uno scopo particolare e sono irrilevanti rispetto agli specifici obiettivi di ogni livello. Tuttavia, possono risultare così inusuali e affascinanti che vi sarà difficile resistere e non soffermarvi un po' su di esse. L'importante è che non ostacoliate la coltivazione della flessibilità fisica e della gioia meditativa, perseguendole o cercando di provocarle deliberatamente. Questo soprattutto all'inizio, quando il loro manifestarsi è breve e imprevedibile. In seguito, quando la concentrazione senza sforzo è ormai consolidata e tali fenomeni si stabilizzano, possono essere fatte oggetto, come qualsiasi altra cosa, di una più attenta investigazione.

*La pacificazione dei sensi e la gioia meditativa sorgono insieme: i cinque «gradi di p*īti»

Via via che la mente procede nella sua unificazione, le strane sensazioni che preannunciano la flessibilità fisica e le correnti energetiche e i movimenti involontari che precedono la gioia meditativa accadono tutti contemporaneamente. La tradizione buddhista theravada descrive questo processo interconnesso come i cinque livelli o «gradi» successivi dello sviluppo di *pīti*. *Pīti* è un termine pali che viene spesso tradotto come estasi, delizia o rapimento. Letteralmente si riferisce soltanto alla gioia meditativa.[16] Tuttavia, i «gradi di *pīti*» fanno riferimento all'intero *processo* di sviluppo, che include la pacificazione sensoriale e le beatitudini della flessibilità fisica e mentale, nonché il graduale emergere della gioia (vedi il diagramma sulla progressiva unificazione della mente, a p. 291). Quindi, quando parliamo dei gradi di pīti, stiamo descrivendo il modo in cui varie esperienze sensoriali ed energetiche inusuali emergono insieme a ogni livello.

— Il processo interconnesso delle strane sensazioni fisiche che preannunciano la flessibilità fisica, le correnti energetiche e i movimenti che conducono alla gioia meditativa viene descritto come lo sviluppo dei cinque «gradi» successivi di pīti.

Il I grado di *pīti* viene definito *minore* e consiste di episodi brevi e imprevedibili, con soltanto una o poche sensazioni inusuali o movimenti involontari del corpo che avvengono contemporaneamente. Per esempio, potreste percepire una luce colorata e sperimentare una sensazione di formicolio diffuso sul volto. Oppure potrebbero manifestarsi degli spasmi ai pollici, seguiti da una sensazione piacevole nelle mani e nelle braccia. Il grado minore di *pīti* può aver luogo in qualsiasi momento, ma raramente si verifica prima del livello 4. Diventa più probabile nei livelli 5 e 6 ed è quasi sempre presente nel livello 7.

Il II grado di *pīti*, o grado *momentaneo*, consiste di brevi episodi con un gran numero di fenomeni vari che avvengono nello stesso tempo. Potreste sperimentare luci, suoni, sensazioni fisiche inusuali e reazioni autonome. Possono anche essere presenti, benché meno frequenti, sensazioni energetiche, sensazioni piacevoli nel corpo, movimenti involontari e un senso di felicità. Si tratta di episodi brevi, da cui la loro dicitura di momentanei. Il II grado di *pīti* è tipico dei livelli 7 e 8, ma non è insolito nei livelli 5 e 6.

Gli episodi di *pīti* di III grado sono più duraturi e vengono definiti *ondulatori*, poiché la loro intensità cresce e decresce alternativamente. Vengono anche descritti come *a cascata*, per via del modo in cui spesso le sensazioni intense si diffondono nell’intero corpo. I fenomeni sensoriali e i movimenti del corpo tendono a essere molto più intensi rispetto ai gradi precedenti. È inoltre comune percepire delle correnti energetiche. Può risultare difficile credere che questi processi tempestosi rappresentino una «pacificazione» di qualche tipo. Non è affatto insolito che sia presente una combinazione di esperienze piacevoli e spiacevoli, ma via via che vi muovete verso il grado successivo, gli aspetti piacevoli cominceranno a predominare. Il *pīti* ondulatorio è una delle principali caratteristiche del livello 8, ma è comune anche nel livello 7. Nel caso di alcuni meditanti, può persino presentarsi sporadicamente nei livelli precedenti.

Occorre notare che i primi tre gradi di *pīti* rappresentano prevalentemente una pacificazione dei sensi *incompleta*, invece con

l’avvento del IV grado di *pīti* la pacificazione è in gran parte compiuta. In questi primi tre gradi alcune persone sperimentano manifestazioni energetiche e movimenti involontari, e nel III grado può fare occasionalmente la sua comparsa la gioia, sebbene nella maggior parte dei casi ciò non accada. I forti movimenti energetici che preannunciano il sorgere della gioia meditativa sono in realtà più caratteristici del IV grado di *pīti*, e continuano nel V.

Il IV grado di *pīti*, il cosiddetto grado *euforico*, implica una manifestazione di flessibilità fisica intensa e mantenuta. Ciò significa che le sensazioni tattili ordinarie, così come quelle relative alla temperatura e al dolore, sono solitamente assenti, e il corpo sembra spesso leggero, quasi si librasse a mezz’aria. Una delle sue caratteristiche è la percezione distorta della posizione e della collocazione del corpo. Inoltre, il fenomeno della luminosità può essere particolarmente intenso. Sensazioni piacevoli – come lo sperimentare l’intero corpo attraversato da vibrazioni molto rapide e sottili – e forti sensazioni di gioia meditativa sono presenti in modo intermittente. La combinazione di intensità, sensazioni di galleggiamento e gioia meditativa rappresenta probabilmente il motivo per cui questo grado è noto anche come *edificante.*

La descrizione che meglio caratterizza il IV grado è tuttavia *il sorgere incompleto e interrotto della gioia meditativa*. Sensazioni di scosse elettriche o di potenti correnti energetiche potranno bruscamente emergere nell’intero corpo. Saranno spesso accompagnate da movimenti involontari, come oscillazioni in avanti e indietro del torso, scosse violente e improvvise o l’allargarsi delle braccia. Il IV grado di *pīti* viene sperimentato quasi esclusivamente nel livello 8, ma può presentarsi occasionalmente anche nel livello 9.

Il grado *euforico* di *pīti* cede, quindi, il posto al V grado, o *pīti pervadente.* Ciò segna la piena maturazione della flessibilità fisica e della gioia meditativa. Percepirete correnti energetiche che circolano senza interruzione in tutto il corpo, accompagnate da un senso di comfort fisico, piacere, stabilità e intensa gioia. Ricordate che tutti questi diversi livelli di *pīti* rappresentano delle fasi del processo di unificazione. Con il procedere dell’unificazione della mente, la gioia aumenta. Quando l’unificazione è sufficiente, la gioia, insieme alla beatitudine della flessibilità fisica, diventa

pervasiva e duratura. Il V grado di *pīti* segna la padronanza del livello 8 e l'ingresso nel livello 9.

Non tutti sperimentano l'intera gamma dei gradi transitori di *pīti*. Alcuni si imbattono soltanto nei primi due gradi, con sintomi minori come spasmi ai pollici o dondolio, aumento della salivazione e correnti energetiche moderatamente piacevoli che precedono il raggiungimento della flessibilità fisica e della gioia meditativa. Altri progrediscono un grado alla volta, sopportando mesi di sensazioni spiacevoli o persino dolorose, spasmi, prurito, scosse, brividi, nausea e sudorazione. Se può essere di consolazione per coloro che devono faticare, di solito sono anche quelli che alla fine provano le sensazioni di piacere e gioia più intense.

Inoltre, non pensiate di esservi persi qualcosa, se non provate le peculiari esperienze che segnano i diversi gradi di *pīti*. In alcuni casi semplicemente non accade. E comunque, la drammaticità, l'intensità e l'estasi di *pīti* sono soltanto incidentali. Ciò che conta è trasformare la mente in uno strumento utile per ottenere l'insight.

La purificazione della mente

Ottenere la flessibilità fisica e la gioia meditativa risulta più rapido e facile per alcuni, e più lento e arduo per altri. La fisiologia e la genetica possono avere un loro peso, così come le differenze caratteriali e le predisposizioni psicologiche. Entrano in gioco anche la salute fisica, mentale ed emotiva, che possono essere corrette attraverso la dieta, l'esercizio fisico, un buon lavoro, attività ricreative e, se necessario, un'appropriata terapia. Tuttavia, i principali ***ostacoli*** sono spesso l'***avversione*** e l'***agitazione dovuta a preoccupazione e rimorso***. Il modo in cui ogni giorno condizioniamo la mente ha un potente effetto su tali ostacoli, e la pratica della purificazione della mente può risultare estremamente utile.

> *— Ottenere la flessibilità fisica e la gioia meditativa risulta più rapido e facile per alcuni, e più lento e arduo per altri. I principali ostacoli sono l'avversione e l'agitazione dovuta alla preoccupazione e al rimorso.*

L'OSTACOLO DELL'AVVERSIONE

L’ostacolo dell’***avversione*** impedisce il sorgere della flessibilità fisica e delle beatitudini della flessibilità fisica e mentale.[17] Qualsiasi stato mentale negativo come l’impazienza, la paura, il risentimento, l’odio o un atteggiamento critico nei confronti di se stessi e degli altri può disturbare il progresso. Analogamente, l’ostinazione e un atteggiamento autoritario o manipolativo possono rappresentare altrettanti blocchi. Fintanto che uno di essi è presente – anche se non ne siamo *coscienti* – impedirà lo sbocciare della pacificazione e della flessibilità mentale e fisica.

Che l’avversione si contrapponga al piacere non dovrebbe rappresentare una sorpresa. Così com’è difficile sperimentare piacere quando siamo arrabbiati, è difficile rimanere arrabbiati quando proviamo piacere e felicità. Ma c’è qualcosa di più, perché l’avversione è una *causa* del dolore, oltre che un effetto. La psicologia e la scienza medica hanno dimostrato come processi mentali inconsci, quale l’avversione, possano trovare espressione nelle sensazioni e nei cambiamenti fisici. Spesso acquisiamo consapevolezza delle nostre emozioni, per esempio, attraverso sensazioni spiacevoli allo stomaco, al petto o alla gola; oppure una tensione alle spalle, alla fronte o intorno agli occhi; o ancora perché serriamo le mascelle. Il corpo e la mente non sono distinti, ma rappresentano piuttosto un insieme complesso e interconnesso che possiamo definire il «corpo-mente». Parimenti, le sensazioni fisiche sgradevoli che hanno luogo durante la pacificazione sono spesso dovute a stati emotivi negativi profondamente radicati, benché del tutto inconsci. Questa è l’origine del dolore e del disagio che bloccano la flessibilità fisica.

> *— Malanimo e avversione ostacolano il sorgere della flessibilità fisica e della beatitudine. Le sensazioni fisiche spiacevoli durante la pacificazione sono spesso dovute a emozioni negative radicate nell’inconscio.*

L’OSTACOLO DELL’AGITAZIONE DOVUTA A PREOCCUPAZIONE E RIMORSO

L’agitazione dovuta a preoccupazione e rimorso ostacola il sorgere della gioia meditativa.[18] Anche se godiamo di una concentrazione stabile ed esclusiva, e la mente sembra libera dai pensieri, la mente discriminante continua a elaborare informazioni ed esperienze passate a livello inconscio. Il rimorso per ciò che abbiamo fatto in passato e le preoccupazioni per ciò

che potrebbe accaderci in futuro possono incancrenirsi, anche se non ne siamo perfettamente consapevoli. Quest'agitazione si manifesta come un flusso d'energia a livello del corpo, intenso ma perturbato. Se la gioia meditativa sorge con facilità in una mente libera da preoccupazioni e rimorso, in loro presenza la gioia è incompleta e non può essere mantenuta. Finché non giungiamo a qualche risoluzione interiore, gli errori compiuti nel passato continueranno a produrre agitazione. Analogamente, finché non avremo superato le paure su ciò che potrebbe accaderci, la preoccupazione continuerà ad agitare la mente, impedendo la piena esperienza della gioia meditativa.

> *— L'agitazione dovuta a preoccupazione e rimorso ostacola il sorgere della gioia meditativa. Finché non giungiamo a qualche risoluzione interiore, il rimorso per gli errori compiuti nel passato e le preoccupazioni riguardo al futuro continueranno ad agitare la mente.*

La gioia è uno stato mentale che può essere più facilmente compreso se confrontato con il suo opposto, il dolore e la tristezza. Le persone afflitte dal dolore sono spesso colme di rimorso. La tristezza ci rende pessimisti, poco fiduciosi, e di conseguenza ci preoccupiamo per ogni genere di cose. La gioia, invece, è associata alla felicità, all'ottimismo e alla fiducia. Le persone gioiose non si preoccupano, perché si sentono talmente fiduciose da poter affrontare qualsiasi cosa potrà loro accadere. Inoltre, provano un sincero rimpianto per qualsiasi danno possano aver provocato in passato, non vedono l'ora di poter sistemare le cose e si sforzano di cambiare atteggiamento in futuro. Ricordate: gioia e tristezza sono stati mentali incompatibili, che non possono semplicemente coesistere! [19] Via via che la mente si fa più unificata attraverso la pacificazione dei sensi, la gioia meditativa comincia a svilupparsi, e col suo accrescersi finisce per disperdere l'agitazione dovuta a preoccupazione e rimorso. Tuttavia, non dovete limitarvi ad aspettare che questo processo si dispieghi automaticamente.

ALCUNI POTENTI RIMEDI

Per favore, non fate l’errore di prendervela con voi stessi se meditando incontrate questo genere difficoltà. E soprattutto non sentitevi in colpa perché vi sentite in colpa! Nessuno arriva a questa pratica senza avere validi motivi per provare avversione, preoccupazioni e rimorso. Creare ulteriore negatività contro voi stessi non vi sarà di alcun aiuto. Al contrario, purificate la mente dall’avversione e dal malanimo, così da accelerare e facilitare il processo di pacificazione dei sensi. A questo proposito, la pratica della gentilezza amorevole (appendice C) rappresenta uno strumento potente ed estremamente efficace.

Tuttavia, la purificazione richiede qualcosa di più della gentilezza amorevole. Dobbiamo essere *continuativamente* consapevoli dei nostri pensieri, delle nostre emozioni e dei nostri comportamenti, e imparare a lasciar andare le cattive abitudini relative alla parola, al pensiero e all’azione. In quanto meditanti esperti, non potete più separare la meditazione dal resto della vostra vita. L’influenza sulla pratica meditativa di qualsiasi altra cosa pensiate, sentiate o facciate – così come su tutte le percezioni a cui vi aggrappate in altri momenti e in altre occasioni – è semplicemente troppo forte.

— In quanto meditanti esperti, non potete separare la meditazione dal resto della vostra vita. L’influenza sulla pratica meditativa di qualsiasi altra cosa pensiate, sentiate o facciate è semplicemente troppo forte.

Per accelerare e facilitare il sorgere della gioia meditativa, coltivate la gioia anche in qualsiasi occasione della vita quotidiana. Siate consapevoli dei pensieri negativi, e fate del vostro meglio per evitare di associarvi a persone pessimiste. Quando vi sorprendete a preoccuparvi e a dubitare di voi stessi, lasciate andare quei pensieri e cercate invece di pensare a qualcosa di positivo.

Risolvete qualsiasi fonte persistente di preoccupazione e rimorso, e ogniqualvolta vi sia possibile, trovate il modo per rimediare ai vostri errori e per chiedere perdono dei vostri misfatti. Riconoscete i vostri errori, fate ammenda, chiedete perdono agli altri e perdonate voi stessi. Ciò rappresenta anche una pratica fondamentale della virtù nella vita quotidiana.

Astenendovi da comportamenti malsani e intraprendendo azioni virtuose, non agirete più in modo da creare le condizioni per rimorsi e future

preoccupazioni. Le pratiche della generosità, della virtù, della pazienza e dello sforzo sono indispensabili per il successo nei livelli più avanzati, e nel contempo ne trarrete incommensurabili benefici per il resto della vostra vita.

Per aiutarvi lungo questo sentiero di purificazione, intraprendete la pratica del riesame consapevole descritta nell'appendice E. Il riesame consapevole trasforma le riflessioni quotidiane in un potente strumento per il cambiamento personale. Sebbene questa pratica sia appropriata a qualsiasi livello, è essenziale per avanzare in quanto meditante esperto. Se ho aspettato fino a ora a introdurla, è soltanto perché potrebbe essere fraintesa e vista come un rituale vuoto e moralista. Ciononostante, prima intraprenderete questa pratica, o un'altra qualsiasi tecnica sistematica per coltivare la consapevolezza, la virtù, la generosità o la pazienza nella vita quotidiana, più rapido sarà il vostro progresso sul cuscino di meditazione.

> *— La pratica del riesame consapevole descritta nell'appendice E trasforma le riflessioni quotidiane in un potente strumento per il cambiamento personale.*

> … la sua mente non è sopraffatta dalla passione, non è sopraffatta dall'avversione, non è sopraffatta dall'illusione. La sua mente prosegue per la sua strada, basandosi sul Tathāgata. E quando la mente prosegue per la sua strada, il nobile discepolo raggiunge la percezione dell'obiettivo, raggiunge la percezione del Dhamma, e raggiunge la gioia connessa con il Dhamma. Nel gioioso emerge l'estasi. Nell'ambito dell'estasi, la mente si calma. Chiunque possieda una mente calma sperimenta agio. In chi è a suo agio, la mente acquisisce la concentrazione.
>
> *Māhānama sutta*

Le esperienze di insight e la realizzazione dell'insight

Ormai, quale risultato della vostra pratica vi sarete conquistati un bel po' di insight: comprensioni profonde del modo in cui pensate e del modo in cui reagite, di come opera la vostra mente e del modo migliore per affrontare le situazioni della vita. In questo caso mi sto riferendo agli insight «ordinari», quelli che ci sono d'aiuto nella nostra vita, ma che non trasformano radicalmente il modo in cui comprendiamo il mondo e la nostra

collocazione in esso. Tuttavia, da questo momento in poi, avrete un numero sempre crescente di ***esperienze di insight***, che possono produrre il genere di ***insight*** profondo (*vipassanā*) che conduce al ***risveglio***. Ciò che le rende esperienze di insight è il fatto che mettono alla prova il modo in cui comprendete i fenomeni, dimostrando chiaramente che sono diversi da quello che credevate in precedenza. Questo genere di insight rappresenta il vero obiettivo della pratica meditativa.

> *— Da questo momento in poi, avrete un numero sempre crescente di esperienze di insight, che possono produrre il genere di insight profondo (vipassanā) che conduce al risveglio. È questo il vero obiettivo della pratica meditativa.*

In primo luogo, le potenti esperienze di insight avverranno sempre più di frequente, sia nell'ambito della meditazione che della vita quotidiana, per via del modo in cui avete addestrato e utilizzato la vostra mente. Nei prossimi livelli introdurremo tutta una serie di pratiche che intendono proprio indurre queste esperienze di insight. In secondo luogo, tali esperienze avranno ormai maggiori possibilità di condurre al vero e proprio insight, poiché la mindfulness sotto forma di consapevolezza metacognitiva non consente che non siano riconosciute. Potranno cogliervi di sorpresa, tuttavia le esperienze di insight non sono rare neppure tra le persone prive di addestramento meditativo. Capita soltanto che siano trascurate, ignorate o semplicemente accantonate. Persino i meditanti a volte le considerano dei disturbi, delle distrazioni o degli ostacoli al perfezionamento delle loro capacità. Il fatto che queste esperienze possano o non possano portare a un vero insight dipende dalla capacità del meditante di riconoscerle adeguatamente e dedicarsi a esse quando sorgono. Se disponiamo di un'attenzione stabile e di una mindfulness potente, hanno maggiori probabilità di penetrare sotto forma di realtà esperienziali, costringendo le sotto-menti inconsce a rivedere profondamente le visioni a livello intuitivo.

Con l'accumularsi degli insight, la vostra comprensione di voi stessi rispetto al mondo subisce una trasformazione. Ciò accade a un livello talmente profondo che gli effetti possono essere davvero sconvolgenti. Il che è assolutamente normale, e in realtà inevitabile. In altri termini, si tratta di un avvertimento che anche l'accesso al risveglio ha un prezzo.

— Con l’accumularsi degli insight, la vostra comprensione di voi stessi in relazione al mondo subisce una trasformazione. Gli effetti possono essere davvero sconvolgenti. Anche l’accesso al risveglio ha un prezzo.

Osserviamo quanto ciò possa essere difficile, riassumendo per prima cosa la visione del mondo universalmente accettata. Che ne siate consciamente consapevoli oppure no, tale visione è alla base di tutte le nostre credenze, azioni e aspirazioni, e del nostro stesso senso di significato e scopo:

1. Io sono un’entità separata, un Sé, in un mondo di altre entità distinte.
2. La mia felicità e la mia infelicità dipendono dalle interazioni tra me e le altre entità.
3. Io mi affido alla mia presunta capacità di comprendere e prevedere come questo mondo funzioni, al fine di controllare o influenzare tali interazioni in modo da massimizzare la mia felicità e minimizzare la mia sofferenza.

La verità rivelata dall’insight è in palese contraddizione con questi assunti. E, purtroppo, *prima che l’insight dia origine a una grande, liberatoria verità, questa vecchia base deve crollare.* Non si tratta di un’esperienza piacevole, e il disagio emotivo che produce a volte può essere estremo (vedi l’appendice F).

Se ricordate l’introduzione, ci sono cinque insight più importanti che conducono al risveglio: l’impermanenza, la vacuità, la natura della sofferenza, l’interdipendenza causale di tutti i fenomeni e l’illusione di un Sé separato e distinto. Il quinto, l’insight del non-Sé, è quello culminante che conduce concretamente al risveglio. I primi quattro insight immaturi, ma non il quinto, sono quelli che creano le maggiori difficoltà. In altre parole, finché ci aggrappiamo al concetto di un Sé, le implicazioni degli altri insight sono profondamente disturbanti. Considerate che cosa accade alle nostre sotto-menti inconsce quando, pur continuando ad attenersi alla visione di un Sé separato, devono assimilare: la realtà dell’impermanenza, il fatto che tutto cambia e non c’è nulla a cui aggrapparsi o a cui affidarsi; la realtà della vacuità, e cioè che nulla è come sembra, e che il mondo in definitiva non è conoscibile, se non attraverso la nostra limitata capacità di

inferenza; e infine, il fatto che tutto è causalmente interdipendente, il che distrugge l'illusione del controllo.

Nella matematica dell'insight, è il continuo aggrapparsi al concetto di un Sé separato alla luce di questi tre insight che produce *un'esperienza di prima mano* dell'insight della natura della sofferenza.[20] Per ulteriori approfondimenti in materia, si veda l'appendice F relativa all'insight e alla «notte oscura». Realizzare che non siete un Sé separato e distinto è ciò che risolve questa situazione apparentemente disperata. Non voglio discutere in questo contesto che cosa ciò rappresenta né come accade, tuttavia, qualsiasi cosa allenti il vostro attaccamento al concetto di Sé potrà essere d'aiuto.

Fortunatamente esistono dei metodi per agevolare tale transizione. Questi fattori minimizzeranno il trauma psicologico associato alla maturazione dell'insight e faciliteranno la transizione al risveglio:

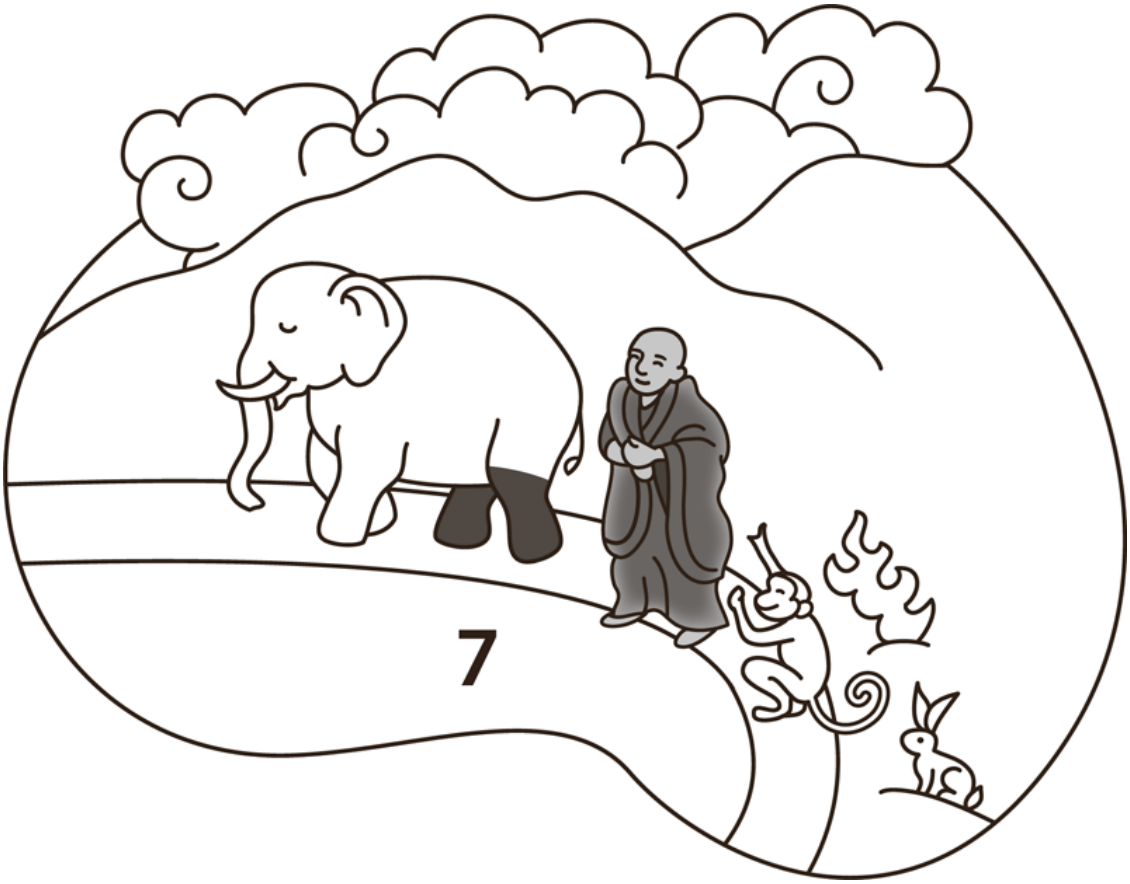
1. Il vostro successo nel consentire che le purificazioni emotive dei livelli 4 e 7 avvengano pienamente, così da non essere costretti a sperimentarle come parte del processo di insight.
2. Quanta gioia meditativa nei livelli 7 e 8, tranquillità nel livello 8 ed equanimità nei livelli 9 e 10 siete riusciti a coltivare.[21]
3. Quanto chiaramente comprendete l'illusione di un Sé separato (*anattā*).
4. Quanto appieno avete verificato sperimentalmente le descrizioni della mente-sistema proposte nel quinto e sesto intermezzo.
5. La vostra efficacia nel ridurre l'attaccamento al Sé, e la conseguente brama, servendovi della pratica di riesame consapevole descritta nell'appendice E.

> *— Fortunatamente esistono dei metodi per agevolare tale transizione. Ci sono cinque fattori che minimizzeranno il trauma psicologico associato alla maturazione dell'insight e faciliteranno la transizione al risveglio.*

> La vittoria su se stessi è la suprema vittoria. Ha molto più valore che soggiogare gli altri. Questa vittoria nessuno, né angeli né dei, né Mara né Brahma, potrà mai carpirla.
>
> *Dhammada*, 104-105

LIVELLO 7

L’attenzione esclusiva e l’unificazione della mente



L’obiettivo del livello 7 è mantenere un’attenzione esclusiva e una potente mindfulness senza sforzo. Coltivando l’intenzione conscia di continuare a vigilare contro il torpore e la distrazione, la mente si abitua a mantenere l’attenzione e la mindfulness senza sforzo.

LIVELLO 7 – Il meditante lascia che l'elefante avanzi per primo, ed è seguito dalla scimmia e dal coniglio, ancora presenti, staccati dall'elefante. La distrazione e il torpore sono stati vinti, ma continuano a rappresentare una minaccia, che richiede continuamente vigilanza e sforzo per impedire il loro ritorno.

- L'elefante è quasi completamente bianco, perché gli ostacoli dei desideri dei sensi e del dubbio non disturbano più la meditazione. Solo la coda e le zampe posteriori sono ancora nere, a rappresentare gli ostacoli del malanimo e dell'agitazione dovuta a preoccupazione e rimorso. Questi due saranno gli ultimi ad andarsene.
- C'è una piccola fiamma che sta a indicare il continuo bisogno di un certo sforzo.

Gli obiettivi della pratica nel livello 7

Giungete nel livello 7 in qualità di ***meditante abile***: potete ottenere un'***attenzione esclusiva*** ininterrotta insieme a una potente mindfulness, che include una ***consapevolezza metacognitiva*** continua. Almeno inizialmente, per raggiungere questo livello di concentrazione potrebbe rendersi necessari un po' di tempo e qualche sforzo in ogni sessione meditativa, e potranno esserci giorni in cui ciò non vi è affatto possibile. Inoltre, per quanto queste nuove capacità siano meravigliose, potete mantenerle soltanto attraverso uno sforzo e una vigilanza continui. Una qualsiasi interruzione può indurre una perdita di concentrazione e, se non viene immediatamente corretta, sancire il ritorno delle distrazioni sottili e persino del torpore. Questa costante sorveglianza e lo sforzo sottile necessario per mantenere la concentrazione esclusiva, che continua per la maggior parte del livello 7, sono faticosi e guastano rapidamente la soddisfazione iniziale sperimentata grazie alle vostre realizzazioni.

Il livello 7 riguarda il passaggio da meditante abile a ***meditante esperto***, ovvero un praticante che può continuativamente ottenere e mantenere senza sforzo un'attenzione esclusiva e una mindfulness potente. Giungere a una pratica agevole e senza sforzo rappresenta l'obiettivo di questo livello. L'assenza di sforzo richiede la ***completa pacificazione della mente discriminante***, che è anche il primo passo essenziale dell'***unificazione della***

mente[1] (vedi il sesto intermezzo). Finché non si giunge all'unificazione, le sotto-menti inconsce continuano a essere in contrasto tra loro, creando instabilità. Peraltro, con la completa pacificazione c'è sufficiente unificazione perché la mente sia sottomessa e richieda raramente correzioni. In tal modo, il meditante esperto può rinunciare a qualsiasi vigilanza e sforzo, consentendo alla mente di dimorare in uno stato di calma interiore e chiarezza senza precedenti.

Per giungere all'unificazione e alla completa pacificazione, continuate semplicemente ad applicare lo sforzo finché non è più necessario. Tuttavia, poiché esercitare lo sforzo è diventata un'abitudine molto forte, riconoscere quando potete tranquillamente rinunciarvi rappresenta un'altra sfida particolare. Quindi, anche quando sapete che lo sforzo non è più richiesto, dovete imparare a lasciar andare il controllo.

In questo livello incontrerete ancora alcuni ostacoli. Sono necessari lunghi periodi durante i quali mantenere una concentrazione esclusiva attraverso la vigilanza e lo sforzo, e sembrano essere «sterili» perché non accade granché. Ciò può suscitare dubbio, noia e inquietudine. In altre occasioni potreste sperimentare sensazioni inusuali e spesso sgradevoli che metteranno alla prova la vostra capacità di mantenervi concentrati, e il vostro corpo potrebbe subire scosse, spasmi o dondolare avanti e indietro. Si tratta, ovviamente, di manifestazioni dei primi gradi di *pīti* che abbiamo descritto nel sesto intermezzo. Di tanto in tanto potreste ritrovarvi sopraffatti da sensazioni di gioia. Ci sono anche buone possibilità che dobbiate passare attraverso ulteriori purificazioni simili a quelle del livello 4. Il vostro potenziale di pazienza, determinazione e diligenza verrà messo alla prova più volte, ma ricordate, tutto ciò fa parte del processo di unificazione. Di conseguenza, ignorate tutte queste distrazioni, continuate con una pratica diligente e avrete sicuramente successo.

Avete padroneggiato il livello 7 quando potete continuativamente rinunciare a ogni sforzo, e ciononostante l'attenzione stabile e una mindfulness potente persistono. Avete completamente pacificato la mente discriminante e compiuto il primo grande passo verso l'unificazione della mente.

— Finché non si giunge all'unificazione, le sotto-menti inconsce creano instabilità. Con la completa pacificazione il meditante può rinunciare a qualsiasi sforzo, e la mente

dimora in uno stato di calma interiore e chiarezza senza precedenti.

La completa pacificazione della mente discriminante

La completa pacificazione della mente discriminante implica che i programmi in competizione di *tutte* le singole sotto-menti pensanti/emotive vengano messi da parte in favore di un'unica intenzione deliberata. In altre parole, la mente-sistema nel suo complesso diventa più pienamente unificata intorno all'***intenzione conscia*** di rivolgersi esclusivamente al respiro. Quando le intenzioni in competizione sono eliminate, l'attenzione raggiunge spontaneamente un maggior grado di stabilità.

> *— La completa pacificazione della mente implica che i programmi in competizione di tutte le singole sotto-menti pensanti/emotive vengano messi da parte in favore di un'unica intenzione deliberata.*

Sebbene il processo di pacificazione sia cominciato nel livello 6, era soltanto temporaneo. In quel livello ***pacificare la mente*** significava che quando riuscivate a ignorare gli oggetti mentali sufficientemente a lungo, la mente discriminante ne proiettava un numero minore nella coscienza. Ma tale stato era mantenuto soltanto dalla forza dell'intenzione di ignorare tutte le distrazioni. Se quell'intenzione si indeboliva, le sotto-menti inconsce della mente pensante/emotiva cominciavano a riproiettare i pensieri nella coscienza. Nel livello 7 dovete mantenervi diligenti ed esercitare lo sforzo per mantenere la pacificazione finché non c'è sufficiente unificazione perché abbia luogo una completa pacificazione. A quel punto potete tralasciare vigilanza e sforzo, e mantenere naturalmente un'attenzione stabile.

Le istruzioni per giungere al completamento della pacificazione della mente discriminante sono semplici: continuate a fare quello che avete fatto finora. Ricordate: non siete *voi* a pacificare la mente.[2] Ciò accade per conto proprio quando ottenete ripetutamente l'attenzione esclusiva e la mantenete il più a lungo possibile. Praticate lo sperimentare l'intero corpo con il respiro soltanto se necessario, verso l'inizio di questo livello, per ottenere l'attenzione esclusiva. Mantenete un alto livello di consapevolezza

introspettiva, cosicché, ogniqualvolta una distrazione potenziale emerge nella periferia, potete immediatamente rafforzare il centro dell'attenzione sul respiro. Così facendo rinnovate l'intenzione di ignorare le potenziali distrazioni. Imparate ad apprezzare la semplicità e il piacere dell'attenzione esclusiva.

> *— Per completare la pacificazione della mente discriminante, continuate a fare quello che avete fatto finora. Non siete voi a pacificare la mente. Accade quando ottenete ripetutamente l'attenzione esclusiva e la mantenete il più a lungo possibile.*

Abituare la mente all'attenzione esclusiva

La ripetizione costante abitua la mente discriminante all'attenzione esclusiva e al crescente potere della mindfulness, finché non sperimentiamo una pacificazione completa e senza sforzo. Ogniqualvolta manteniamo l'attenzione esclusiva, le funzioni esecutive della mente-sistema bypassano le intenzioni delle altre sotto-menti. Questo addestra le sotto-menti inconsce della mente discriminante a non proiettare i loro contenuti nella coscienza. Inoltre, godendo l'esperienza dell'attenzione esclusiva – assaporandone il piacevole e tranquillo silenzio che produce – addestriamo alcune di queste sotto-menti ad adottare l'*intenzione* di mantenersi vigili e correggere immediatamente le distrazioni. Di conseguenza, quando qualcosa sopraggiunge nella consapevolezza periferica accompagnato dall'*intenzione* di diventare un oggetto dell'*attenzione*, le sotto-menti appositamente allenate rispondono proiettando l'intenzione opposta.

Come potete constatare, l'esperienza soggettiva della pacificazione non è causata dalla dormienza delle sotto-menti discriminanti. Sono più attive che mai. In questo caso, partecipano attivamente all'intenzione di sostenere l'attenzione esclusiva. È proprio per questo motivo e così che l'attenzione esclusiva può essere esercitata senza sforzo.

> *— La pacificazione non è causata dalla dormienza delle sotto-menti discriminanti. Esse partecipano attivamente all'intenzione di sostenere l'attenzione esclusiva, che proprio per questo motivo e così può essere esercitata senza sforzo.*

Diligenza, vigilanza e sforzo

Il sentiero verso la completa pacificazione può essere riassunto in una sola parola: ***diligenza***. La diligenza implica una perseveranza costante. È il centro da cui vigilanza e sforzo si irradiano per creare uno stato mentale ben istruito e impegnato. Per ***vigilanza*** s'intende disporre di una consapevolezza periferica introspettiva chiara, vigile e attenta, pronta a individuare qualsiasi cosa possa minacciare la stabilità dell'attenzione. Come una sentinella, la consapevolezza è volutamente attenta a ogni distrazione potenziale. La vigilanza richiede anche un certo sforzo, ma la maggior parte dello sforzo è dedito all'attenzione; generate costantemente l'intenzione sia di rimanere esclusivamente concentrati sui dettagli del respiro sia di correggere immediatamente le potenziali distrazioni. Quindi la diligenza sta alla base sia della consapevolezza introspettiva vigilante sia dell'intenzione necessaria per l'attenzione esclusiva.

LA DILIGENZA COMBINA VIGILANZA E SFORZO



Una tale diligenza richiede un bel po' di energia. In un certo senso, è come imparare a fare il giocoliere. All'inizio dovete continuamente coordinare tante diverse attività: la velocità, il tempismo, la postura, l'attenzione agli errori, le eventuali correzioni, e via dicendo. Una volta acquisita una minima esperienza, potete mantenere sempre le palle in aria, ma è ancora faticoso. Lo stesso vale per il mantenimento del centro dell'attenzione esclusivo nel livello 7: potete farcela, ma è difficile resistere a lungo. Un'altra sfida consiste nel fatto che, essendo stati così abili nella pratica da raggiungere questo livello, è facile fare un passo indietro riguardo allo sforzo. Infatti, basta solo un breve istante di rilassamento per essere improvvisamente colti da una distrazione, e così le palle finiscono per terra. Analogamente, potreste essere tentati di riposare sugli allori, e scivolare facilmente in una sorta di «navigazione con il pilota automatico». Nell'ambito della meditazione, inserire il pilota automatico significa cadere

in uno stato di torpore sottile. E se non identificate quel torpore sottile, è solo questione di tempo prima di essere preda delle distrazioni.

Dopo molta pratica, un giocoliere esperto non ha più bisogno di concentrarsi così intensamente, e può persino intrattenere una conversazione mentre continua a far girare le palle in aria senza sforzo. Andare in bicicletta è un altro esempio di attività che con la pratica finisce per non richiedere più alcuno sforzo, e lo stesso vale per la meditazione. Di conseguenza, sebbene tutto questo sforzo sembri contraddire l'obiettivo dell'assoluta assenza di sforzo, dev'essere continuato finché non è più necessario. Via via che progredite, tutto diventerà molto più automatico. Ma ciò che produce realmente l'assenza di sforzo è il fatto che le sotto-menti inconsce non cercano più di prendere il sopravvento. L'assenza di sforzo implica che l'attenzione viene posta su un oggetto e mantenuta soltanto perché non c'è nient'altro sullo sfondo che sta cercando di attrarla nella sua direzione. Allora, e solo allora, avviene la completa pacificazione, il che significa che la diligenza, lo sforzo e la vigilanza possono cessare.

— L'assenza di sforzo implica che l'attenzione viene posta su un oggetto e mantenuta soltanto perché non c'è nient'altro che sta cercando di attrarla nella sua direzione. Allora, e solo allora, avviene la completa pacificazione, il che significa che la diligenza, lo sforzo e la vigilanza possono cessare.

Il problema dell'aridità

Grazie alla diligenza, potete mantenervi estremamente concentrati e vigili sempre più a lungo. Tuttavia, mentre vi applicate in tal senso, la soddisfazione e l'eccitazione provate alla fine del livello 6 cominciano a svanire. I periodi in cui la meditazione sembra soddisfacente vengono inframmezzati da periodi di aridità e noia. Non accade niente di nuovo. Un'eventuale perdita di diligenza può farvi smarrire concentrazione e mindfulness. Eppure, tutto questo sforzo non comporta più la soddisfazione di una volta. I praticanti si sentono spesso bloccati, o in preda al dubbio: «Che cosa succede? Sto forse commettendo qualche errore…». Possiamo essere preda delle forti emozioni di inquietudine e impazienza, invece di riconoscerle semplicemente come distrazioni generate dalla mente. La tentazione di rinunciare e dedicarsi ad altro è grande.

Io stesso, arrivato a questo livello, ho sperimentato un lungo periodo di pratica tediosa. Non sapevo che fosse parte integrante del processo, e ricordo di aver pensato: «La mia concentrazione è quasi perfetta. Siedo un giorno dopo l'altro, ed è questo il risultato? Che cosa succede? Dove sono il rapimento e la beatitudine di cui mi avevano parlato?». Purtroppo, a seguito di questo, ho smesso di praticare per un bel po' di tempo. Quindi, noia e dubbio possono rappresentare un momento pericoloso per la vostra pratica, ma è più facile tollerarli se comprendete quello che sta accadendo e potete metterli in preventivo.

Fortunatamente, a questo livello, molti praticanti hanno occasionali episodi di gioia e piacere (*pīti-sukha*), e sperimentano sensazioni fisiche inusuali, movimenti involontari, colori e luci. Si tratta di momenti brevi, poco frequenti e imprevedibili, che nondimeno interrompono la monotonia, aiutandovi a vincere qualsiasi dubbio e a mantenervi motivati. Tuttavia, il vero antidoto è la fiducia nelle vostre capacità e la convinzione che si tratta di un processo che ha bisogno soltanto di tempo per maturare.

Quando vi sentite bloccati, inquieti e dubbiosi, cercate di non reagire a queste emozioni. Coltivate invece un atteggiamento caratterizzato dall'accettazione e dalla pazienza. Quando sorgono, prendetene semplicemente nota e accettatele, riconducete l'attenzione sull'oggetto di meditazione e cercate di riconquistare una sensazione di pace e calma per combattere l'inquietudine. Inoltre, traete la massima soddisfazione possibile dal successo finora raggiunto, ricordandovi che se perseverate, le ricompense non tarderanno. Dovreste anche riprendere il secondo intermezzo sugli ostacoli e i problemi, in particolare il dubbio e l'impazienza.

> *— Quando vi sentite bloccati, inquieti e dubbiosi, coltivate un atteggiamento caratterizzato dall'accettazione e dalla pazienza. Traete la massima soddisfazione possibile dal successo finora raggiunto, ricordandovi che se perseverate, le ricompense non tarderanno.*

Ci sono tre pratiche supplementari che potete aggiungere per introdurre varietà nella vostra meditazione e trovare aiuto in questi periodi di aridità: un'investigazione della natura dei pensieri attraverso la consapevolezza introspettiva; una forma intensa del seguire ravvicinato, e la pratica dei

«*jhāna* del piacere». Queste pratiche sono molto remunerative di per sé, e nel contempo continuano a unificare e addestrare la mente all'attenzione stabile e alla mindfulness.

L'INVESTIGAZIONE DEGLI OGGETTI MENTALI

Questa pratica implica il mantenimento esclusivo della concentrazione sul respiro via via che investigate non discorsivamente gli oggetti mentali sulla base della consapevolezza introspettiva metacognitiva. Questo genere di attività mirata vi permette di combattere il senso di noia dovuto all'aridità di questo livello, approfondendo nel contempo la vostra comprensione del lavorio della mente. Ormai osservare il respiro sarà diventato del tutto automatico, e questa pratica richiede soltanto un parziale trasferimento del potere della coscienza dall'attenzione alla consapevolezza metacognitiva. Poiché continuate a mantenere un'attenzione esclusiva al respiro, la pacificazione della mente discriminante prosegue tranquillamente.

A questo punto della pratica, oggetti mentali come i pensieri, i ricordi e le emozioni hanno raramente accesso alla coscienza. Quando accade, vengono facilmente identificati. Tanto per cominciare, osservate le tre forme primarie assunte dai pensieri: il chiacchiericcio interiore, l'immaginario visivo e le «sensazioni» cinestetiche. I pensieri assumono spesso la forma di parole, frasi o giudizi, e possono facilmente trasformarsi in un lungo monologo interiore. Altre volte assumono la forma di immagini, come quando pensate a preparare la cena e ricostruite un'immagine della vostra cucina. Anche i ricordi sono spesso verbali o visivi. Avrete senza dubbio una notevole familiarità con questo genere di pensieri. Il terzo tipo ha luogo quando ci «percepiamo» cinesteticamente intenti a fare qualcosa, come l'idea o il ricordo di sollevare il telefono e comporre un numero. Anche le emozioni rientrano nella categoria cinestetica. Così come potete avere il ricordo cinestetico di un atto fisico, potete anche avere l'esperienza cinestetica di un'emozione come la gelosia.

Nel corso di questa indagine, dovrete essere consapevoli in particolare dei «pensieri simbolici». Le parole e le frasi che compaiono sotto forma di chiacchiericcio interiore sono ovviamente simboliche, e stanno al posto di qualcosa di diverso da ciò che rappresentano. Ma lo stesso discorso vale per le immagini mentali e le rappresentazioni mentali di azioni fisiche, come

per esempio l'impulso di grattarsi il naso. Un'altra delle cose che potreste sperimentare è l'incredibile velocità del pensiero simbolico. È talmente rapido che i singoli pensieri, in particolare le *componenti* dei singoli pensieri, come una certa parola o immagine, sono fluttuanti e difficili da identificare.

In quegli intervalli in cui il pensiero simbolico è assente, potete legittimamente affermare: «Nessun pensiero è presente». Tuttavia, se continuate a osservare, potrete cominciare a notare una notevole attività mentale nella consapevolezza periferica, che è *pre*-verbale, *pre*-immaginativa e *pre*-sensoriale. Ciò riflette la continua attività concettuale della mente pensante/emotiva, ed è quello che dà origine al pensiero simbolico. Di norma non siamo coscienti del pensiero concettuale non-simbolico, ma esso comincia a trasparire quando l'esperienza conscia non è più dominata dal pensiero simbolico.

Anche le fasi in cui i pensieri sembrano completamente assenti sono degne di attenzione. Quando la mente è concentrata sul presente, senza aggrapparsi al passato né perdersi nel futuro, sorgono gioia, felicità ed energia. Questo accade spesso durante la meditazione camminata (vedi l'appendice A), o in qualsiasi altro genere di concentrazione in cui siamo completamente immersi nel presente. E si verifica proprio qui, nel livello 7, anche se può passare facilmente inosservato. Essere consapevoli di questo genere di gioia e felicità contrasta direttamente l'aridità di questo livello, e favorisce l'unificazione e la pacificazione della mente.

> *— Quando la mente è concentrata sul presente, senza aggrapparsi al passato né perdersi nel futuro, sorgono gioia, felicità ed energia.*

IL SEGUIRE RAVVICINATO

Questa pratica rappresenta una versione più intensa della tecnica del ***seguire il respiro*** che avete appreso in precedenza. La sola differenza è che intendete identificare con maggiore attenzione le molte sensazioni distinte che caratterizzano il «respiro a livello delle narici». Mantenete l'intenzione di seguire i movimenti microscopici delle sensazioni. Via via che vi concentrate maggiormente, potrete identificare una mezza dozzina o (molte) più sensazioni differenti per ogni inspirazione ed espirazione.

Mentre continuate a osservare con estrema attenzione queste sensazioni, percepite le variazioni e cominciate a sperimentare il respiro come sussultante o pulsante, anziché regolare e continuo. Questi «sussulti» prendono tipicamente la forma di una o due pulsazioni al secondo. All'inizio potrete avere l'impressione di percepire il battito cardiaco, e che sia in qualche modo quello a influenzare il respiro. Potete investigare il fenomeno espandendo intenzionalmente la portata dell'attenzione così da includere sia il battito sia le sensazioni del respiro. Se non potete percepire chiaramente il battito cardiaco come qualcosa di distinto dalle pulsazioni, posatevi un dito sulla carotide, concentrandovi sia sulla pulsazione sia sul respiro a livello del naso. Ovviamente continuate a mantenere un'attenzione esclusiva e una consapevolezza introspettiva. Finirete per scoprire che le pulsazioni del respiro non coincidono affatto con il battito cardiaco.

Una volta soddisfatta la vostra curiosità, osservate con maggiore attenzione il contenuto di ogni «sussulto». Scoprirete che è immancabilmente caratterizzato da un cambiamento continuo, come se fosse costituito da brevi fotogrammi di un filmato. Tale cambiamento consiste in sensazioni riconoscibili come calore, freschezza, pressione, movimento, e via dicendo, che sorgono e scompaiono. Tuttavia, se osservate più a fondo, cominciate a individuare sensazioni più sottili che non possono essere facilmente etichettate. A questo punto state raggiungendo un grado di discriminazione molto più sottile. Se continuate, in un qualche momento la vostra percezione si sposterà nuovamente, e invece di pulsazioni *nell'ambito delle quali* c'è un continuo cambiamento, sperimenterete qualcosa che assomiglia molto di più a una serie di fotogrammi che si susseguono, all'incirca una decina per secondo. [3]

Così, state facendo svolgere alla mente un'attività che produce esperienze inedite. Ciò che la rende utile per la vostra pratica è che potete mantenere questo genere d'investigazione soltanto restando vigili ed estremamente concentrati. Qualsiasi allentamento dello sforzo attento o della vigilanza porterà a distrazioni disturbanti.

Se siete fortunati, la percezione cambierà ancora. I fotogrammi fissi si dissolveranno, trasformandosi in qualcosa di troppo rapido perché la mente possa discernerli con chiarezza. A quel punto sperimenterete le sensazioni del respiro come uno sfarfallio di momenti distinti di coscienza, o semplicemente come vibrazioni. Alcuni meditanti interpretano questa

esperienza di «momentaneità» come il continuo apparire e scomparire dell'universo. In termini di percezione soggettiva questa descrizione è estremamente accurata. Quando ciò accade, non c'è nulla che la mente possa riconoscere o trattenere, quindi si sottrae naturalmente all'esperienza.[4] Per così dire, la mente fa un passo indietro, tornando a una dimensione in cui le cose sono nuovamente riconoscibili, e in cui può applicare etichette e concetti familiari a tutto ciò che viene sperimentato. Si tratta di un'***esperienza di insight***.

> *— Così, state facendo svolgere alla mente un'attività che produce esperienze inedite. Sperimenterete le sensazioni del respiro come momenti distinti di coscienza, o semplicemente come vibrazioni.*

Se riuscite ad accedere nuovamente a quell'esperienza «vibratoria», potete giungere a un chiaro ***insight*** dell'impermanenza.[5] Potreste cioè comprendere che tutto ciò che è stato, è o sarà, è un processo in divenire di cambiamento costante che non può essere afferrato né contenuto. Le «cose» in realtà non esistono: quello che esiste è soltanto un «processo». Quindi, se potete vincere la resistenza della mente quel tanto che basta per entrare e uscire ripetutamente da questo stato percettivo, si trasformerà in un'esperienza di insight grazie al quale potrete giungere a un insight della *vacuità*.[6] Per prima cosa, osserverete quanto la mente si trovi a disagio con quel livello di percezione, e quanto disperatamente voglia fare «marcia indietro» per organizzare concettualmente l'esperienza appena vissuta. Poi giungerete a comprendere in modo molto profondo che il familiare mondo della forma è interamente modellato dal tentativo della mente di «attribuire un senso» a una realtà «vuota». Spesso gli insegnanti di dharma parlano del mondo in termini di mera proiezione mentale. Questa diretta esperienza della mente, che attribuisce un significato alla vacuità, ci consente di comprendere esattamente ciò a cui si riferiscono. Non vuol dire che il mondo non esiste, ma che il mondo che *voi* percepite, la vostra «realtà» *personale*, non è nient'altro che una costruzione della *vostra* mente.

> *— Le «cose» in realtà non esistono. Quello che esiste è soltanto un «processo». Questo stato percettivo si trasformerà in un'esperienza di insight grazie al quale potrete giungere a un insight della vacuità.*

— Spesso gli insegnanti di dharma parlano del mondo in termini di mera proiezione mentale. Questa diretta esperienza della mente, che attribuisce un significato alla vacuità, ci consente di comprendere esattamente ciò a cui si riferiscono.

Giungerete a tali realizzazioni se siete veramente fortunati, tuttavia ci sono due importanti avvertimenti da fare. Il primo è che se dedicate molto tempo a questa pratica, ciò avrà una ricaduta nella vostra vita quotidiana. Percepirete tutto come impermanente, e questo potrà davvero sconvolgervi. Le sensazioni familiari di certezza e scopo scompariranno, il che potrà indurre un senso di smarrimento e persino di disperazione. Le cose perderanno la loro abituale importanza e la vita sembrerà non avere più senso. E sarà ancora più sconcertante, perché tali emozioni non trovano una loro base logica nell'esperienza conscia, e sembrano scaturire dal nulla. In realtà, sono il prodotto dei processi mentali inconsci che cercano di assimilare le vostre esperienze meditative. Secondo la tradizione theravada, tale stato prende il nome di «riconoscimento della sofferenza» (*dukka ñanas*), che in qualche modo è comparabile alla «notte oscura dell'anima» di cui si parla nella tradizione mistica cristiana (vedi la sezione sulle esperienze di insight e la realizzazione dell'insight nel sesto intermezzo). Queste profonde realizzazioni dell'impermanenza e della vacuità possono produrre avversione alla pratica, tuttavia smettere di praticare è probabilmente la cosa peggiore che potreste fare in questa situazione.

Il secondo avvertimento è che avere questo genere di esperienze di insight non conta. Alcune persone non provano mai la sensazione di dissolversi in un campo di vibrazioni sottili. Altre non si sottraggono a questa esperienza, anzi la trovano piuttosto piacevole e intrigante. Se fate parte del secondo gruppo, potete espandere la portata dell'attenzione fino a includere l'intero corpo, sperimentandolo come un processo scintillante di sensazioni troppo sottili per poter essere descritte facilmente. Ricordate che lo scopo di questa pratica è soprattutto quello di contribuire a superare l'aridità del livello 7, continuando a rafforzare l'attenzione esclusiva e la mindfulness. È un modo creativo di servirvi delle vostre capacità per sostenere più produttivamente la pratica. C'è una forte possibilità che possa produrre delle esperienze di insight, ma non è garantito. Se non sopraggiungono ora, state tranquilli, arriveranno in seguito!

LA PRATICA DEI *JHĀNA* PIACEVOLI

I *jhāna* piacevoli rappresentano un assorbimento molto più potente e soddisfacente dei *jhāna* dell'intero corpo. Come indicato dal loro nome, farete ricorso alle sensazioni piacevoli come oggetto di meditazione. I *jhāna* piacevoli sono particolarmente utili per contrastare il tedio di questo livello. Ma soprattutto, lo stato di flusso dei *jhāna* induce un'unificazione temporanea della mente, che a sua volta promuove un'unificazione più duratura, accelerando il vostro progresso attraverso il livello 7.

> *— I jhāna piacevoli sono particolarmente utili per contrastare il tedio di questo livello, e lo stato di flusso dei jhāna induce un'unificazione temporanea della mente, che a sua volta promuove un'unificazione più duratura, accelerando il vostro progresso.*

Per accedere ai *jhāna* del piacere, dovete mantenere un'attenzione esclusiva al respiro a livello del naso. Sia il corpo sia la mente devono essere molto stabili e calmi. L'esperienza soggettiva dovrebbe essere di una grande quiete, stabilità e chiarezza mentale. Il respiro si farà lento e poco profondo, e le sensazioni tenderanno a svanire. Nondimeno, la vostra consapevolezza delle sensazioni sarà talmente acuta da essere quasi pungente. Peraltro, continuare ad avere una consapevolezza periferica di suoni occasionali o di altre sensazioni, anche solo di un debole bisbiglio o un pensiero sfuggente, è del tutto normale. Sapete che stanno accadendo, ma come la consapevolezza delle nuvole nel cielo o delle auto che passano per la strada, si qualificano a malapena come esperienze consce. Ciononostante, se rilassate la vostra vigilanza, potranno ancora distrarvi. L'ottenimento dello stato di flusso dei *jhāna* cambierà le carte in tavola.

Quando avete ottenuto questo livello di ***concentrazione d'accesso***,[7] senza distogliere l'attenzione dal respiro, esplorate la consapevolezza periferica per identificare le sensazioni piacevoli. Potranno scaturire da qualsiasi luogo, ma provate a reperirle nelle mani, al centro del petto o sul viso. Se incontrate difficoltà a riconoscere una sensazione piacevole in qualche parte del corpo, provate a sorridere leggermente. Ciò è molto utile e produce spesso una sensazione piacevole intorno alla bocca o agli occhi. In realtà, sorridere mentre meditate è un'ottima abitudine, da coltivare comunque. Nel momento in cui giungerete alla concentrazione d'accesso, il

«finto» sorriso che vi siete dipinti sulle labbra quando avete iniziato a meditare si trasformerà in qualcosa di genuino.

Non appena avete individuato una sensazione piacevole, spostate l'attenzione su di essa. Mantenervi concentrati su una sensazione moderatamente piacevole non sarà altrettanto facile che concentrarvi sulle sensazioni del respiro. Potreste persino scoprire che l'attenzione torna automaticamente al respiro, perché concentrarsi su di esso è diventata una forte abitudine. Praticate limitandovi a trattenere le sensazioni del respiro sullo sfondo, restando introspettivamente consapevoli di come l'attenzione si alterna tra la sensazione piacevole che avete scelto e il respiro. Di solito non ci vuole molto perché l'attenzione si stabilizzi sulla sensazione piacevole. A quel punto non ci sarà più alternanza e sarete esclusivamente concentrati sulla sensazione piacevole.

In particolare, concentrate l'attenzione sulla *qualità della piacevolezza*, piuttosto che sulla *sensazione che dà origine alla piacevolezza*. Limitatevi a osservarla, immergendovi completamente nella sensazione, senza fare nulla. Lasciate che la piacevolezza si intensifichi. A volte, invece, constaterete che svanisce. In tal caso, consentite all'attenzione di tornare al respiro. Mantenetevi nella fase di accesso per altri cinque minuti circa, incrementando la vostra consapevolezza periferica così da permettere l'emergere di una qualche piacevolezza fisica o mentale. Quando ciò accade, riprovate a concentrarvi. Prima o poi, se continuate a concentrarvi su di essa, la sensazione piacevole si intensificherà, e questo renderà più facile rimanere attenti.

Il piacere non crescerà necessariamente secondo un processo lineare continuo, quindi siate pazienti. Fintanto che non svanisce, osservatelo senza reagire. Non è assolutamente necessario insistere né inseguirlo. Se lo faceste, finirebbe semplicemente per svanire, e dovreste tornare di nuovo al respiro per poi riprovare daccapo.

Via via che la piacevolezza si consolida, potrete sperimentare fenomeni sensoriali inusuali, incluse forti sensazioni energetiche che potranno causare tremito o movimenti spontanei. Si tratta di eventi distraenti che possono essere difficili da ignorare, ma è sufficiente mantenere l'intenzione di farli restare sullo sfondo della consapevolezza. Non preoccupatevi se l'attenzione comincia ad alternarsi tra la piacevolezza e queste sensazioni, come aveva fatto in precedenza con il respiro. Infatti ciò non interferirà con

l’assorbimento. In realtà, se siete fortunati, potrete sperimentare lo sgorgare di quest’energia accompagnato da forti sensazioni piacevoli nel corpo e brevi periodi di felicità gioiosa. Questo è un assaggio di ciò che accade nel primo *jhāna* del piacere.

La piacevolezza crescerà sempre di più, finché improvvisamente prenderà il volo. Vi sentirete come se steste «sprofondando» nella sensazione piacevole, o come se essa si fosse espansa così tanto da occupare tutta la vostra «banda» di coscienza. A quel punto, sarete entrati nello stato di flusso che rappresenta il primo *jhāna* del piacere.[8] Se avete già praticato i *jhāna* dell’intero corpo, riconoscerete immediatamente quella sensazione. In questo primo *jhāna* il tremito e le sensazioni energetiche tendono a persistere.

Quando riuscite facilmente ad accedere al primo *jhāna* e a dimorarvi a piacimento, potete prendere in considerazione il passaggio al secondo *jhāna* del piacere, seguendo le istruzioni dell’appendice D. Nel secondo *jhāna* le sensazioni fisiche e i movimenti si stabilizzano ulteriormente, e la sensazione di felicità diventa più pronunciata del piacere fisico. Sebbene la pratica dei *jhāna* del piacere non possieda lo stesso potenziale di insight del seguire ravvicinato, rappresenta un modo molto più godibile per coltivare l’assenza di sforzo.

La distrazione dovuta a strane sensazioni

Mentre siete ben incamminati sulla via della pacificazione delle sotto-menti discriminanti, le sotto-menti sensoriali funzionano ancora come hanno sempre fatto. La ***pacificazione dei sensi*** comincia nel livello 7, perché state ignorando *tutte* le distrazioni, compresi gli input sensoriali, al fine di pacificare completamente la mente discriminante. Come discusso nel precedente intermezzo, la pacificazione dei sensi produce tutta una serie di strane esperienze sensoriali. Visto che sono intense e inconsuete, e soprattutto per via del fatto che interrompono la noia dei lunghi periodi di aridità, tali sensazioni possono rappresentare delle distrazioni molto potenti. Parrebbe quasi che i sensi producano queste strane sensazioni nel tentativo di catturare l’attenzione.[9]

— Le sensazioni intense e inconsuete possono rappresentare delle distrazioni molto potenti. Parrebbe quasi che i sensi producano queste strane sensazioni nel tentativo di catturare l'attenzione.

Di tanto in tanto potreste avere già sperimentato alcune strane sensazioni, come un formicolio o la sensazione di insetti che camminano sulla pelle, vampate di calore oppure una corrente fredda che arriva dal nulla, un senso di oppressione sulla sommità della testa o sensazioni fisiche distorte. Potreste anche avere percepito una luce dietro le palpebre socchiuse, o udito dei suoni non provenienti da alcuna fonte esterna. Probabilmente tali sensazioni si saranno presentate quando l'attenzione era particolarmente stabile, e saranno state brevi e facili da trascurare non appena compreso che non erano importanti. Si tratta di manifestazioni del I grado di *pīti*, il grado «minore» discusso nell'ultimo intermezzo. [10]

A questo livello potete attendervi che le sensazioni inconsuete si verifichino sempre più di frequente, durino più a lungo e siano più intense. Inoltre, se prima di solito comparivano una alla volta, ora appariranno contemporaneamente. Si tratta di episodi di pacificazione incompleta dei sensi, che appartengono al II grado, o «momentaneo», di *pīti*. Spesso sperimenterete lo scorrere dell'energia nel vostro corpo, nonché movimenti fisici come dondolio, scosse improvvise, e spasmi alle mani e alle dita. Potranno presentarsi anche sudore, salivazione e lacrime, e persino la manifestazione della pacificazione incompleta dei sensi corrispondente al III grado, in cui molteplici fenomeni sensoriali emergono tutti insieme, diventando ripetutamente molto intensi, per poi scemare secondo uno schema ondulatorio. Potranno anche esserci momenti di intensa gioia e felicità, ma non periodi prolungati di gioia meditativa, che compariranno invece nel livello 8.

Limitatevi semplicemente a fare del vostro meglio per ignorare tali fenomeni, lasciando che maturino nel corso del tempo. Non inseguiteli né respingeteli, e non opponete nemmeno resistenza. Sorgeranno e scompariranno secondo una loro particolare cadenza. Il vostro compito consiste, ancora una volta, nel lasciare che vengano, lasciare che siano e lasciare che vadano. Alla fine del livello successivo, quando i vostri sensi saranno pienamente pacificati, queste sensazioni inconsuete genereranno

concretamente la flessibilità fisica e una gioia meditativa pienamente sviluppata.

> *— Questi fenomeni sorgeranno e scompariranno secondo una loro particolare cadenza. Non inseguiteli né respingeteli. Limitatevi a lasciare che vengano, lasciare che siano e lasciare che vadano.*
>
> Calmando le formazioni fisiche mentre inspira, [il meditante] addestra se stesso.
> Calmando le formazioni fisiche mentre espira, [il meditante] addestra se stesso.
>
> *Ānāpānasati sutta*

Riesame della purificazione della mente

A questo livello potreste fare nuovamente esperienza del processo di purificazione già sperimentato nel livello 4. Qui si comprende un'altra serie rilevante di distrazioni, tra cui emozioni forti, immagini disturbanti, ricordi potenti e altro materiale sensibile. Questo processo di purificazione è estremamente importante. In realtà, il vostro progresso nei livelli restanti dipende proprio da questo, quindi accoglietelo di buon grado. Affrontate queste difficoltà come avete fatto nel livello 4. Se necessario, rileggete quel capitolo per rinfrescarvi la memoria.

Perché queste problematiche non erano emerse al livello 4? Con ogni probabilità, perché allora avevano incontrato troppa resistenza, erano sepolte troppo profondamente nel vostro inconscio o erano semplicemente troppo sottili per poter essere riconosciute. Se non l'avete già fatto, cominciate a utilizzare la pratica del riesame consapevole descritta nell'appendice E. Questa pratica smuoverà il materiale che necessita di essere purificato, così potrà emergere prontamente nel silenzio della meditazione. Esaminando i vostri atteggiamenti e comportamenti attuali nel contesto del riesame consapevole, attenuate la vostra resistenza a tali tematiche più profonde.

L'unificazione della mente discriminante e riconoscere l'assenza di sforzo

Prima dell’unificazione, molte sotto-menti inconsce hanno intenzioni conflittuali. Attraverso il processo di pacificazione, le sotto-menti della mente discriminante cominciano a riunirsi intorno all’intenzione comune di concentrarsi sulle sensazioni del respiro. A causa di tale consenso crescente, ci sono meno sotto-menti dissenzienti che proiettano distrazioni mentali nella consapevolezza periferica.

Riconoscere l’assenza di sforzo è un po’ come imparare ad andare in bicicletta. Arriva il momento in cui comprendete che se smettete di cercare sempre di correggere e controllare, e continuate semplicemente a pedalare, la bicicletta resta in piedi da sola. Analogamente, nella meditazione, dovete imparare a lasciare andare quand’è il momento giusto, passando all’assenza di sforzo.

> *— Riconoscere l’assenza di sforzo è un po’ come imparare ad andare in bicicletta. Arriva il momento in cui comprendete che se continuate semplicemente a pedalare, la bicicletta resta in piedi da sola. Nella meditazione dovete imparare a lasciare andare quand’è il momento giusto, passando all’assenza di sforzo.*

Sembrerebbe abbastanza facile. Tuttavia, dovete continuare ad applicare lo sforzo finché non arriva il momento in cui riconoscete che non è più necessario. La mente si è così abituata a mantenere un intenso livello di vigilanza e sforzo, che il processo è ormai automatico. Inoltre, questa diligenza impedisce il sorgere della gioia naturale di una mente unificata. Potrete sicuramente avere sperimentato brevi episodi di gioia, ma la gioia che scaturisce dall’unificazione è ancora bloccata dalla diligenza abituale.

Lasciare andare rappresenta il modo migliore per scoprire se è arrivato il momento di rinunciare alla vigilanza e allo sforzo. Provate a rilassare intenzionalmente lo sforzo di tanto in tanto, per vedere che cosa accade. Se le distrazioni o il torpore fanno ritorno, significa che dovete continuare ad applicarlo. Se invece l’attenzione esclusiva continua, la mindfulness resta forte e sorgono gioia e felicità, avete raggiunto il livello dell’assenza di sforzo.

Non è comunque il caso di precipitarsi. Se rinunciate alla diligenza troppo spesso e troppo presto, la pratica si fa discontinua, il che può trasformarsi in una battuta d’arresto. Aspettate finché non avete qualche segno che è arrivato il momento opportuno. Per esempio, potreste notare

che nella consapevolezza periferica da molto tempo non emergono oggetti mentali. Oppure che il vostro stato mentale complessivo è più calmo e limpido. O ancora, potreste constatare che persino le sensazioni fisiche inconsuete o sgradevoli adesso sono più facili da ignorare, perché non provocano l'emergere di alcuna reazione sotto forma di pensiero. Questi sono tutti segni di ***flessibilità mentale***. Quando li osservate, è venuto il momento di rinunciare all'occhio attento che vi predispone a essere istantaneamente pronti a difendere la concentrazione.

> *— Se rinunciate alla diligenza troppo spesso e troppo presto, la pratica si fa discontinua, il che può trasformarsi in una battuta d'arresto. Aspettate finché non avete qualche segno che è arrivato il momento opportuno.*

Una scoperta accidentale dell'assenza di sforzo: «L'epifania delle mosche»

Non mi era stato insegnato di lasciare andare intenzionalmente per sperimentare l'assenza di sforzo. In realtà, non ero neppure consapevole che avrei dovuto «sforzarmi di raggiungere l'assenza di sforzo»! È stata una scoperta assolutamente casuale. Avevo attraversato un periodo di pratica molto lungo e arido, con soltanto qualche segno minore di *pīti*: spasmi alle mani e alle dita, salivazione e occasionali lampi di luce. Non c'era assolutamente gioia. Poi, durante una sessione, diverse mosche immaginarie hanno cominciato a percorrere il mio viso. Si arrampicavano sulle labbra, sulle palpebre e persino dentro e fuori dalle narici. Stavo facendo uno sforzo tremendo, davanti a questa distrazione immane, per mantenere le mosche nella consapevolezza periferica e la mia attenzione al respiro. Ogni tanto le mosche volavano via, ma ben presto facevano ritorno. Ogni volta che scomparivano mantenevo uno stato di alta vigilanza, perché sapevo che sarebbero potute ricomparire in qualsiasi istante.

Tutto ciò mi è sembrato proseguire all'infinito, finché a un certo punto l'ultima mosca se n'è andata e non è più tornata per molto tempo. Alla fine è sorto il pensiero che se ne fossero andate per sempre. Che sollievo! Ho rinunciato a ogni sforzo e mi sono limitato a dimorare nelle sensazioni del respiro. Immediatamente ho sentito ondate di gioia diffondersi ovunque dentro di me, per poi stabilizzarsi. Ho compreso che non avevo più bisogno di esercitare uno sforzo così intenso, e in quel momento ho pienamente

afferrato il significato del lasciar andare. In altri termini, prima delle mosche, avevo già raggiunto un punto in cui lo sforzo non era più necessario, ma non lo sapevo. Quindi non avevo compiuto l'ultimo passo verso l'assenza di sforzo. Da allora non ho più smesso di essere grato a quelle mosche!

Il perpetuarsi degli ostacoli all'assenza di sforzo

Dopo quella lezione, ho continuato ad avere difficoltà a lasciare andare ogni sforzo. Mi sono reso conto che una cosa è sapere che puoi mantenere una concentrazione senza sforzo, e un'altra cosa è *lasciare andare* ogni sforzo concretamente. Nelle sessioni successive il lasciar andare ha continuato a rappresentare una sfida, e non ho potuto ripetere l'esperienza a piacimento. Ho poi constatato che anche quando riuscivo a sospendere lo sforzo, le ondate di gioia terminavano appena tornava l'urgenza di riassumere il controllo. Come capita a molti praticanti, avevo un bisogno profondamente radicato di avere il controllo della situazione, a causa del desiderio e della paura. Prima di poter sperimentare la gioia dell'assenza di sforzo con una certa coerenza, dovevo superare questa «faccenda del controllo». La risposta era, ed è ancora, la resa totale: dovevo semplicemente smettere di preoccuparmi se sarebbe successo oppure no, e nel contempo avere piena fiducia che sarebbe successo. Dovevo lasciare che la pratica accadesse, senza «dedicarmi» alla pratica.

Siamo tutti diversi, e magari qualcuno di voi non resisterà così strenuamente. Tuttavia, tenete presente che anche quando sapete che potete tranquillamente lasciare andare ogni sforzo, riuscire veramente a farlo può rappresentare una sfida. Molti di noi sono abituati da sempre ad avere il controllo della situazione, a pensare che siamo un «Sé» che è un agente attivo responsabile dell'accadere delle cose. Non cercate di far accadere alcunché. Limitatevi ad avere fiducia nel processo, e lasciate che si dispieghi naturalmente.

> *— Molti di noi sono abituati da sempre ad avere il controllo della situazione, a pensare che siamo un «Sé» che è responsabile dell'accadere delle cose. Non cercate di far accadere alcunché. Limitatevi ad avere fiducia nel processo, e lasciate che si dispieghi naturalmente.*

Quando arrivate alla fine del livello 7, c'è abbastanza unificazione per produrre l'assenza di sforzo della flessibilità mentale, che implica sempre una qualche gioia meditativa. La *gioia* sembra *essere* lo stato «naturale» di una mente unificata, e più la mente è unificata più c'è gioia. La gioia è anche il «collante» che *contribuisce* a mantenere unificata la mente. Tuttavia, dovete tenere in considerazione che il desiderio e l'avversione, la preoccupazione e il rimorso, il malanimo, l'impazienza, la paura e il dubbio finiranno per perturbare la mente, erodendo l'unificazione e riportando la mente allo stato precedente di conflitto interiore e insoddisfazione. Il livello 8 consiste nel condizionare la mente a mantenere un elevato livello di unificazione anche al cospetto di tali ostacoli. Solo allora la gioia meditativa sarà pienamente sviluppata, e il collante avrà «fatto presa».

> Sperimentando la gioia mentre inspira, [il meditante] addestra se stesso. Sperimentando la gioia mentre espira, [il meditante] addestra se stesso.
>
> Sperimentando il piacere mentre inspira, [il meditante] addestra se stesso. Sperimentando il piacere mentre espira, [il meditante] addestra se stesso.
>
> *Ānāpānasati sutta*

Conclusione

Avete padroneggiato il livello 7 quando potete continuativamente raggiungere l'assenza di sforzo. La tendenza irrequieta dell'attenzione a seguire gli oggetti nella consapevolezza periferica è stata domata. Quando cominciate la sessione, dovete ancora passare attraverso un processo di «stabilizzazione»: potete contare i respiri, aguzzare l'attenzione e la consapevolezza e ignorare diligentemente ogni altra cosa, finché la mente è pacificata e le intenzioni in competizione scompaiono. Poi potete lasciarvi andare e proseguire. Quando riuscite a mantenere continuativamente l'assenza di sforzo e dimorarvi per tutta o la maggior parte della sessione, avete raggiunto il livello di praticante esperto. Siete giunti alla terza pietra miliare e siete pronti a passare al livello successivo.

Settimo intermezzo

La natura della mente e della coscienza

In questo intermezzo esaminiamo i cambiamenti che avvengono nei vari livelli, mentre la mente diventa sempre più unificata. Forniamo anche un semplice, ma profondo, riesame del modello della mente-sistema, che vi aiuterà a comprendere e affrontare meglio il seguito della pratica.

L’unificazione: mindfulness, purificazione e insight

Procedendo lungo i livelli superiori, l’intera mente-sistema continua a unificarsi, diventando sempre più coerente e armoniosa, e sempre meno frammentata e conflittuale. Questo processo ha tre effetti principali: la mindfulness continua a migliorare, e così anche la «magia della mindfulness»; il materiale più inconscio emerge in superficie, consentendo un’ulteriore purificazione; infine, diventa sempre più probabile un insight profondo.

Perché l’unificazione della mente produce conseguenze di così vasta portata? La risposta è molto semplice: *una maggiore unificazione crea un consenso più vasto delle sotto-menti sintonizzate sull’informazione che appare nella coscienza*. Al termine dell’intermezzo sulla mente-sistema, ci eravamo posti la domanda: «Chi è conscio?». La risposta era stata: l’insieme delle menti che costituiscono la mente-sistema. Tuttavia, il semplice fatto che un’informazione sia proiettata nella coscienza, diventando *disponibile* a ogni sotto-mente della mente-sistema, non significa che tutte quante la *ricevano*. E un po’ come una trasmissione radiofonica: il programma viene trasmesso ovunque, ma non tutti sono sintonizzati all’ascolto. Analogamente, in una mente non unificata, qualsiasi informazione proiettata nella coscienza ottiene *raramente* l’attenzione di qualcosa di più di una piccola frazione delle sotto-menti. L’unificazione

cambia le carte in tavola, incrementando le dimensioni dell'«audience» ricettiva. Questo pubblico più vasto è sintonizzato sull'oggetto di meditazione, e su qualsiasi cosa possa comparire nella coscienza, comprese le esperienze di insight.

> *— Una maggiore unificazione crea un consenso più vasto delle sotto-menti sintonizzate sull'informazione che appare nella coscienza. Ciò produce conseguenze di vasta portata.*

Aumentare il potere della mindfulness

Dal livello 7 in poi, la qualità della mindfulness migliora notevolmente. Siete molto più presenti a qualsiasi cosa appaia nella coscienza e l'esperienza del conoscere è più forte e «ricca». Secondo il modello dei momenti di coscienza, ciò tuttavia non dovrebbe accadere. Nel livello 5 la maggior parte dei vostri momenti mentali si è trasformata in momenti percettivi. La proporzione dei momenti mentali percettivi rispetto a quelli non percettivi ha continuato a crescere nei livelli 6 e 7, e ciò ha comportato un miglioramento della vividezza e della chiarezza della mindfulness. Ma superato il livello 7, dovrebbero essere rimasti ormai pochi momenti mentali non percettivi, quindi qualsiasi ulteriore incremento della mindfulness dovrebbe essere minimo.

> *— La mindfulness migliora notevolmente. Siete molto più presenti a qualsiasi cosa appaia nella coscienza e l'esperienza del conoscere è più forte e «ricca».*

Di per sé, il modello dei momenti di coscienza non può spiegare che la mindfulness migliori così tanto una volta superato il livello 7. Dopotutto, se ogni momento si trasforma in un momento percettivo e il torpore scompare, la mindfulness non dovrebbe più migliorare, perché la «banda» di coscienza è satura.

Tuttavia, se combiniamo il modello dei momenti di coscienza con il modello della mente-sistema, possiamo facilmente comprendere come mai il potere della mindfulness possa continuare a crescere nel livello 8 e oltre: dal momento che un numero crescente di sotto-menti si unifica intorno a una particolare ***intenzione conscia***, l'audience dei contenuti di coscienza

aumenta. Col procedere dell'unificazione, sempre più sotto-menti si «sintonizzano» con la coscienza a ogni istante. In altre parole, il livello della mindfulness dipende non soltanto dal numero di momenti percettivi, ma anche dal grado di unificazione presente. [1]

Questo ci aiuta anche a comprendere perché un maestro di arti marziali o un atleta all'apice della prestazione possa essere completamente vigile, pur non disponendo della mindfulness di un meditante esperto: soltanto un numero limitato di sotto-menti è implicato nel combattimento con l'avversario o nella corsa verso la meta. Anziché essere unificate, le sotto-menti restanti sono semplicemente off-line. Una volta concluso il combattimento, o quando l'atleta lascia il campo, la cacofonia delle sotto-menti conflittuali riprende il suo corso.

Giunti al livello del meditante esperto, potrete altresì notare che la mindfulness resta comunque molto potente anche quando siete intorpiditi e non potete pensare chiaramente a causa della stanchezza o di una malattia. Inoltre, potete mantenere una forte mindfulness anche mentre dormite, e i sogni lucidi non sono affatto rari. Persino nel sonno profondo, e senza sogni, possiamo fare l'esperienza di «sapere» che stiamo dormendo. [2] Anche in questo caso, ciò contraddice le previsioni del modello dei momenti di coscienza. Se il torpore è dovuto a un decremento dei momenti percettivi, la mindfulness dovrebbe deteriorarsi con l'insediarsi del torpore. In effetti, quando siete malati o addormentati, la meditazione sembrerebbe priva di significato. Tuttavia, grazie alla maggiore unificazione, anche se c'è un numero *minore* di momenti percettivi di coscienza, il contenuto di tali momenti raggiunge un numero di sotto-menti *maggiore*. Ciò equivale a dire che nella coscienza sono presenti meno informazioni, tuttavia c'è un'audience più vasta all'ascolto. Quindi, non soltanto *possiamo* praticare quando siamo intorpiditi, ma *dovremmo* farlo, perché l'unificazione può continuare anche nel torpore.

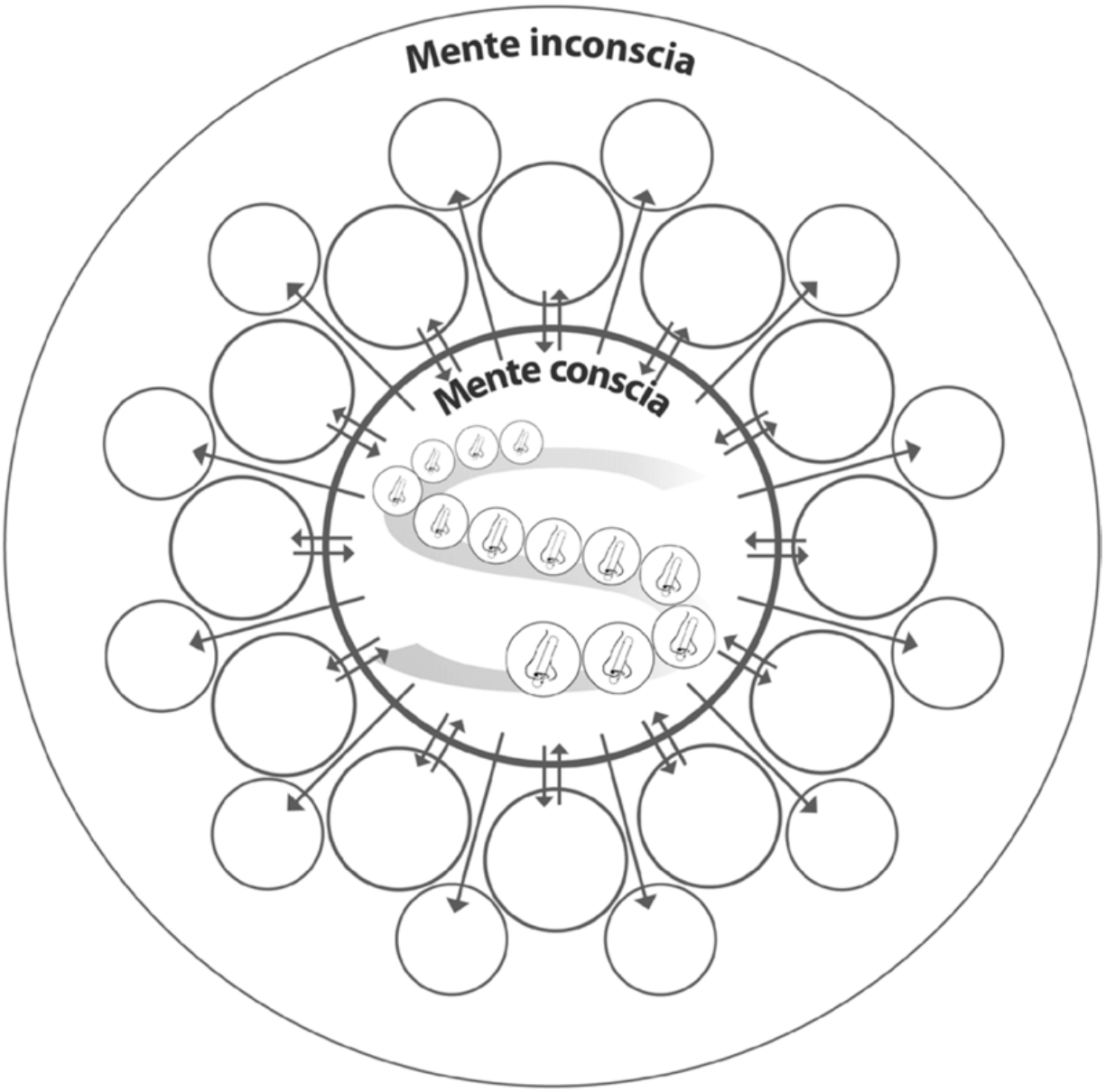


Figura 47 – La mindfulness può continuare a migliorare anche quando non c'è più nessun torpore, perché essa non dipende soltanto dal numero di momenti mentali percettivi, ma anche dal grado di unificazione presente. Più vasta è l'audience dei contenuti di coscienza, maggiore è la mindfulness di cui disponete.

— Al livello del meditante esperto, la mindfulness resta comunque molto potente anche quando siete intorpiditi a causa della stanchezza o di una malattia. Quindi non soltanto potete continuare a praticare anche in tale stato, ma dovreste farlo.

Migliorare la magia della mindfulness

Unificare la mente[3] non migliora soltanto la mindfulness, ma anche la ***magia della mindfulness***. Nel terzo intermezzo abbiamo visto come la magia della mindfulness consista nella capacità di riprogrammare vecchi schemi di comportamento e di pensiero, operando una trasformazione positiva della nostra personalità. Tali cambiamenti radicali sono possibili perché la mindfulness fornisce nuove informazioni alle sotto-menti inconsce, così che possano dismettere le vecchie e abituali modalità reattive. Tuttavia, affinché questa trasformazione possa avvenire, le sotto-menti corrispondenti devono ricevere le nuove informazioni non appena diventano disponibili nella coscienza. Purtroppo, le sotto-menti coinvolte potrebbero non essere sintonizzate con la coscienza, e perdere quindi l'occasione che la mindfulness operi la sua magia. Peraltro, grazie alla crescente unificazione della mente, l'«audience» dell'esperienza conscia si espande, e l'ammontare di assimilazione e riprogrammazione aumenta proporzionalmente, così come i risultati positivi.

L'unificazione svolge lo stesso ruolo anche rispetto all'***insight***. Affinché un'***esperienza di insight*** possa riprogrammare concretamente la nostra visione intuitiva della realtà, le informazioni pertinenti devono raggiungere un'audience di sotto-menti sufficientemente vasta. Ciò che trasforma le mere esperienze di insight in insight trasformativi è il numero di sotto-menti della mente-sistema che condividono l'esperienza. Potremmo avere una profonda esperienza spirituale, eppure constatare che i suoi effetti sono di breve durata. Il motivo è che non c'erano abbastanza sotto-menti unificate intorno all'esperienza – vale a dire sintonizzate sull'informazione nella coscienza – da produrre una grande trasformazione.

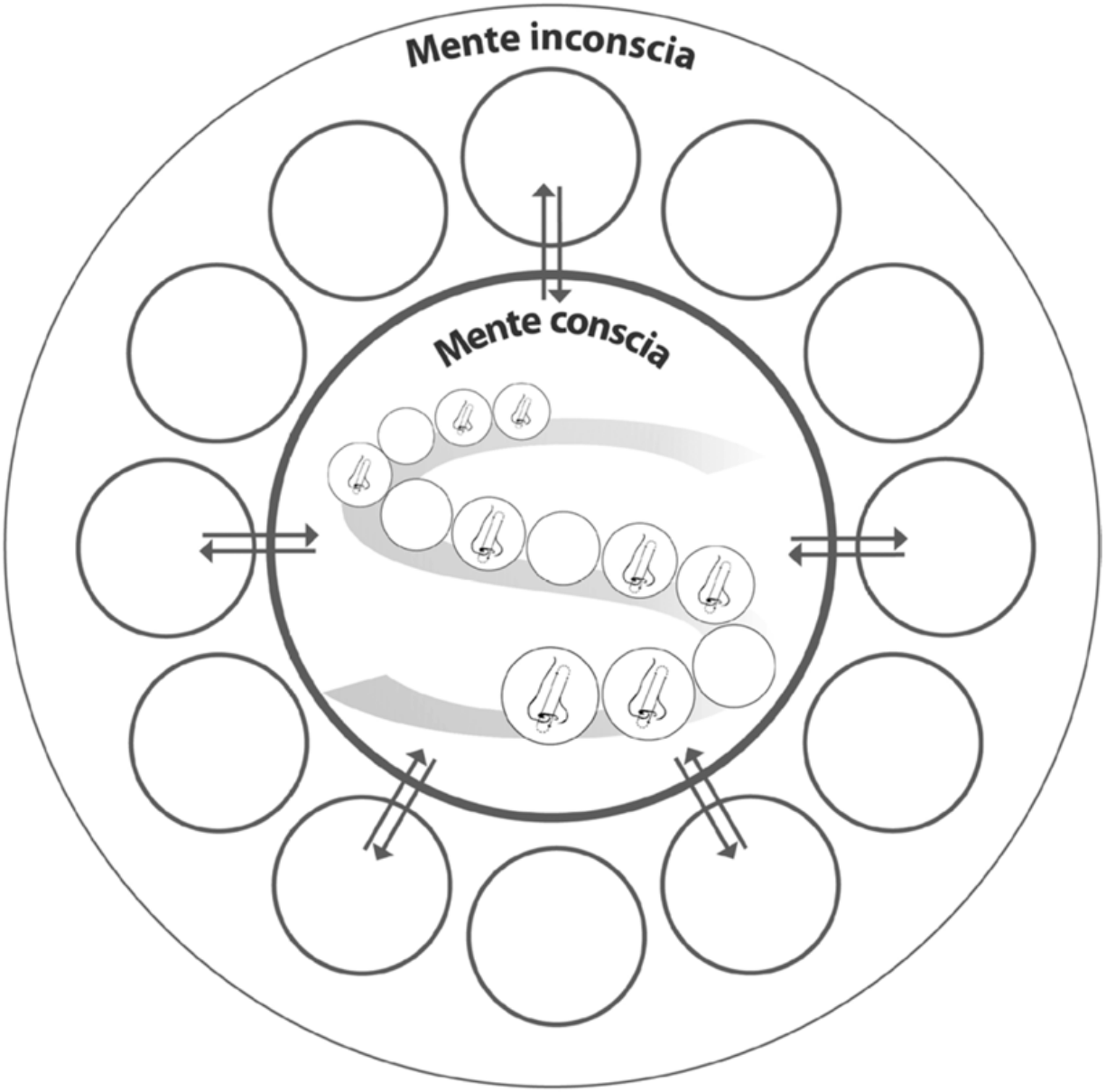
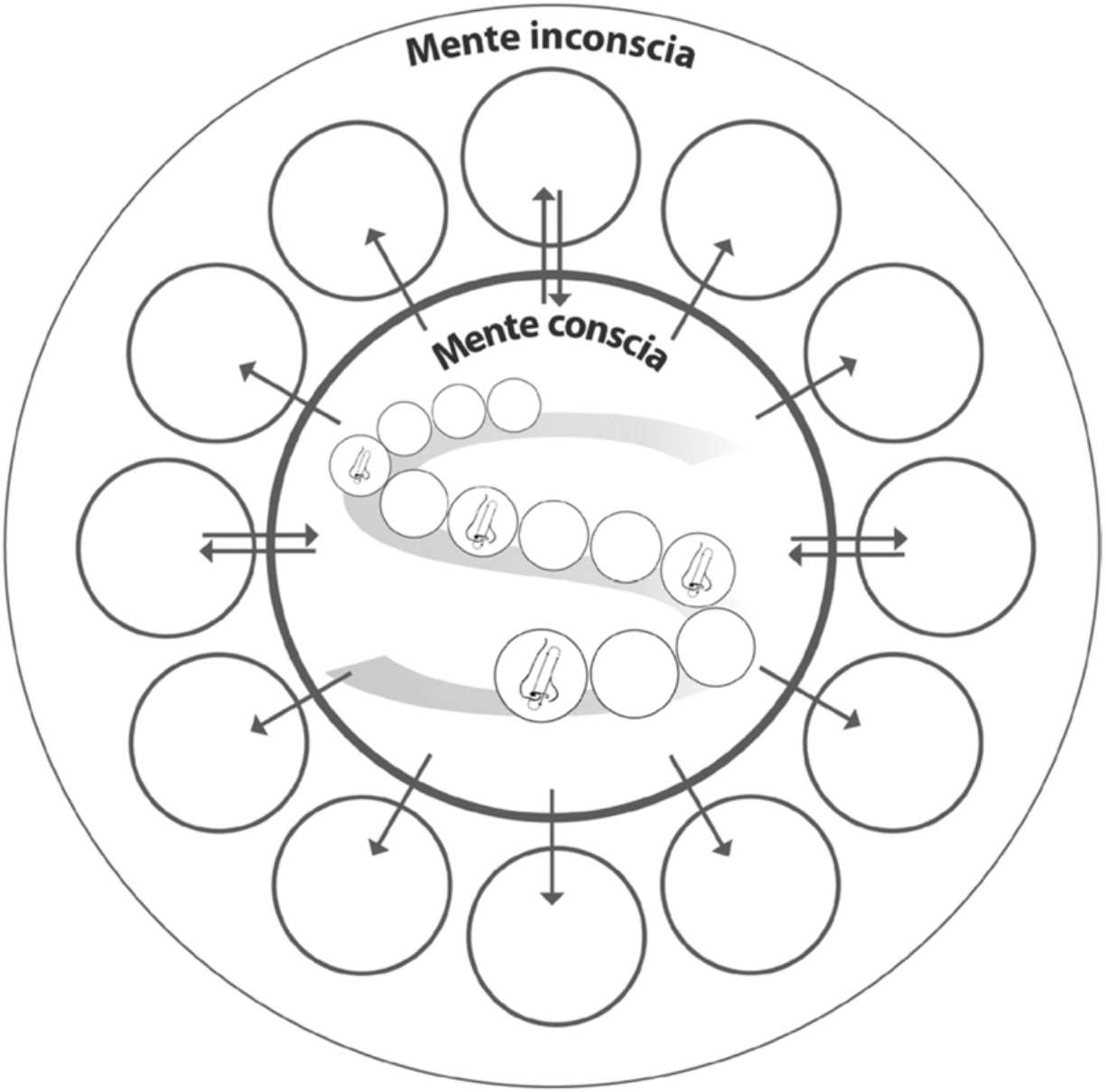


Figura 48 – Il modello dei momenti di coscienza attribuisce il torpore alla presenza di momenti mentali non percettivi con uno scarso potenziale energetico, privi di oggetto, inframmezzati da momenti percettivi di coscienza.



Eppure la mindfulness può essere molto potente anche in presenza di torpore dovuto alla stanchezza o a una malattia. Grazie alla maggiore unificazione, anche se nella coscienza ci sono meno informazioni, l'audience è più vasta.

— Unificare la mente migliora anche la magia della mindfulness. Via via che l'«audience» dell'esperienza conscia si espande, l'ammontare di assimilazione e riprogrammazione delle informazioni aumenta proporzionalmente.

L’unificazione influisce anche sul grado di penetrazione dell’esperienza di insight. Quando le informazioni fornite da un’esperienza di insight raggiungono le profondità più recondite della mente inconscia, l’insight matura. Un insight debole si trasforma in un insight potente. Il processo attraverso cui l’insight si approfondisce è lo stesso in ogni circostanza: le nuove informazioni vengono assimilate dalle sotto-menti sintonizzate, costringendole a rivedere la loro «costruzione della realtà». A un certo punto, la trasformazione prodotta dall’insight si stabilisce così diffusamente nella mente-sistema da trasformare del tutto la nostra visione del mondo. Ecco perché unificare la mente è estremamente importante per giungere all’insight.

> *— L’unificazione influisce anche sul grado di penetrazione dell’esperienza di insight. Quando le informazioni fornite da un’esperienza di insight raggiungono le profondità più recondite della mente inconscia, un insight debole si trasforma in un insight potente.*

L’ulteriore purificazione della mente

Mentre l’unificazione aumenta nel livello 7, mette sotto «pressione» le altre sotto-menti inconsce, affinché partecipino al processo. Per questo motivo potreste ritrovarvi a sperimentare un altro processo di ***purificazione della mente***: affinché le sotto-menti si unifichino, devono innanzitutto essere risolti gli obiettivi e le priorità conflittuali. Poiché la risoluzione dei conflitti e l’integrazione possono avvenire soltanto nella coscienza, l’effetto di questa pressione dal basso è stato quello di costringere i contenuti sepolti nell’inconscio, e che impedivano l’unificazione, a emergere nella coscienza per essere purificati. La concentrazione esclusiva e la pacificazione della mente nel livello 7 producono l’occasione ideale perché il materiale profondamente sepolto nell’inconscio ed estremamente sottile possa alla fine emergere. È questo il segreto dell’esperienza soggettiva della purificazione. Come abbiamo menzionato nell’ultimo intermezzo, la purificazione è importante per minimizzare i traumi psicologici che possono accompagnare gli insight che conducono al ***risveglio***. Di conseguenza, quando entriamo nei livelli del meditante esperto, dato il maggiore potenziale di insight, acconsentire al processo di purificazione diventa più cruciale che mai.

— La purificazione è importante per minimizzare i traumi psicologici che possono accompagnare gli insight. Dato il maggiore potenziale di insight nei livelli del meditante esperto, la purificazione diventa più cruciale che mai.

Come un'esperienza di cessazione diventa un insight trasformativo

Il modello della mente-sistema e il processo di unificazione ci aiutano a comprendere una delle più profonde esperienze di insight, l'***evento della cessazione***.[4] Un evento della cessazione avviene quando le sotto-menti inconsce restano sintonizzate e ricettive rispetto ai contenuti della coscienza, ma al contempo *nessuna* di esse proietta un qualche contenuto nella coscienza. A quel punto la coscienza cessa completamente. Durante tale periodo, a livello di coscienza, c'è una *completa cessazione* delle costruzioni mentali di qualsiasi tipo, ovvero del mondo illusorio, generato dalla mente, che altrimenti domina ogni momento conscio. Ciò ovviamente include una cessazione completa della brama, dell'intenzione e della sofferenza. L'unica informazione che le sotto-menti sintonizzate ricevono durante questo evento è costituita da un vuoto totale.

Ciò che rende particolarmente potente questo insight è quello che accade negli ultimi momenti di coscienza che conducono alla cessazione. All'inizio, sorge nella coscienza un oggetto che normalmente susciterebbe brama. Può trattarsi di pressoché qualsiasi cosa. Tuttavia, ciò che accade poi è del tutto inusuale: la mente non risponde con l'abituale desiderare e aggrapparsi. Al contrario, comprende l'oggetto secondo la prospettiva dell'insight: come una costruzione mentale, completamente «vuota» di qualsiasi vera sostanza, impermanente e causa di sofferenza. Questa profonda realizzazione induce il momento successivo e finale della *completa equanimità*, in cui l'intenzione condivisa da tutte le sotto-menti unificate è quella di *non reagire*.[5] Poiché nella coscienza non viene proiettato nulla, emerge l'evento della cessazione.[6] Con la cessazione, le sotto-menti sintonizzate comprendono simultaneamente che ogni cosa che appare nell'ambito della coscienza è soltanto il prodotto della loro stessa attività. In altre parole, comprendono che l'input che erano abituate a ricevere è semplicemente il risultato della loro attività di costruzione mentale. Ciò ha un effetto sensazionale. Le sotto-menti della ***mente discriminante*** giungono all'insight che ogni cosa mai conosciuta, incluso il

Sé, non è nient'altro che una costruzione della mente stessa. Le sotto-menti delle ***menti sensoriali*** giungono a un insight leggermente diverso: il solo genere di informazione che compare nella mente, e che non sia generato dalla mente stessa, è l'input proveniente direttamente dagli organi sensoriali.

> *— Ciò che rende particolarmente potente questa esperienza è quello che accade negli ultimi momenti di coscienza che conducono alla cessazione.*

Se le sotto-menti sono ricettive ma non c'è nulla da ricevere, può un evento della cessazione essere in seguito riportato consciamente alla memoria? Dipende dalla natura dell'intenzione condivisa prima che avesse luogo la cessazione. Se l'intenzione di tutte le sotto-menti sintonizzate era quella di osservare gli oggetti della coscienza, come nelle «pratiche dell'etichettare», ciò che viene ricordato in seguito è soltanto un'assenza, un gap. Dopotutto, se ogni oggetto della coscienza cessa, e nelle sotto-menti non c'è alcuna intenzione di osservare qualcos'altro, non c'è nulla che possa restare impresso nella memoria. Tuttavia, se l'intenzione era quella di essere consapevoli metacognitivamente dello stato e delle attività della mente, potremmo ricordare di essere stati pienamente coscienti, ma non coscienti *di* qualcosa. Potremmo ricordare di aver avuto un'***esperienza di pura coscienza*** (EPC), o un'esperienza di ***coscienza senza un oggetto*** (CSO).[7]

> *— Le sotto-menti della mente discriminante giungono all'insight che ogni cosa mai conosciuta, incluso il Sé, non è nient'altro che una costruzione della mente stessa. Le sotto-menti delle menti sensoriali giungono a un insight leggermente diverso: il solo genere di informazione che compare nella mente, e che non sia generato dalla mente stessa, è l'input proveniente direttamente dagli organi sensoriali.*

Per essere più chiari, durante l'evento della cessazione non c'è una vera e propria «esperienza» di una «coscienza senza un oggetto», né potrebbe essere possibile. Quell'esperienza, come ogni altra, è una costruzione mentale, e in questo caso viene generata *dopo* che l'evento della cessazione si è già concluso.[8] Il modo in cui il ricordo dell'evento della cessazione viene interpretato retrospettivamente assume diverse forme, a seconda delle

visioni e delle credenze della persona, la cui mente sta effettuando l'interpretazione. Quindi l'evento stesso della cessazione non è una costruzione mentale, mentre le interpretazioni successive sono interamente costruite.

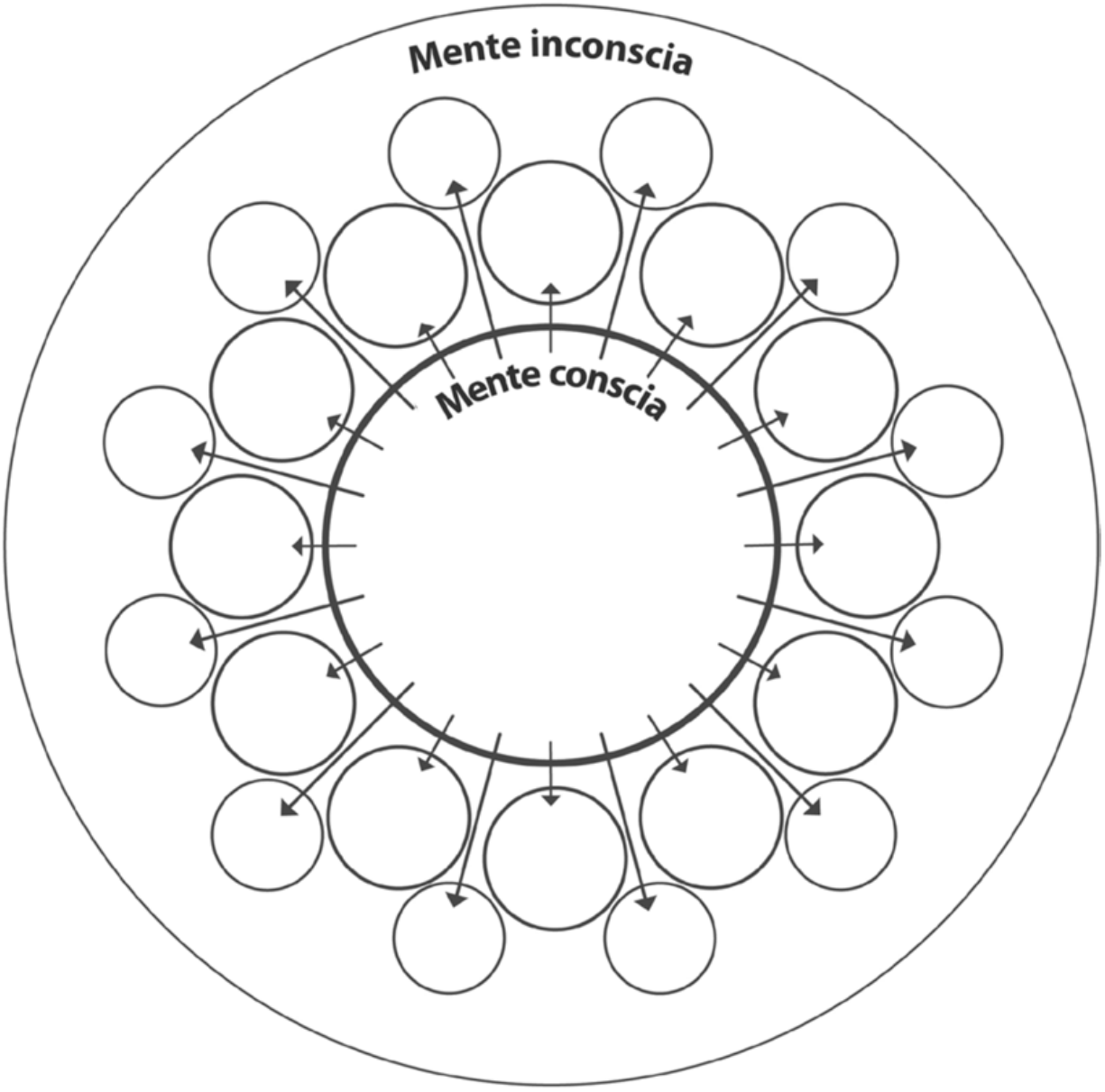


Figura 49 – Prendiamo in esame una situazione in cui le sotto-menti inconsce restano sintonizzate e ricettive rispetto ai contenuti della coscienza, mentre al contempo nessuna di esse proietta alcun contenuto nella coscienza. La coscienza finirà per cessare completamente. Ci sarà una completa

cessazione delle costruzioni mentali di qualsiasi genere, comprese la brama, le intenzioni e la sofferenza.

> *— L’evento stesso della cessazione non è una costruzione mentale, mentre le interpretazioni successive sono interamente costruite, a seconda delle visioni e delle credenze della persona, la cui mente sta effettuando l’interpretazione.*

Indipendentemente da ciò che resta o non resta impresso nella memoria, ogni sotto-mente sintonizzata con la coscienza durante la cessazione deve assimilare l’evento nella sua propria rappresentazione della realtà. Come accade per ogni esperienza di insight, la nuova informazione costringe a riprogrammare il modo in cui tutte le esperienze future sono interpretate e quali reazioni suscitano. Comprendere che tutte le esperienze fenomeniche, compreso il Sé, sono delle costruzioni mentali, e di conseguenza «vuote» di qualsiasi reale sostanza, trasforma radicalmente il modo in cui funziona la mente. Comprendiamo, con sempre maggiore chiarezza, che la brama e la sofferenza rappresentano un aggrapparsi a mere costruzioni mentali, e più sotto-menti sono sintonizzate durante l’evento, maggiore sarà la nostra comprensione. Ovviamente non è difficile acquisire una comprensione concettuale di queste verità. Sono molti a esserci riusciti. Tuttavia, soltanto l’insight può fissare tale comprensione a un livello profondo e intuitivo.

Il potere trasformativo dell’evento della cessazione dipende da quanto la mente era unificata. L’unificazione determina le dimensioni complessive dell’«audience» delle sotto-menti ricettive agli eventi nella coscienza. Vengono influenzate soltanto quelle parti della mente-sistema che erano sintonizzate durante la cessazione. Se la mente fosse stata *completamente* unificata, allora ogni sotto-mente nell’ambito della mente-sistema sarebbe stata influenzata nello stesso tempo, e ciò avrebbe comportato il pieno risveglio dell’intera mente-sistema.[9]

> *— Il potere trasformativo dell’evento della cessazione dipende da quanto la mente era unificata. Vengono influenzate soltanto quelle parti della mente-sistema che erano sintonizzate durante la cessazione.*

Peraltro, se la mente era unificata soltanto *parzialmente*, ci sono due possibilità: nessuna trasformazione o una trasformazione incompleta. Ciò è

dovuto al fatto che durante l'evento occorre un certo grado di unificazione, tale da raggiungere un numero di sotto-menti sufficiente per rendere la trasformazione dell'intera mente-sistema tangibile e duratura. Se l'unificazione è troppo debole, una persona potrà godere di un'esperienza di picco assolutamente memorabile, ma i suoi effetti saranno minimi o non duraturi. Tuttavia, se viene raggiunta una certa soglia critica, la seconda possibilità è una trasformazione *incompleta* della mente-sistema, limitata a quelle sotto-menti che erano sintonizzate in quelle particolari circostanze. Perché sopraggiunga una trasformazione completa, occorrerà aspettare delle cessazioni successive o altre esperienze di insight, tali da avere un impatto simile sulla porzione di mente-sistema restante. Questo processo incrementale di trasformazione spiega perché il risveglio sia tradizionalmente descritto come il verificarsi di una serie di stadi. [10]

L'ampliamento del modello della mente-sistema

Il modello della mente-sistema ha un grande potenziale esplicativo. Tuttavia, si tratta di una semplificazione di una realtà complessa, ma è proprio per questo motivo che è così utile. Abbiamo immaginato la mente-sistema come se fosse costituita dalla mente conscia circondata e connessa alle menti sensoriale inconscia, discriminante e narrativa. La ***mente conscia*** è il *locus* in cui ha luogo lo scambio di informazioni, mentre con ***coscienza*** ci riferiamo specificamente al concreto *processo* di scambio delle informazioni. «Chi» è conscio è l'insieme delle ***menti inconsce*** che si scambiano le informazioni nel modo descritto.

Tuttavia, rielaborando un minimo il modello, giungiamo a ottenerne uno che risponde ancora meglio a un numero di domande che il modello base non riesce facilmente a soddisfare. Ciò contribuisce anche a spiegare le sottigliezze della mente rivelate durante la meditazione, e fornisce una struttura utile per interpretare le istruzioni meditative dei livelli successivi.

Si tratta di un semplice riadattamento, ma le implicazioni sono profonde: *la stessa struttura base della mente-sistema si ripete a molti livelli diversi*. Ciò significa che ogni mente inconscia, che comunica attraverso la mente conscia, consiste anch'essa di una serie di proprie sotto-menti. Per esempio, la mente uditiva che invia le sue informazioni alla coscienza dispone di una

serie di sotto-menti connesse. Queste sono responsabili di una varietà di processi, come l'altezza, l'intensità, la durata, e così via. Ognuna di queste sotto-menti è a sua volta costituita da una serie di sotto-menti, e la struttura continua a ripetersi fino al processo mentale più semplice.

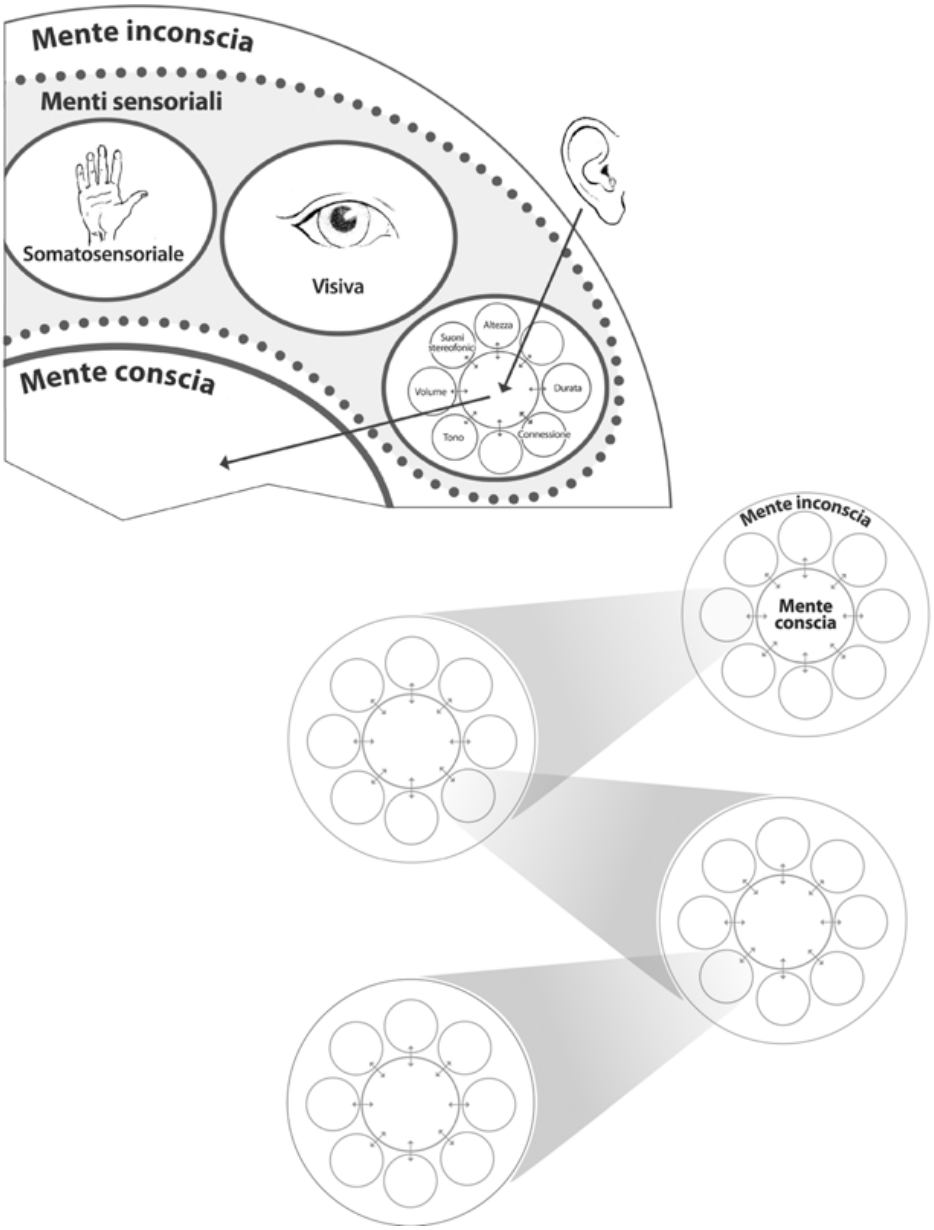


Figura 50 – La mente-sistema è costituita dalla mente conscia, che rappresenta il *locus* in cui l'informazione viene scambiata tra la mente sensoriale inconscia e la mente discriminante. La stessa struttura di base si ripete in ognuna delle menti inconsce. La mente uditiva dispone di una serie di sotto-menti responsabili di una varietà di processi, come l'altezza, l'intensità, e così via, tutte

connesse attraverso un *locus* di scambio delle informazioni. La stessa struttura di base si ripete a molti livelli diversi, fino al processo mentale più semplice. Ogni sotto-mente è costituita di una serie di sotto-menti che si scambiano informazioni a qualsiasi livello attraverso un *locus* centrale di una «pseudo-mente conscia».

Ciò significa, inoltre, che ci sono molteplici *loci* della «pseudo-mente conscia» in cui *processi* di scambio di informazioni della «pseudo-coscienza» hanno luogo a ogni livello della gerarchia. Questa struttura organizzativa ripetuta, in cui i medesimi processi che producono la coscienza accadono a livelli sempre più profondi, è una dimostrazione della natura frattale della mente-sistema. Il solo motivo per cui questo particolare processo di scambio di informazioni che definiamo coscienza è «speciale» è che lo sperimentiamo soggettivamente. E l'esperienza soggettiva sembra essere limitata *unicamente* allo scambio di informazioni che ha luogo al livello più elevato della mente-sistema. [11]

Analogamente, ci sono processi della «pseudo-mente narrativa» responsabili della combinazione, dell'organizzazione e della sintesi delle informazioni che appaiono. Una certa parte dell'informazione in ogni *locus* di scambio viene proiettata nel *locus* di scambio successivo e superiore, così come i contenuti della coscienza vengono proiettati nel mondo sotto forma di parole o azioni. Talvolta, quando passa al livello successivo, l'informazione mantiene la sua forma originaria. Spesso è, invece, modificata e va a condensarsi e combinarsi con altre informazioni. Di conseguenza, ciò che appare nella coscienza come contenuto dei momenti distinti di coscienza è in realtà l'output di tante sotto-menti (e sotto-sotto-menti) inconsce diverse, il che significa che è già stato ampiamente elaborato e organizzato.

> *— Il processo di scambio di informazioni che definiamo coscienza è «speciale» soltanto perché lo sperimentiamo soggettivamente. L'esperienza soggettiva sembra essere limitata allo scambio di informazioni che ha luogo al livello più elevato della mente-sistema.*

Questo modello ampliato ci fornisce anche un quadro migliore di come operi l'intenzione. Secondo il modello della mente-sistema, tutte le

intenzioni vengono generate nella mente inconscia. Il ruolo della coscienza è quello di acconsentire, sopprimere o modificare tali intenzioni prima che si traducano in azione.[12] Tuttavia, se le intenzioni inconsce che emergono nella coscienza fossero sempre semplici reazioni condizionate, situazioni analoghe genererebbero sempre la stessa intenzione. Ma non è ciò che accade. Inoltre, le nuove intenzioni che emergono nella coscienza sono spesso molto complesse. Questo perché buona parte delle valutazioni, modificazioni e manifestazioni delle intenzioni in competizione hanno già avuto luogo a livello inconscio.

Infine, ampliare il modello della mente-sistema ci fornisce una nuova prospettiva sulla natura di tutta l'esperienza conscia. Il contenuto della coscienza è in realtà il prodotto di molte diverse sotto-menti e sotto-sotto-menti. Consiste in gran parte di momenti connettivi: tutti i singoli frammenti di informazioni sensoriali sono già stati ampiamente combinati, analizzati e interpretati *prima ancora che diventassero coscienti*. Ciò significa che la nostra esperienza conscia di noi stessi e degli altri, delle cose e degli eventi che definiamo «realtà» è costituita interamente di costruzioni mentali estremamente elaborate.[13]

> *— La nostra esperienza conscia di noi stessi e degli altri, delle cose e degli eventi che definiamo «realtà» è costituita interamente di costruzioni mentali estremamente elaborate, che sono già state ampiamente combinate, analizzate e interpretate prima ancora che diventassero coscienti.*

L'elaborazione delle informazioni nella mente sensoriale

Per giungere a un quadro più completo di questo modello ampliato della mente-sistema, osserviamo il genere di scambio di informazioni che ha luogo nell'ambito della mente sensoriale nel suo complesso. Le informazioni provenienti da tutti i diversi sensi vengono scambiate attraverso un *locus* di scambio delle informazioni che abbiamo definito «pseudo-mente conscia», anche se ancora inconscia. Per esempio, un'informazione uditiva può contribuire all'elaborazione di un'informazione visiva e viceversa, come quando la mente uditiva non può riconoscere un suono e gli occhi vanno alla ricerca della sua origine. Ciò consente alle informazioni provenienti dai diversi sensi di collegarsi tra

loro. Capire quale persona sta pronunciando le parole che ascoltate è un esempio di questo genere di connettività pre-conscia.

Se analizziamo più attentamente le menti sensoriali individuali, comprendiamo che ognuna di esse, in realtà, è costituita da una serie di sotto-menti. Per esempio, la mente visiva comprende tante sotto-menti visive differenti, ognuna delle quali elabora un diverso tipo di informazione proveniente dagli occhi: colore, luminosità, contrasto, allineamento, forma, movimento, eccetera. Queste sotto-menti visive comunicano tra loro proiettando le informazioni in un *locus* della «pseudo-mente conscia». Poi, tutte le altre sotto-menti visive hanno accesso all'informazione e possono incorporarla nelle loro stesse attività di elaborazione. Tale processo di scambio di informazioni nell'ambito delle sotto-menti è *molto simile a ciò che definiamo coscienza* al livello più elevato della mente-sistema. Tuttavia, poiché avviene a un livello più profondo, non può fare *mai* parte della nostra esperienza conscia.

Se potessimo in qualche modo esaminare l'interno delle sotto-menti di una di queste menti sensoriali – per esempio, la mente visiva – scopriremmo che non elabora le informazioni visive sotto forma di immagini, e neppure come percetti sensoriali, tipo contrasto, colore e forma. Si limita a convertire le informazioni in percetti sensoriali o immagini al massimo livello, prima di scambiarle con altre parti della mente-sistema. Per fare un esempio, pensiamo all'informatica. Le immagini non hanno senso per i computer. Infatti, prima che un elaboratore possa servirsene, tutti gli input devono essere convertiti in 1 e 0. Poi il computer trasforma i risultati delle sue elaborazioni degli 1 e 0 in un'immagine che appare sul monitor e ha un significato per l'utente. Analogamente, le informazioni *nel contesto* di una particolare mente sensoriale appaiono come qualcosa di inintelligibile, come quegli 1 e 0. Ma *tra* le menti sensoriali, l'informazione viene comunicata sotto forma di percetti sensoriali, quali colore, calore e suono, che hanno un significato per l'intera mente-sistema. I percetti sensoriali sono la lingua franca della mente-sistema.

> *— Le informazioni sensoriali vengono comunicate tra le menti sensoriali sotto forma di percetti sensoriali, che hanno un significato per l'intera mente-sistema. I percetti sensoriali sono la lingua franca della mente-sistema.*

All’interno di ogni mente sensoriale c’è quindi una sotto-mente che connette i percetti sensoriali. Nella mente visiva le informazioni provenienti da molte sotto-menti visive diverse vengono integrate in un’immagine riconoscibile. Queste immagini estremamente composite rappresentano ciò che viene normalmente proiettato nella coscienza (vedi la figura 52). In altre parole, ciò di cui diventiamo consci è principalmente un insieme di momenti connettivi di coscienza, ognuno dei quali contiene una sinossi filtrata, pre-smistata e pre-assemblata dell’ampia gamma di informazioni che fluiscono incessantemente dagli occhi al cervello.

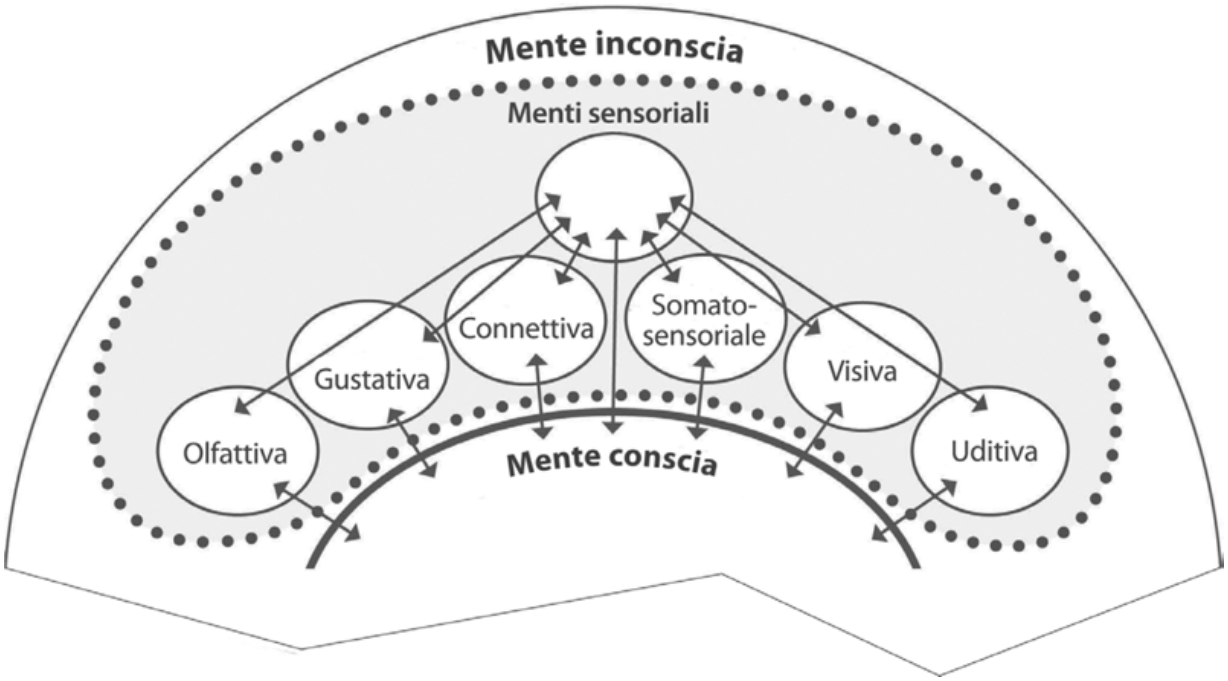


Figura 51 – Le informazioni provenienti da tutti i vari sensi vengono proiettate in un *locus* di scambio delle informazioni della «pseudo-mente conscia» (ma inconscia). Ciò permette alle diverse menti sensoriali di scambiarsi le informazioni e di consentire la connessione delle informazioni provenienti dalle varie modalità sensoriali. Capire quale persona sta pronunciando le parole che ascoltate è un esempio di questa connettività pre-conscia.

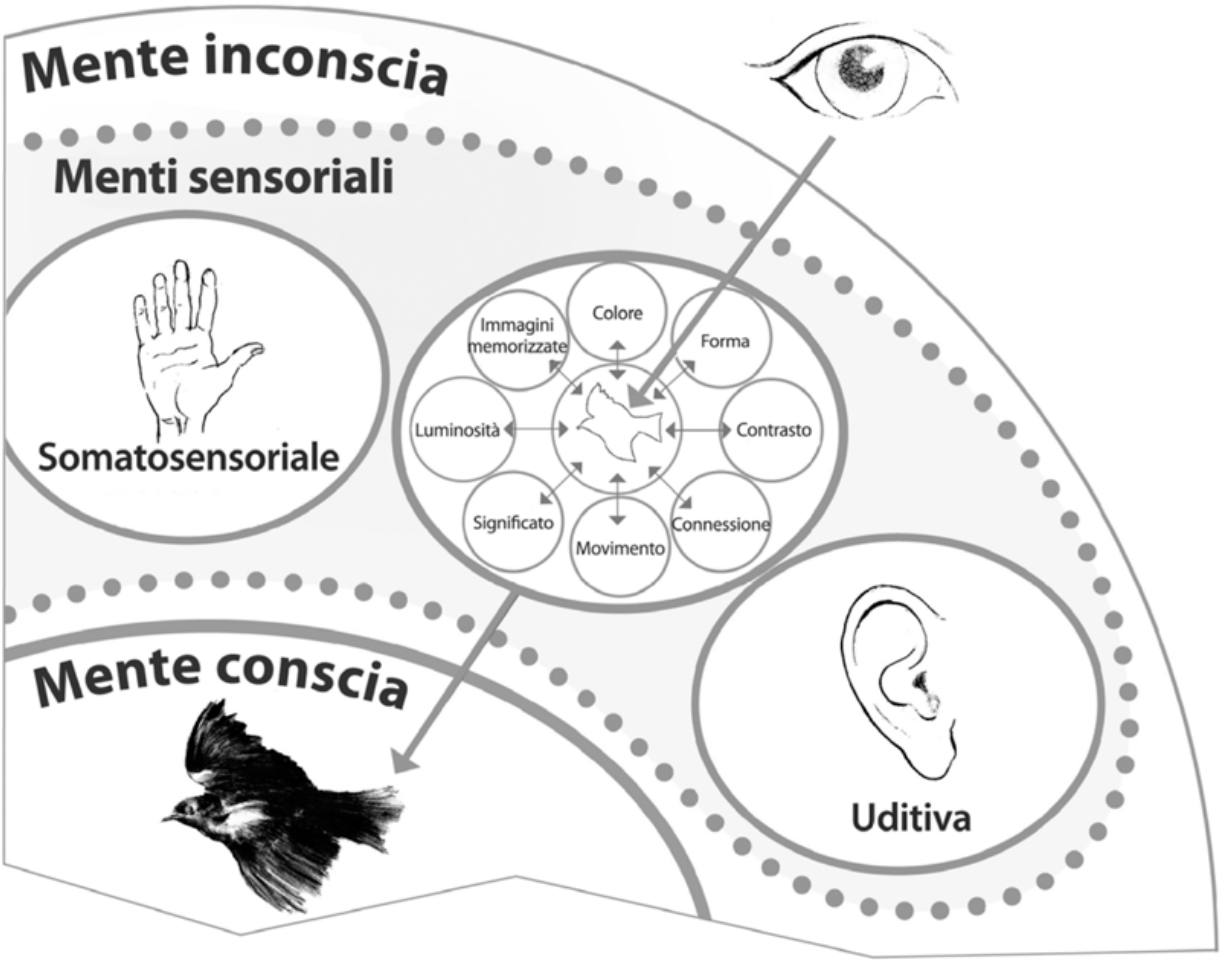


Figura 52 – La mente visiva comprende tante sotto-menti visive differenti, ognuna delle quali elabora un diverso tipo di informazione proveniente dagli occhi: colore, luminosità, contrasto, allineamento, forma, movimento, eccetera. Queste sotto-menti visive comunicano tra loro proiettando le informazioni in un *locus* della «pseudo-mente conscia» a cui hanno accesso tutte le altre sotto-menti visive, così da poterlo incorporare nelle loro attività di elaborazione. Qualcosa di analogo è ciò che chiamiamo coscienza, quando parliamo di mente-sistema nel suo complesso, ma avviene a livello profondo e non fa parte dell'esperienza conscia.

Il costo associato a questa integrazione è una grandissima perdita di informazioni a ogni livello di connessione, che raggiunge proporzioni colossali nel momento stesso in cui arriva alla coscienza.[14] Un certo quantitativo di dettagli viene tuttavia restituito all'esperienza percettiva, perché alcuni percetti sensoriali semplici e non connessi, come il colore e il

contrasto, vengono proiettati direttamente nella coscienza, inframmezzati agli altri momenti connettivi. È ciò che attribuisce alla normale esperienza visiva la sua ricchezza e struttura.

Le normali percezioni sensoriali consistono in una miscela di momenti di coscienza distinti che riflettono molti diversi livelli di elaborazione delle informazioni nella mente sensoriale. Ci sono semplici percetti sensoriali non connessi, come colore, temperatura, pressione e altezza. Poi ci sono i momenti connettivi che integrano i percetti sensoriali. Contrasto, luminosità, colore e forma vengono combinati per creare un'immagine. Altezza, intensità, timbro e durata del suono vengono uniti per formare una frase musicale. La comune esperienza tattile del respiro rappresenta un altro esempio, e consiste di un'integrazione a più livelli di contatto, pressione, movimento, temperatura, eccetera. Infine, c'è l'attività connettiva a un livello inconscio più alto, che combina le informazioni provenienti dai vari sensi.

Le sostanze stupefacenti e certi tipi di traumi cerebrali producono effetti sensoriali anomali, alterando l'insieme di informazioni sensoriali connesse e non connesse che raggiungono la coscienza. Accade qualcosa di simile anche quando vediamo o sentiamo qualcosa che non riusciamo a riconoscere, perché la mente sensoriale non è in grado di dare un senso all'informazione che riceve. Possiamo percepire lo strenuo tentativo della mente nel suo complesso, che cerca di attribuire un significato alle diverse componenti della sensazione apparse nella coscienza.

L'elaborazione delle informazioni nella mente discriminante

La mente conscia è la sede in cui le menti sensoriale, pensante/emotiva e narrativa si scambiano le informazioni. Quando vengono proiettati nella coscienza, i contenuti di tutti i vari momenti delle menti sensoriali vengono resi disponibili alla mente discriminante. Poi la mente pensante/emotiva identifica concettualmente e valuta queste informazioni, prima di restituirle alla corrente dei momenti consci. L'output concettuale ed emotivo della mente pensante/emotiva diventa quindi disponibile alle menti sensoriale e narrativa. La mente narrativa esegue il livello più alto di connessione delle informazioni nell'ambito della mente-sistema nel suo complesso.

In questa elaborazione delle informazioni, l'attenzione e la consapevolezza hanno un loro ruolo specifico. L'attenzione estrae determinate parti dal grande quantitativo di informazioni contenute nei momenti di coscienza, per sottoporle a un'ulteriore elaborazione. Per la maggior parte del tempo, seleziona, elabora e riproietta momenti connettivi complessi e di livello superiore. Sono questi i momenti di livello superiore che si legano gli uni con gli altri tramite la mente narrativa. La funzione della consapevolezza è invece quella di selezionare e consegnare alla coscienza qualsiasi cosa l'attenzione abbia ritenuto meritevole di un'analisi ulteriore.

Sebbene l'esperienza conscia sia dominata dalle percezioni derivanti dai momenti connettivi di livello superiore e dai momenti narrativi della coscienza, la sua ricchezza deriva dai singoli percetti sensoriali e dai momenti connettivi di basso livello. Questa ricchezza cresce proporzionalmente, quando il contenuto della coscienza si sposta verso un livello inferiore di elaborazione delle informazioni, allontanandosi dalla connessione complessa, dal pensiero astratto e dalla costruzione delle storie. La maggior ricchezza e i dettagli che derivano dall'essere più «pienamente presenti» sono un esempio di tale cambiamento.

> *— Sebbene dominata dai momenti connettivi di livello superiore e dai momenti narrativi della coscienza, la ricchezza dell'esperienza conscia deriva dai percetti sensoriali e dai momenti connettivi di basso livello.*

L'applicazione del modello ampliato alle esperienze meditative

Grazie all'attenzione stabile e a una buona mindfulness possiamo testimoniare eventi della mente-sistema che sarebbero inaccessibili a una mente non addestrata. Ciò è dovuto al fatto che un'attenzione diretta intenzionalmente e sostenuta senza sforzo ha un potente effetto su ciò che compare nella consapevolezza periferica. Quando scegliamo di prestare attenzione ad alcuni momenti mentali e ignorarne altri, quei momenti diventano più evidenti, perché la loro frequenza cresce, mentre quella degli altri decresce. In particolare, quando prestiamo preferibilmente attenzione ai momenti connettivi di basso livello e ai percetti sensoriali di base, restringiamo la gamma complessiva dei momenti mentali, facendo

emergere quelli prescelti. Quindi l'attenzione sostenuta e selettiva può darci accesso ai tanti livelli diversi in cui i dati sensoriali grezzi vengono convertiti nelle esperienze consce a noi familiari. L'eccezionale potere della consapevolezza e dell'attenzione ci consente, quindi, di osservare con grande chiarezza questi diversi livelli di elaborazione delle informazioni.

> *— L'attenzione sostenuta e selettiva ci permette di osservare i tanti livelli diversi di elaborazione delle informazioni che convertono i dati sensoriali grezzi nelle esperienze consce a noi familiari.*

Prendiamo per esempio l'***apparenza acquisita***[15] dell'oggetto di meditazione di cui al livello 6, quando l'interpretazione concettuale del respiro decade. Quella è stata la prima volta in cui siete diventati pienamente e continuativamente coscienti dei percetti sensoriali individuali. Prima di allora, erano meno e sparsi tra un maggior numero di momenti connettivi più complessi, come quelli che producevano le esperienze riconoscibili come «inspirazione». Ma quando l'attenzione si è concentrata principalmente sulle sensazioni del respiro, la mente-sistema ha risposto fornendo un maggior numero di momenti mentali, relativi a semplici percetti sensoriali. Nel contempo, i momenti connettivi concettuali e gli altri momenti connettivi più complessi che emergevano nella consapevolezza hanno cominciato a essere costantemente ignorati, quindi i momenti connettivi di livello superiore sono diminuiti. Quando la proporzione dei semplici percetti sensoriali è cresciuta sia nel campo dell'attenzione sia in quello della consapevolezza periferica, la percezione è mutata, per diventare più diretta e meno concettuale, e voi avete sperimentato immediatamente i singoli percetti sensoriali.

La mente ben addestrata di un praticante esperto può testimoniare processi ed eventi a un livello ancora più sottile. Se vi siete esercitati nella pratica del seguire ravvicinato descritta nel livello 7, potreste avere sperimentato delle informazioni sensoriali *prima che fossero convertite in percetti sensoriali*. Questo tipo di osservazione profonda e sottile non è accessibile alla coscienza ordinaria. I dati sensoriali grezzi e non elaborati di questo genere compaiono sotto forma di flusso vibratorio, privo di significato. In tale forma non solo l'informazione non è riconoscibile, ma la mente-sistema nel suo complesso tende a ritrarsi dall'esperienza in preda a

un grande disagio. Questa pratica spinge le menti sensoriali tattili a proiettare nella coscienza informazioni che solitamente vengono scambiate soltanto tra sotto-menti tattili, come gli 1 e 0 dei computer: al di fuori di quella particolare mente sensoriale, l'informazione è priva di significato. Questo genere di informazione non diventa mai conscia, se non raramente come effetto di alcune sostanze stupefacenti o in presenza di danni cerebrali… o durante la meditazione.

Quando passerete al livello 8 e oltre, intraprenderete delle pratiche che vi consentiranno di esaminare meglio altri processi mentali sottili. Per esempio, durante la meditazione sull'originazione dipendente del livello 8, investigherete le sensazioni e i pensieri fluttuanti. Comprenderete che sono momenti connettivi di coscienza, e che lo scopo della pratica è, per così dire, di «sconnetterli». Procederete alla decostruzione di tali sensazioni e pensieri per acquisire la consapevolezza delle sensazioni, brame e intenzioni connesse con la sensazione o il pensiero a livello inconscio.

Negli ultimi livelli comincerete anche a comprendere che il nostro senso del tempo e dello spazio è il risultato di attività connettive inconsce. Consideriamo il tempo. La nostra percezione ordinaria degli eventi che avvengono nel tempo appare immediata: osserviamo mentre gli eventi si dispiegano. Ma provate a pensare a tutte le varie sotto-menti sensoriali al lavoro, che devono organizzare, memorizzare e integrare le informazioni prima che diventino consce. Ogni percetto sensoriale che appare in un *locus* di scambio delle informazioni inconscio scompare rapidamente per essere sostituito da un altro. Per acquisire significato, i percetti sensoriali devono essere immagazzinati, e quando ne sono stati accumulati abbastanza perché possa emergere uno schema, vanno connessi in modo che riflettano il loro rapporto con il tempo. Questa connettività temporale è un genere di connettività fondamentale che necessariamente precede la maggior parte degli altri tipi. Quindi ciò che realmente sperimentiamo nella coscienza sono dei momenti connettivi, in cui è già inserito il senso del tempo, sempre. Per farla semplice, ciò che sperimentiamo come «tempo reale» avviene in verità dopo il fatto. Il tempo viene, in un certo senso, impacchettato in momenti mentali dalle sotto-menti inconsce, per essere poi spacchettato in seguito nella coscienza.

— Negli ultimi livelli comincerete anche a comprendere che il nostro senso del tempo e dello spazio è il risultato di attività connettive inconsce.

I momenti connettivi temporali sono sempre proiettati nella coscienza, ma possono essere individuati chiaramente soltanto dopo che la maggior parte degli altri momenti connettivi è stata esclusa. Per esempio, nella prima parte della meditazione del seguire ravvicinato del livello 7 avete sperimentato il respiro come sensazione sussultante o «pulsante». Quei sussulti sono un esempio di ciò a cui assomigliano i momenti connettivi temporali in relativo isolamento.[16] L'idea che l'esperienza del tempo sia una costruzione mentale all'inizio potrà sembrarvi estranea, ma ne farete un'esperienza personale con il progredire della vostra pratica. Una volta arrivati al livello 10, potreste essere in grado di sperimentare eventi temporalmente prolungati nel loro complesso, senza che l'elemento temporale sia stato del tutto spacchettato. Questa informazione sensoriale pre-concettuale e legata al tempo può essere utilizzata anche come oggetto di meditazione per raggiungere *jhāna* molto profondi.[17]

La connettività spaziale è un'altra forma fondamentale di connettività informativa. Per esempio, le percezioni visive o uditive sono posizionate su una mappa mentale interiore dello spazio circostante, con il nostro corpo al centro. Analogamente, le percezioni tattili sono associate a punti specifici della mappa interiore del corpo. La connettività spaziale è talmente onnipresente che di norma siamo consapevoli di essa soltanto a causa della sua assenza. Potreste già averne avuto un esempio[18] al livello 6, quando il respiro sembrava disconnesso dal naso. Tale dislocazione avviene quando i percetti sensoriali del respiro si staccano dalla nostra mappa interiore del corpo. Tutte le esperienze meditative di questo genere dimostrano chiaramente che la nostra sensazione dello spazio scaturisce da sotto-menti inconsce che organizzano, integrano e proiettano i momenti connettivi nella coscienza.

Si tratta soltanto di alcuni esempi del modo in cui i vari processi inconsci contribuiscono a un'esperienza conscia che può essere rivelata attraverso la meditazione. Nel proseguire della pratica potrete anche sperimentare come i percetti sensoriali, legati temporaneamente e spazialmente e provenienti dai diversi sensi, si combinano nell'inconscio. Un'altra possibilità è constatare come le serie connesse di percetti sensoriali giungono alla coscienza già

riconosciute ed etichettate. Queste vengono poi ulteriormente integrate con altri concetti già assimilati, consentendo la valutazione del loro significato potenziale. Ulteriori connessioni concettuali danno poi origine al desiderio, all'avversione, alla compassione e ad altre forme di intenzione. Da queste, fluiscono a loro volta formazioni concettuali ancora più complesse, che producono azioni e reazioni. Tutti questi fenomeni, e un'ampia gamma di altri non menzionati in questo contesto, si possono rivelare nella meditazione.

La natura della coscienza

Per rendere il modello della mente-sistema ancora più accurato, dobbiamo compiere un ultimo cambiamento. Il particolare *locus* di scambio delle informazioni che abbiamo definito ***mente conscia*** *dopotutto non è né un luogo né un locus.* Il processo di scambio delle informazioni che chiamiamo coscienza, di fatto, non avviene in nessuna speciale parte del cervello. E non è nemmeno una specifica funzione cerebrale. Si trattava soltanto di un espediente pratico per poterne parlare. La ***coscienza*** è semplicemente l'evento dello scambio di informazione, e si riferisce specificamente allo scambio di informazioni che ha luogo al livello più elevato della mente-sistema. Tuttavia gli scambi di informazioni accadono anche agli altri livelli della mente-sistema, ovunque, sotto qualsiasi forma: sono il risultato della ***ricettività condivisa***, che a sua volta è un'espressione dell'interconnessione. In altre parole, la coscienza è semplicemente l'inevitabile risultato dell'interconnessione delle diverse parti del cervello e della ricettività condivisa, che si traduce nello scambio di informazioni tra loro.

> *— Ciò che abbiamo definito mente conscia non è un locus. È semplicemente lo scambio di informazioni che ha luogo al livello più elevato della mente-sistema. Lo scambio di informazioni è il risultato della ricettività condivisa e un'espressione dell'interconnessione.*

La radicale interconnessione del cervello è ciò che lo rende così unico e potente. È stato stimato che ci siano molte più connessioni possibili in un solo cervello umano che particelle di materia in tutto l'universo. Ciò

significa che all'interno del cervello e del sistema nervoso avviene un'enorme quantità di scambi di informazioni, in ogni istante e a ogni livello. Ogni circuito neurale del cervello, persino il riflesso più semplice, consistente nel collegamento tra due neuroni, possiede la proprietà della ricettività condivisa; l'output di un neurone diventa l'input per tutti gli altri neuroni del circuito. I singoli circuiti neurali sono collegati tra loro nel cervello per produrre circuiti più complessi. I circuiti più complessi sono collegati tra loro per formare dei sistemi funzionali nell'ambito del cervello, e questi sistemi sono a loro volta collegati in sistemi più ampi. Il processo di scambio delle informazioni a livello più elevato – quello che sperimentiamo soggettivamente e che chiamiamo coscienza – *non è diverso da ciò che accade a ogni altro livello nel cervello/mente-sistema*.

Tuttavia, non stiamo semplicemente riducendo la mente al cervello, né la coscienza a qualcosa che il cervello fa. Se pensiamo alle implicazioni della coscienza come al risultato della ricettività condivisa e dello scambio di informazioni, questo ci porta in una direzione completamente diversa da quella del riduzionismo. Consideriamo il fatto che la ricettività condivisa dello scambio di informazioni non si ferma a livello dei neuroni cerebrali. Un singolo neurone è un sistema di organuli che interagiscono tra loro, strutture specializzate che costituiscono una cellula. Gli organuli sono sistemi formati da molecole interagenti, a loro volta composte da atomi interagenti. Gli atomi sono sistemi formati da interazioni di forme di energia e materia ancora più sottili. *Ognuna* di queste strutture – la persona, i sistemi e i circuiti cerebrali, le cellule, le molecole, gli atomi, e così via – è un ***individuo naturale***. Un individuo naturale è un'entità definita dalla ricettività condivisa e dal conseguente scambio di informazioni tra le sue componenti.[19] Ciò significa che ogni molecola e ogni persona è una sorta di individuo unico, ed è la nostra interconnessione interiore, anziché un confine esterno, che ci conferisce una nostra individualità. Questo implica anche che il processo di scambio delle informazioni chiamato «coscienza» a livello della persona non è diverso da ciò che accade anche *a tutti gli altri livelli*.[20]

La ricettività condivisa dello scambio di informazioni non si ferma neppure a livello di coscienza umana individuale. Le persone sono interconnesse secondo molte tipologie diverse di unità sociali, dalla coppia alla famiglia, dalle nazioni all'umanità in generale. Percepiamo queste

organizzazioni di persone come delle entità distinte e spesso ne parliamo come se avessero una specie di «coscienza di gruppo». Persino la Corte Suprema degli Stati Uniti ha attribuito una sorta di «personalità» alle società per azioni. Si tratta ovviamente di un paragone problematico a livello politico e legale, per il semplice motivo che le società hanno molto più potere di una singola persona. Nondimeno, società, chiese e partiti politici partecipano tutti quanti allo scambio di informazioni, e quindi hanno un tipo di coscienza un gradino sopra quello delle singole persone.

> *— Un individuo naturale è definito dalla ricettività condivisa e dal conseguente scambio di informazioni tra le sue componenti. È la nostra interconnessione interiore, anziché un confine esterno, che ci conferisce una nostra individualità.*

Proseguendo sulla falsariga di tale concetto, le diverse specie sono interconnesse per formare gli ecosistemi. Gli ecosistemi sono interconnessi per formare i biomi e la biosfera è formata da biomi interconnessi. Tutte le porzioni viventi e non viventi del pianeta interagiscono, scambiandosi informazioni a vicenda per formare un sistema unico, complesso e interdipendente. I pianeti e le stelle formano sistemi galattici e supergalattici. Non è irragionevole concepire l'intero universo come un solo sistema interdipendente, incredibilmente interconnesso. In verità, ognuna delle strutture che abbiamo identificato – dagli atomi alle persone, fino all'intero universo – costituisce un individuo naturale, in virtù della sua ricettività condivisa e dello scambio di informazioni. Da questa prospettiva possiamo dire che la coscienza è un singolo, limitato esempio di qualcosa che pervade l'intero universo a ogni livello.

> *— In verità, ogni struttura – dagli atomi alle persone, fino all'intero universo – costituisce un individuo naturale, in virtù della sua ricettività condivisa e dello scambio di informazioni.*

LIVELLO 8

La flessibilità mentale e la pacificazione dei sensi



L’obiettivo del livello 8 è la completa pacificazione dei sensi e il pieno emergere della gioia meditativa. Continuate semplicemente a praticare, servendovi delle capacità che ormai non richiedono più sforzo. L’attenzione esclusiva e sostenuta senza sforzo produrrà flessibilità fisica e mentale, piacere e gioia.

LIVELLO 8 – Il meditante apre il cammino e l'elefante lo segue obbediente. La mente è stata domata. La scimmia e il coniglio sono scomparsi: la dispersione dell'attenzione e il torpore non rappresentano più una minaccia.

- L'elefante è diventato completamente bianco, poiché gli ostacoli del malanimo e dell'agitazione dovuta a preoccupazione e rimorso sono stati sostituiti dalle beatitudini della flessibilità fisica e mentale.
- Non c'è più la fiamma, perché la meditazione procede senza sforzo.

Gli obiettivi della pratica nel livello 8

Affrontate il livello 8 come meditanti esperti. Siete in grado di pacificare continuativamente la mente discriminante e accedere a uno stato di flessibilità mentale. In altri termini, potete mantenere un'attenzione stabile e una potente mindfulness senza sforzo. Quando vi sedete, potrà volerci un po' di tempo per raggiungere l'assenza di sforzo, e talvolta rimarrete al livello 6 o 7 per l'intera sessione. Tuttavia, dovreste essere in grado di raggiungere la flessibilità mentale con una certa regolarità, e dimorarvi poi per il resto della seduta.

Gran parte della pratica, a questo livello, implica semplicemente di utilizzare le capacità di esplorare della mente diventata acquiescente.

A questo livello vi ponete due obiettivi. In quanto ***meditanti esperti*** – con una mente estremamente acquiescente a seguito della completa pacificazione del livello 7 – il vostro primo obiettivo è di esercitare la mente, esplorarne la natura, e scoprire e sviluppare le sue capacità intrinseche. Pensate alla vostra mente come a un territorio sconosciuto, dove nessun altro è mai stato e a cui nessuno può accedere al di fuori di voi. Una guida spirituale potrà indicarvi certe direzioni, consigliarvi sulla base della propria esperienza e proporvi metodi validi, sviluppati da altri meditanti in passato. Dopotutto una mente umana non è poi così diversa da un'altra. Ma sono i vostri bisogni e i vostri interessi che determineranno come procederete concretamente. Seguiteli, ovunque vi portino. Vi garantisco: visiterete luoghi e farete cose con la mente che sarebbe inutile descrivere o discutere con chiunque non abbia compiuto lo stesso percorso.

— Pensate alla vostra mente come a un territorio sconosciuto, dove nessun altro è mai stato e a cui nessuno può accedere al di fuori di voi. Siete gli unici responsabili di come procederete, di come vi servirete delle vostre capacità e svilupperete la vostra mente.

Il secondo obiettivo principale è la ***completa pacificazione dei sensi***, da cui scaturiscono la ***flessibilità fisica*** e una ***gioia meditativa*** pienamente sviluppata. Poiché sia la pacificazione dei sensi sia la gioia meditativa derivano dallo stesso processo di unificazione, le trattiamo come due aspetti di un unico obiettivo. Per pacificare i sensi, escluderete qualsiasi oggetto sensoriale dal campo dell'attenzione, mantenendo la consapevolezza metacognitiva. Per coltivare la gioia meditativa non c'è bisogno che facciate qualcosa di diverso o di speciale: dovete semplicemente continuare a meditare. Sorgerà naturalmente, non appena le menti sensoriali si acquieteranno e la mente nel suo complesso sarà abbastanza unificata.

Avrete padroneggiato il livello 8 quando i vostri occhi percepiranno soltanto una luce interiore, le vostre orecchie percepiranno soltanto un suono interiore, il vostro corpo sarà permeato di piacere e benessere, e il vostro stato mentale sarà caratterizzato da un'intensa gioia.

Esercitare la mente diventata acquiescente

Il vostro primo obiettivo è quello di esercitare le capacità che avete già padroneggiato, per esplorare la natura della mente e sviluppare appieno le sue intrinseche abilità. La flessibilità mentale vi conferisce un'attenzione senza sforzo stabile e sostenuta, e una mindfulness potente, in particolare nella forma della consapevolezza introspettiva metacognitiva. Le pratiche del prossimo paragrafo vi aiuteranno a sperimentare l'attenzione. Quelle del paragrafo successivo miglioreranno la vostra consapevolezza metacognitiva.

QUANDO DEDICARSI A QUALI PRATICHE

Probabilmente avrete già sperimentato eventi sensoriali insoliti, movimenti del corpo, correnti energetiche e persino gioia, corrispondenti ai vari gradi di *pīti* (vedi il sesto intermezzo). Potete aspettarvi che tali eventi si intensifichino nel livello 8,

finché non avrete ottenuto la pacificazione dei sensi e la gioia meditativa. Nella prima parte di questo livello, quando sperimenterete i primi tre gradi di *pīti*, eseguite le pratiche descritte in questo paragrafo, «Esercitare la mente diventata acquiescente». Verso la fine del livello 8, quando il IV grado di *pīti* comincerà a dominare, passate alle pratiche della pacificazione descritte nei paragrafi «La pacificazione dei sensi» e «La gioia meditativa».

Pratiche per sperimentare l'attenzione

La flessibilità mentale senza sforzo sopravviene con una netta sensazione di potere e controllo sulla mente. Il potere e il controllo sono reali, anche se il senso di un Sé che ha assunto il controllo è soltanto un'illusione.

Potreste non avere ancora compreso del tutto le vostre capacità. Ormai siete in grado di concentrare l'attenzione dove volete, definendone la portata a piacimento, per il tempo, lungo (o breve), che scegliete. Anche se l'attenzione esclusiva e sostenuta ha svolto un ruolo cruciale nello sviluppo della concentrazione, e continua a esservi utile come meditanti esperti, non è più un requisito fondamentale. Ormai potete spostare liberamente il centro dell'attenzione da un oggetto mentale o sensoriale all'altro, lentamente o rapidamente, tutte le volte che volete, senza perdere la stabilità. Ben presto scoprirete che non avete più bisogno neppure di uno specifico centro dell'attenzione. L'attenzione può dimorare in uno stato di apertura nel quale lasciate che gli oggetti sorgano e svaniscano senza che siate catturati da nessuno di essi.

— Anche se l'attenzione esclusiva e sostenuta ha svolto un ruolo cruciale nello sviluppo della concentrazione, non è più un requisito fondamentale. Ben presto scoprirete che non avete più bisogno neppure di uno specifico centro dell'attenzione.

Ecco due pratiche strutturate che potete sperimentare. Sono particolarmente utili nella prima parte del livello 8, quando esplorate e sviluppate le capacità della mente. Tuttavia, continueranno a essere utili anche una volta superato questo livello.

LA CONCENTRAZIONE MOMENTANEA

Questa pratica implica lo spostamento momentaneo del centro dell'attenzione a vari oggetti della consapevolezza periferica. Anche se la consapevolezza è relativamente priva di oggetti mentali come pensieri o immagini, le sensazioni hanno ancora un ruolo prominente. Qui si intendono sia le sensazioni ordinarie sia quelle generate dalla mente, i movimenti energetici e i movimenti del corpo. Inoltre, siete introspettivamente consapevoli delle sensazioni di piacere o dispiacere, desiderio o avversione, pazienza o impazienza, curiosità, eccetera. Ognuna di esse può trasformarsi in un oggetto momentaneo della concentrazione. Ormai l'attenzione è talmente stabile che potete spostarla rapidamente e facilmente da un oggetto all'altro, mantenendo nel contempo una concentrazione esclusiva.

Cominciate scegliendo una sensazione nell'ambito della consapevolezza periferica. Qualsiasi sensazione distinta andrà bene. Spostate la vostra attenzione su di essa, trasformandola per un istante nel *centro dell'attenzione esclusivo*. Lasciate che le sensazioni del respiro scivolino nella consapevolezza periferica o scompaiano completamente. Quando l'oggetto sensoriale sarà svanito, l'attenzione tornerà automaticamente al respiro. A quel punto sceglierete un'altra sensazione a cui dedicare l'attenzione momentanea.

All'inizio praticate la concentrazione momentanea con le sensazioni fisiche o quelle generate dalla mente che sorgono a seguito della pacificazione. Dopo esservi assicurati che potete farlo senza smarrire l'attenzione esclusiva né la consapevolezza metacognitiva, cercate di passare a oggetti mentali come le reazioni affettive e le emozioni, il piacere che provate ascoltando gli uccelli che cinguettano fuori dalla finestra o il disturbo di un prurito. Potete persino acconsentire al sorgere di singoli pensieri o ricordi, mantenendoli brevemente come oggetto dell'attenzione e osservando nel contempo introspettivamente le reazioni della mente al loro apparire.

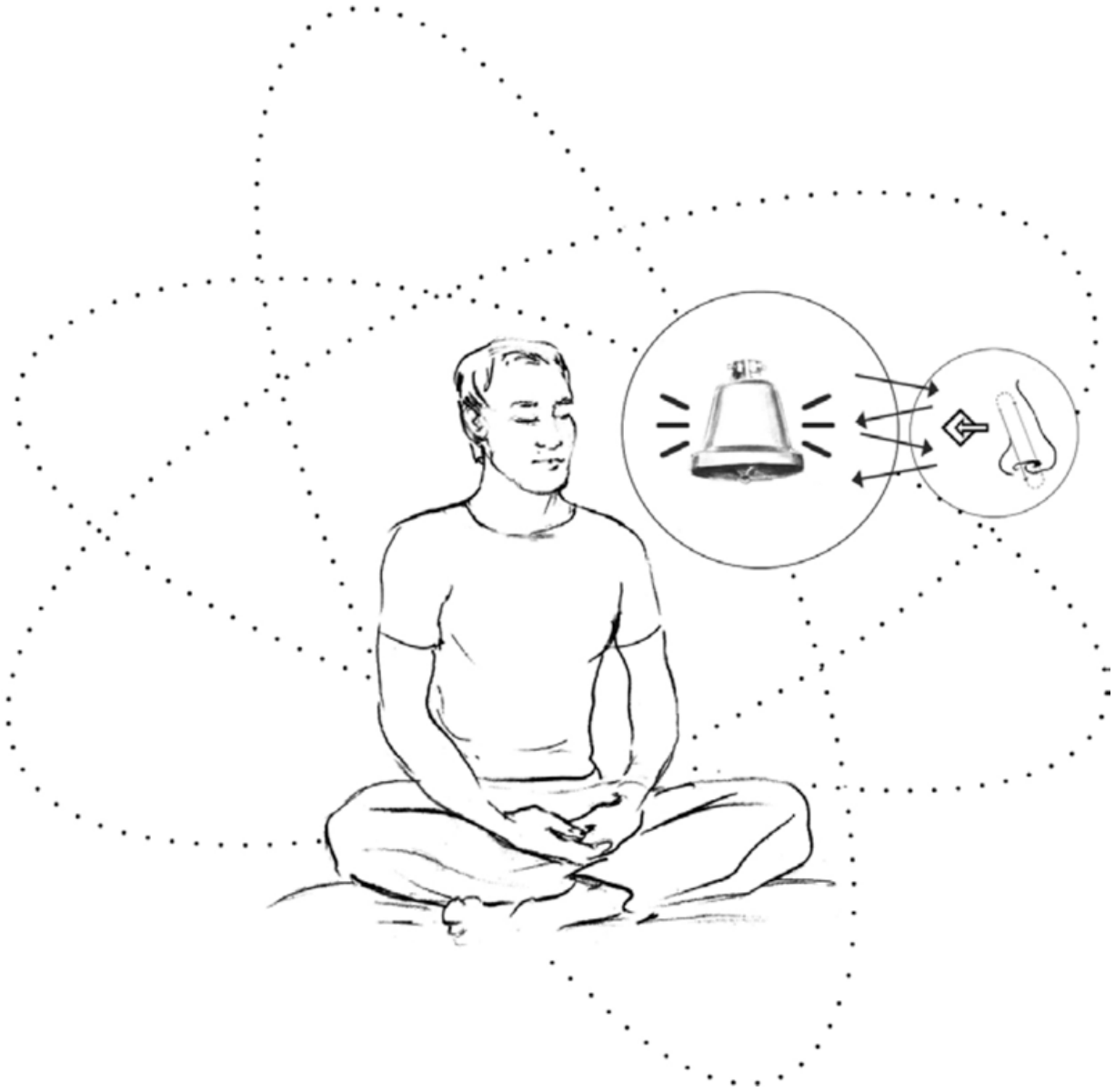
Un altro modo di praticare la concentrazione momentanea consiste nell'esplorare gli oggetti servendovi di un'attenzione alternata, mantenendo la concentrazione primaria sul respiro. Ovviamente, anche alternare l'attenzione è una forma di concentrazione momentanea, in cui i movimenti dell'attenzione sono estremamente rapidi. Ha sempre avuto un'importanza funzionale nelle esperienze quotidiane di una mente non addestrata. Ora, in

virtù della flessibilità mentale, alternare l'attenzione diventa anche uno strumento utile per la meditazione. Cominciate definendo l'intenzione che l'attenzione includa qualcosa che avete scelto nell'ambito della consapevolezza periferica. Sperimenterete immediatamente l'esperienza familiare dell'attenzione che si alterna tra il respiro e l'oggetto che avete scelto. Lasciate che continui ad alternarsi tra il respiro e altri oggetti che compaiono nella consapevolezza periferica, assicurandovi però che l'oggetto principale resti sempre il respiro. In precedenza avreste chiamato questi oggetti distrazioni sottili, perché l'attenzione passava a essi spontaneamente. Adesso, invece, questi spostamenti dell'attenzione sono pienamente *intenzionali* e controllati senza sforzo.

Poi sperimentate la *ridistribuzione* dell'attenzione alternata, aumentando il rapporto tra i momenti di attenzione dedicati all'altro oggetto e al respiro. In sostanza, il respiro non rappresenterà più l'oggetto principale, e finirà sullo sfondo, mentre l'oggetto scelto occuperà il centro dell'attenzione. Si tratta esattamente della stessa esperienza che chiamavamo distrazione grossolana quando accadeva involontariamente, ma ora è interamente intenzionale. Esplorate come l'attenzione si alterna e il tipo di informazioni che fornisce, poi analizzate i modi in cui potete servirvi di tutto ciò per imparare qualcosa di più su voi stessi e su come opera la vostra mente.



Figura 53 – Praticare la concentrazione momentanea implica l’acconsentire intenzionalmente al passaggio dell’attenzione agli oggetti della consapevolezza periferica. Ritroverete l’esperienza familiare dell’attenzione che si alterna tra il respiro e la sensazione o l’oggetto che avete scelto. In precedenza avreste chiamato questi oggetti distrazioni sottili; adesso, invece, attraverso il controllo senza sforzo dell’attenzione, l’attenzione agli oggetti si alterna in modo pienamente intenzionale.



Sperimentate la ridistribuzione dell’attenzione alternata, aumentando la proporzione dei momenti di attenzione dedicati al respiro e all’altro oggetto. A un certo punto, lasciate che l’oggetto scelto occupi il centro dell’attenzione. Si tratta esattamente della stessa esperienza che chiamavamo distrazione grossolana quando accadeva involontariamente, ma ora è interamente intenzionale.



Quando l’oggetto svanisce, l’attenzione ritorna automaticamente al respiro.

LA MEDITAZIONE SUL SORGERE E SULLO SVANIRE

In questa pratica investigate attentamente il sorgere e lo svanire dei fenomeni attraverso lo strumento dell’attenzione. Praticando la concentrazione momentanea, probabilmente avrete già notato come certe sensazioni o reazioni affettive sorgono e quindi svaniscono rapidamente, quasi sempre rimpiazzate da un nuovo oggetto strettamente attinente. Per esempio, se l’oggetto è un suono continuo, scoprirete che in realtà consiste di una serie di suoni separati che sorgono e svaniscono l’uno dopo l’altro.

Se è un singolo rumore breve, noterete che anche dopo che il rumore vero e proprio è cessato, continua a risuonare nella vostra mente. Se si tratta di un'emozione o di uno stato mentale, constaterete che in realtà si compone di una serie di stati mentali diversi strettamente correlati, che sorgono e svaniscono a ondate. In altre occasioni il nuovo oggetto potrà essere qualcosa di completamente diverso, ma potrete rendervi conto che tra quest'oggetto e il precedente che è appena svanito c'è una relazione causale. Per esempio, se qualcuno starnutisce, non appena il suono è scemato potrà essere immediatamente seguito dall'immagine di una persona che sta starnutendo. Quando l'immagine scompare, potrà essere sostituita dal pensiero di prendersi un raffreddore. Potete concentrare l'attenzione su uno qualsiasi di questi oggetti. In virtù della flessibilità mentale, ogni volta che la sequenza causale giunge a termine, l'attenzione torna sempre al respiro, anziché essere catturata da qualcosa di nuovo. È un po' come se l'attenzione fosse legata al respiro da un elastico che la riporta immancabilmente a posto.

In precedenza potreste già avere notato come i fenomeni sorgono e svaniscono, ma la rapidità della mente e la chiarezza della percezione ora eccedono qualsiasi cosa abbiate mai sperimentato finora. Il potere e il controllo di cui disponete eseguendo questa attività è molto soddisfacente e assume rapidamente le caratteristiche del *flusso*, in modo del tutto simile a quello che avete sperimentato con i *jhāna* dell'intero corpo nel livello 6. Pur essendo simile ai *jhāna*, *questo stato di flusso non è jhāna*.

Le principali differenze consistono nel fatto che ormai disponete di un completo controllo intenzionale in qualsiasi momento, a differenza di quanto accade nei *jhāna*; inoltre gli oggetti dell'attenzione cambiano continuamente. Durante questa pratica non è affatto inusuale sperimentare il III e il IV grado di *pīti*. Non aggrappatevi a queste esperienze: continuate a praticare come prima, consentendo alla pacificazione e alla gioia di svilupparsi naturalmente per proprio conto.

— In precedenza potreste già avere notato come i fenomeni sorgono e svaniscono, ma la rapidità della mente e la chiarezza della percezione ora eccedono qualsiasi cosa abbiate mai sperimentato finora.

ESERCITARE LA MENTE ACQUIESCENTE E LA COMPLETA PACIFICAZIONE DEI SENSI

Quando pacificate i sensi, si suppone che ignoriate le sensazioni che si contendono l'attenzione. Tuttavia, nelle pratiche per esercitare la mente acquiescente spesso dovete concentrare l'attenzione sia sulle sensazioni ordinarie sia su quelle generate dalla mente. Queste due pratiche sono quindi in conflitto tra loro?

In realtà non c'è alcun conflitto. Anche se state concentrando l'attenzione su oggetti sensoriali che altrimenti ignorereste, la *natura* dell'oggetto dell'attenzione non è importante. Ciò che conta davvero è che ci sia un consenso di molte sotto-menti *a dedicarsi a un solo oggetto* e *ignorare tutto il resto.*

Lo stesso principio si applica alle pratiche dell'attenzione momentanea e dell'attenzione senza scelta, in cui l'attenzione non è più concentrata soltanto su un singolo oggetto. Anche se l'attenzione si sposta, gli oggetti dell'attenzione sono determinati da un forte consenso delle sotto-menti unificate, a esclusione di tutto il resto, per cui il risultato è di fatto lo stesso dell'attenzione esclusiva.

Se il consenso è abbastanza forte e implica un numero di sotto-menti sufficiente per produrre l'assenza di sforzo della flessibilità mentale, l'unificazione e la pacificazione proseguiranno. In caso contrario, se il consenso non sarà sufficientemente forte da impedire all'attenzione di passare spontaneamente ad altre sensazioni, la pacificazione si arresterà. Quindi resistete alla tentazione di dedicarvi a tali pratiche finché non vi sentite pronti.

Le pratiche per migliorare la consapevolezza metacognitiva

Riflettete per un istante sulla dualità tra la coscienza e l'oggetto della coscienza, l'atto del conoscere e ciò che è conosciuto, la cognizione e il suo oggetto. L'attenzione pone l'accento sulla seconda metà di questo dualismo, vale a dire sull'oggetto della coscienza. Specificamente, l'attenzione stessa crea la polarizzazione tra conoscitore e conosciuto, e poi si concentra sul conosciuto. Nelle prossime pratiche l'enfasi si allontana dall'oggetto, per rivolgersi all'*atto del conoscere*. Questo comporta uno spostamento dall'attenzione a una maggiore consapevolezza metacognitiva. Ciò in

definitiva porta (anche se non immediatamente) a un'esperienza diretta della funzione illuminante della coscienza, la *cognizione discernente* da cui origina l'esperienza di un oggetto conosciuto. [1]

> *— L'attenzione pone l'accento sull'oggetto della coscienza. Ora l'enfasi si sposta dall'attenzione a una maggiore consapevolezza metacognitiva, allontanandosi dall'oggetto per rivolgersi all'atto stesso del conoscere.*

Da questo momento in poi, indipendentemente dall'uso che fate dell'attenzione, mantenete l'intenzione di rendere la consapevolezza periferica sempre più metacognitiva, operando una completa e continua osservazione delle attività e degli stati mentali stessi. Non escludete i contenuti estrospettivi dalla consapevolezza periferica o dall'attenzione. Piuttosto le sensazioni estrospettive, in qualsiasi misura siano presenti, andranno sperimentate come parte di un'*attività che ha luogo nella mente*, anziché come degli oggetti in sé e per sé. Per esempio, quando ascoltate un suono, l'oggetto primario della vostra osservazione non sarà il «suono» che viene udito, ma l'atto mentale dell'«udire». Lo stesso discorso vale per gli oggetti mentali. Mantenetevi metacognitivamente consapevoli di essi come contenuto del ***campo della consapevolezza conscia***, attribuendo loro però un ruolo secondario. In altre parole, rivolgete la vostra attenzione a *come* conoscete piuttosto che a *ciò* che conoscete. Le due pratiche seguenti vi aiuteranno a sviluppare e rafforzare la consapevolezza metacognitiva. In futuro potranno essere utilizzate anche per tanti altri scopi.

L'ATTENZIONE SENZA SCELTA

Ricorderete che alcuni oggetti giungono alla consapevolezza con l'intenzione di diventare oggetti dell'attenzione. La pratica dell'***attenzione senza scelta*** implica di consentire all'attenzione di muoversi liberamente alla ricerca degli oggetti che arrivano con l'intenzione più forte di diventare oggetti dell'attenzione. Nei termini del modello della mente-sistema, l'attenzione senza scelta non è veramente «senza scelta». Piuttosto, un potente consenso di sotto-menti unificate ha scelto di permettere a tali oggetti di diventare il centro dell'attenzione. Monitorare questi movimenti

liberi dell'attenzione con la consapevolezza metacognitiva rappresenta un esercizio efficace per aumentare tale consapevolezza.

Questa pratica è molto simile a quella della concentrazione momentanea, solo che ora state consentendo agli oggetti dell'attenzione di «autoselezionarsi». Soggettivamente, sperimentate un'attenzione che è «attirata» liberamente e spontaneamente, che cade su certi oggetti, l'uno dopo l'altro, quando entrano nel campo della consapevolezza conscia. Ciò è del tutto simile ai movimenti spontanei dell'attenzione di una mente non addestrata, con l'eccezione che adesso l'attenzione non è mai così intensa da essere «catturata». Dopo ogni breve periodo di forte concentrazione, l'attenzione si sposta rapidamente su qualcos'altro. Inoltre, poiché la mente discriminante è pacificata e c'è flessibilità mentale, gli oggetti mentali non predominano come farebbero normalmente.

Ancora più importante è la qualità metacognitiva forte e continua della consapevolezza presente quando l'oggetto dell'attenzione cambia costantemente. Ciò trasforma l'intera esperienza in un osservare la mente stessa come un processo continuo, anziché limitarsi a sperimentare semplicemente i contenuti dell'attenzione nel loro sorgere e svanire. Com'è ovvio, questo esercizio è correlato direttamente alla pratica della mindfulness nella vita quotidiana, dove l'attenzione si sposta anch'essa liberamente. A questo punto, sarà più facile mantenere tutto il giorno una mindfulness che assume la forma del riconoscere il «quadro generale» di ciò che la mente sta facendo e perché.

Come nella meditazione sul sorgere e svanire, potreste ritrovarvi a entrare in uno stato di flusso, accompagnato dal III e IV grado di *pīti*, che consistono in un'incompleta pacificazione dei sensi. Ciò dimostra che quando intraprendete tali pratiche la mente continua a unificarsi.

> *— La qualità forte e continua della consapevolezza metacognitiva trasforma la pratica dell'attenzione momentanea in un'esperienza in cui osservate la mente stessa come un processo continuo.*

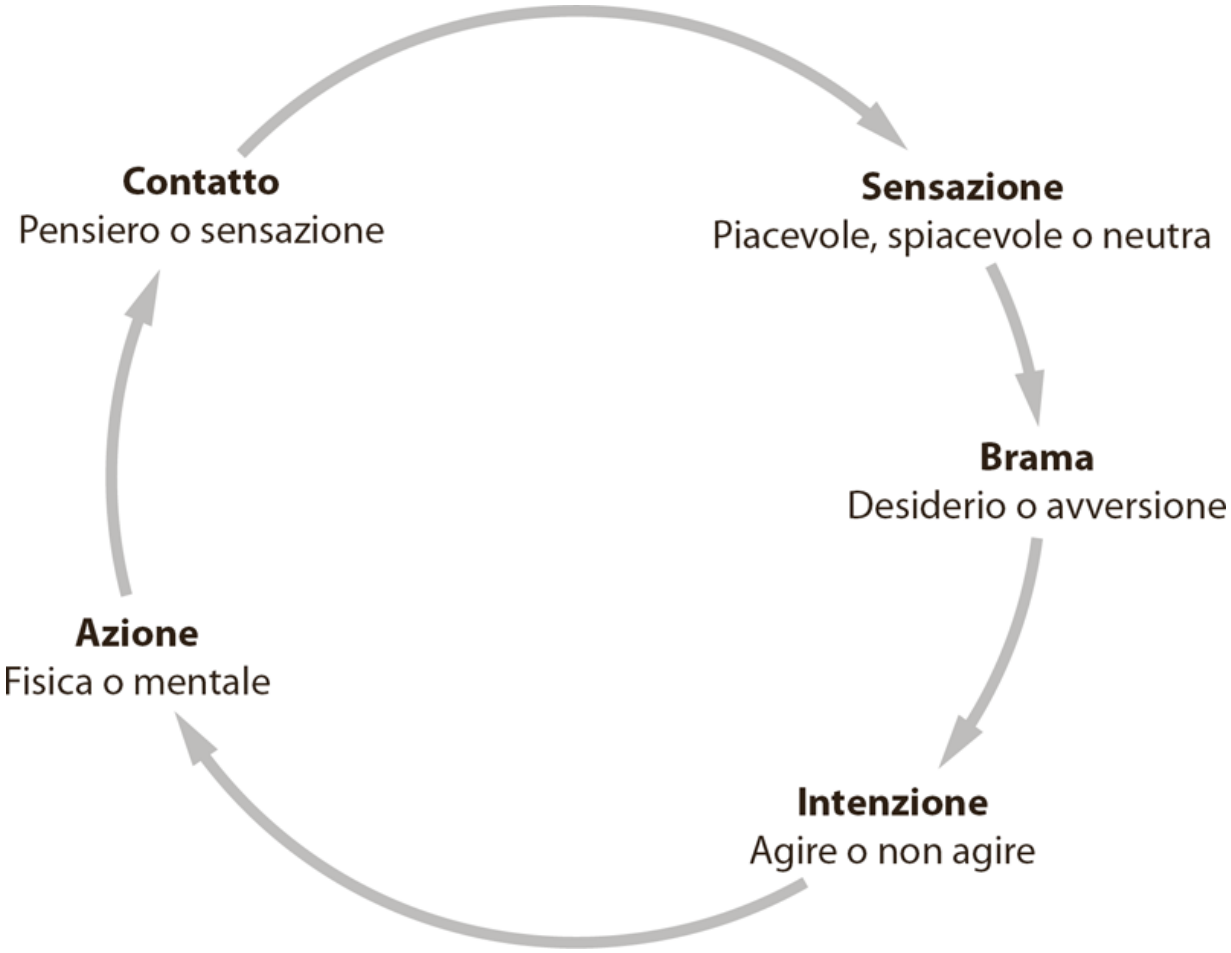
LA MEDITAZIONE SULL'ORIGINAZIONE DIPENDENTE

Col rafforzarsi della consapevolezza metacognitiva, le relazioni causali tra i vari eventi sensoriali mentali si fanno più chiare. Ciò accade perché una

delle funzioni di base della consapevolezza periferica è di percepire le relazioni degli oggetti tra loro e con il tutto. In questa meditazione seguite gli eventi mentali via via che si presentano, in sequenza. Specificamente, la *coscienza di una sensazione o di un pensiero* (contatto) è seguita da una *risposta affettiva* (sensazione) che induce *desiderio o avversione* (brama), per poi giungere all'emergere dell'*intenzione di agire* (divenire) e infine all'azione stessa (nascita). Ciò viene chiamato anche seguire gli «anelli» dell'originazione dipendente,[2] la relazione causale tra i processi mentali descritta nella letteratura buddhista tradizionale. Osservando intenzionalmente questi legami causali con attenzione, la meditazione sull'originazione dipendente rende la consapevolezza metacognitiva ancora più potente e fornisce un insight sul dispiegarsi dei processi mentali.

Immaginiamo che le vostre orecchie producano un ronzio. Potete dirigere l'attenzione verso la *sensazione* uditiva e osservare il senso di disagio che ne scaturisce. Poi potete notare che emerge il *desiderio* che quel suono sparisca, in risposta alla sua sgradevolezza. Tuttavia, poiché siete seduti in meditazione, l'unica opzione di fuga consiste nel rivolgere l'attenzione a qualcos'altro, allora osservate l'emergere dell'*intenzione* di reindirizzare l'attenzione. Indipendentemente dal fatto che si dia seguito o meno a quest'intenzione, scaturirà un nuovo *contatto*. Se l'attenzione non si sposta, l'intera sequenza si ripeterà, in un ciclo di *contatto*, *sensazione*, *brama*, *intenzione* e *azione* come parte dell'esperienza in corso del suono. Proseguirà fino a quando non interviene spontaneamente un *contatto* di altro genere o l'attenzione finisce per spostarsi.

Meditazione sull'originazione dipendente



Volendo esaminare un esempio più complesso che implica il pensiero, immaginiamo che la vostra attenzione si rivolga alla *percezione* di un movimento energetico nel corpo. Essa è accompagnata da una *sensazione* di sgradevolezza, che diviene il successivo oggetto dell'attenzione. A ciò segue immediatamente un senso di *avversione*, che attrae subito l'attenzione. L'*avversione* fa scattare un pensiero inconscio, prodotto da una delle sotto-menti discriminanti, che poi compare nell'ambito della consapevolezza periferica con una forte *intenzione* di diventare oggetto dell'attenzione. L'attenzione prende nota di tale *intenzione*. L'*azione* che ne consegue è uno spostamento dell'attenzione al pensiero. A questo punto il ciclo si ripete, questa volta con il *pensiero* come oggetto iniziale dell'attenzione. Potrebbe trattarsi di un pensiero sui venti interiori o *prāna*, e poiché si tratta di un argomento interessante, ora osservate che suscita una sensazione *positiva* di piacere. Su tale base, potrete individuare il *desiderio* che questa concatenazione di pensieri continui. L'intero processo si

cristallizza nell'*intenzione* di continuare a seguire il pensiero associato successivamente, e così via. Con la pratica, potrete seguire il dispiegarsi di quest'elaborazione del pensiero senza smarrire la prospettiva metacognitiva. Potrete semplicemente «rilassarvi» e consentire il sorgere del pensiero successivo, secondo la sequenza di originazione dipendente.

Quando investigate il pensiero o le sensazioni, l'analisi non rappresenta il nocciolo della questione. Il contenuto dei pensieri e delle sensazioni è del tutto ininfluente. Siete semplicemente consapevoli del modo in cui essi sorgono e svaniscono *in dipendenza l'uno dall'altro*, e di come sono collegati tra loro dalle sensazioni, dalla brama, dalle intenzioni e dalle azioni.

Come nell'attenzione senza scelta, questa pratica meditativa esercita fortemente la consapevolezza metacognitiva. Tuttavia, in questo contesto, c'è un obiettivo più specifico: acquisire una comprensione intuitiva dei processi causali che alimentano la continuità delle attività mentali e che ci portano ad agire e reagire come siamo soliti fare. Se rivolgiamo la nostra comprensione al modo in cui queste concatenazioni di associazioni operano nella vita quotidiana, saremo meno propensi a reagire spinti dall'avversione o dalla brama, e più propensi ad agire sulla base della saggezza. La meditazione sull'originazione dipendente può avere un profondo effetto trasformativo, specialmente se combinata con la pratica del riesame consapevole (appendice E).

> *— L'obiettivo della meditazione sull'originazione dipendente è acquisire una comprensione intuitiva dei processi causali che ci portano ad agire e reagire come siamo soliti fare.*

L'unificazione della mente, la pacificazione dei sensi e il sorgere della gioia meditativa

Il secondo obiettivo principale di questo livello è la completa pacificazione dei sensi, accompagnata dal pieno sbocciare della gioia meditativa. Sia la pacificazione sia la gioia sono due aspetti dello stesso processo di unificazione (vedi il sesto intermezzo). La pacificazione e la gioia sono ciò

che sperimentiamo soggettivamente, mentre l'unificazione descrive ciò che accade a livello inconscio.

In realtà, l'unificazione della mente si riferisce all'unificazione delle sotto-menti *inconsce*, e ci sono diversi gradi, a seconda dell'entità della loro cooperazione. Il grado di unificazione determina quanta pacificazione e gioia sperimentiamo consciamente. Poiché nella mente ordinaria ce n'è pochissima, l'attenzione si sposta e vacilla, ripartendosi tra diversi scopi. L'attenzione esclusiva richiede un'unificazione maggiore, ma soltanto delle sotto-menti inconsce che in quel momento interagiscono attraverso la coscienza; di solito una parte molto esigua della mente inconscia. La pacificazione della mente discriminante cresce man mano che un numero sempre maggiore delle sue sotto-menti si unifica intorno all'intenzione di mantenere un'attenzione esclusiva. Quando siete giunti a un livello di unificazione sufficiente, sperimentate l'attenzione stabile senza sforzo della flessibilità mentale.

> *— Ci sono vari gradi di unificazione della mente. Il grado di unificazione determina quanta pacificazione e gioia sperimentiamo consciamente.*

La completa pacificazione dei sensi avviene nello stesso modo. Quando le sotto-menti sensoriali inconsce si unificano intorno all'*intenzione conscia* di rivolgersi esclusivamente a un determinato oggetto, si astengono dal fare qualsiasi cosa possa disturbare l'attenzione esclusiva. Nel momento in cui si giunge a un'unificazione sufficiente delle sotto-menti sensoriali, le normali informazioni sensoriali non vengono più proiettate nella coscienza. E quando c'è abbastanza unificazione per la completa pacificazione dei sensi, comincia a sorgere lo stato mentale della gioia meditativa.

Come abbiamo discusso nel sesto intermezzo, prima di giungere alla flessibilità fisica incontrerete diverse sensazioni insolite, che sono parte integrante della pacificazione dei sensi. Prima del pieno sviluppo della gioia meditativa sperimenterete anche correnti energetiche, movimenti involontari e altri effetti autonomi inconsueti. Tutti questi movimenti ed eventi sensoriali accadono contemporaneamente e si sovrappongono. Tuttavia, per maggiore chiarezza, descriveremo prima ciò che accompagna la pacificazione dei sensi e poi ciò che accade al sorgere della gioia meditativa.

La pacificazione dei sensi

Con la completa pacificazione dei sensi, le informazioni sensoriali normali non vengono più proiettate nella coscienza, perché le sotto-menti sensoriali sono diventate temporaneamente quiescenti. Così come la completa pacificazione della mente discriminante produce la flessibilità mentale, la piena pacificazione dei sensi provoca la ***flessibilità fisica***. Grazie alla flessibilità fisica, potete sedere comodamente per lunghi periodi senza sperimentare disagio o altre distrazioni sensoriali. La flessibilità fisica è accompagnata dalla ***beatitudine della flessibilità fisica***, una sensazione estremamente piacevole che pervade l'intero corpo.

Gli organi sensoriali continuano a funzionare normalmente anche nell'ambito della pacificazione. Per esempio, le orecchie registrano sempre i suoni. Tali suoni vengono ancora elaborati dalle sotto-menti uditive, ma non vengono più proiettati nella coscienza. Le sensazioni che le sotto-menti inconsce identificano come insignificanti – per esempio, il tossire di un altro meditante, una porta che si chiude o un cane che abbaia – non penetrano più nella coscienza. Lo stesso discorso vale per tutti gli altri sensi: le informazioni sensoriali sono registrate nelle rispettive sotto-menti sensoriali, ma vengono elaborate soltanto fino al livello di semplice riconoscimento. Tutte queste informazioni sensoriali sono ancora disponibili, se e quando lo vogliamo, ma non compaiono nella coscienza, a meno che non le richiamiamo intenzionalmente. Anche se le sensazioni ordinarie scompaiono dall'ambito della consapevolezza, alcune sensazioni generate solo dalla mente, come la luminosità interiore, le percezioni fisiche inconsuete e i suoni interiori, persistono.

> *— Gli organi sensoriali continuano a funzionare normalmente anche nell'ambito della pacificazione. Le informazioni sensoriali sono ancora disponibili, se e quando lo vogliamo, ma non compaiono nella coscienza, a meno che non le richiamiamo intenzionalmente.*

Tuttavia, input sensoriali eccezionalmente forti, inconsueti o particolarmente significativi vengono ancora proiettati nella coscienza. Ma, con la pacificazione, penetrano nella coscienza in un modo che non disturba la nostra meditazione, a meno che la loro presenza non susciti una risposta

conscia e intenzionale. Per esempio, il suono di un telefono può entrare nella coscienza, ma la mente-sistema nel suo complesso può scegliere di rispondere oppure no. Se una mosca si posa sul vostro viso, potete riconoscere la sua presenza senza provare disagio né preoccupazione. E quando riconoscete il suono della campanella che segna la fine della sessione meditativa, la concentrazione sull'oggetto di meditazione si dissolve a causa di una pre-esistente intenzione di reagire in tal modo.

La pacificazione sensoriale si verifica per due motivi. Il primo è che, quando esercitate un'attenzione esclusiva, ignorate completamente le sensazioni che emergono nella consapevolezza periferica. Ciò le depriva dell'energia «attentiva» di cui hanno bisogno per mantenersi, cosicché svaniscono. Il secondo motivo è che, quando coltivate la consapevolezza *introspettiva* metacognitiva, lo fate a spese della consapevolezza *estrospettiva* ordinaria, vale a dire che, avendo rivolto la consapevolezza verso l'interno, negate l'accesso agli abituali input sensoriali esterni. La combinazione di queste due attività finisce per far sì che le menti sensoriali smettano di proiettare le sensazioni ordinarie nella consapevolezza periferica.

Di conseguenza, tutto ciò che dovete fare è continuare a esercitare l'attenzione esclusiva e coltivare la consapevolezza metacognitiva servendovi delle pratiche per esercitare la mente diventata acquiescente, finché i sensi non sono completamente pacificati. Resta soltanto un grande ostacolo da superare: le sensazioni inconsuete generate dalla mente.

LE SENSAZIONI INCONSUETE

Prima di essere sufficientemente unificate, le menti sensoriali reagiscono con vigore all'essere ignorate. Cominciano a proiettare nella coscienza luci, suoni e ogni sorta di strane e talvolta sgradevoli sensazioni fisiche, che non hanno nulla a che vedere con ciò che accade esteriormente (vedi il sesto intermezzo).[3] Tali fenomeni sensoriali generati dalla mente tendono a dominare questo livello. Possono rappresentare un notevole disturbo, e una distrazione, perché sono così insoliti. Pare quasi che gli elementi sensoriali si oppongano all'essere ignorati come un bambino capriccioso. Il loro unico scopo sembra quello di catturare la vostra attenzione e alimentare il vostro interesse. È peraltro interessante notare che più lo fanno, meno proiettano

informazioni sensoriali immediate e in tempo reale nella consapevolezza periferica. Ciò dimostra che il processo di pacificazione è veramente in corso.

Quando tali fenomeni prendono costantemente la forma del III grado di *pīti*, significa che avete raggiunto la fase finale della pacificazione dei sensi e che è venuto il momento di *ignorarli completamente*. La prima parte del livello 8 vi ha fornito tutta una serie di opportunità per esplorare tali fenomeni e osservare le relative reazioni della vostra mente servendovi delle pratiche descritte nel paragrafo precedente. Non interferiscono con lo svolgimento del processo di pacificazione (vedi il riquadro a p. 368) e, se tutto va bene, hanno soddisfatto la vostra curiosità, rendendo più facile ignorarli e giungere alla pacificazione completa. Non appena la pacificazione è completa, sperimenterete il IV grado di *pīti*. I suoni e le luci generati dalla mente potrebbero continuare, ma le sensazioni ordinarie scompariranno completamente, mentre i brividi, le vampate di calore, la pressione, il prurito, il formicolio, i bruciori, eccetera saranno sostituiti dalla beatitudine della flessibilità fisica.

La gioia meditativa

Via via che la vostra pratica progredisce e la mente continua a unificarsi, sorgerà spontaneamente la gioia meditativa. Questo tipo di gioia è uno stato mentale unico che emerge soltanto nella meditazione. Per comprenderlo meglio, analizziamo brevemente come si differenzia dalla gioia in generale.

Anche se tendiamo a pensare che la gioia sia una semplice esperienza emotiva, in realtà si tratta di uno stato mentale globale.[4] Questo vale per le emozioni in generale: sono degli stati funzionali della mente. Ciò significa che possono far sì che la mente si comporti o funzioni in modi molto specifici. Influenzano ciò a cui ci *dedichiamo*, come *percepiamo* ciò a cui ci dedichiamo e le *sensazioni* generate in risposta a ciò che percepiamo: tutto questo esercita un potente influsso sui pensieri, sulle parole e sulle azioni.

La gioia è anche uno stato funzionale che evoca uno specifico schema comportamentale che influisce sull’attenzione, sulla percezione e sulle sensazioni. In primo luogo, ci predispone a notare e a dedicarci preferibilmente a ciò che è bello, salubre, piacevole e soddisfacente. Nel contempo, le cose che sono brutte, insalubri o sgradevoli tendono a non

attrarre né trattenere l’attenzione. In secondo luogo, le percezioni che emergono in una mente gioiosa, indipendentemente da quello che stiamo facendo, evidenziano sempre gli aspetti positivi. In sostanza, il bicchiere sarà percepito come mezzo pieno, anziché mezzo vuoto, o né pieno né vuoto. Infine, la gioia sposta le nostre sensazioni rispetto a qualsiasi cosa verso l’estremo positivo dello spettro. Quello che di solito viene sperimentato come moderatamente piacevole diventa estremamente piacevole. Qualcosa di neutro, come il semplice atto del respirare, fa sorgere sensazioni di piacere. Ciò che altrimenti sarebbe considerato moderatamente sgradevole viene sperimentato come neutro, e ciò che di solito risulterebbe molto spiacevole viene considerato soltanto mediamente spiacevole. Falsando in questo modo l’esperienza conscia, la gioia tende a essere uno stato autosostenuto e stabile; scegliendo di dedicarsi in modo selettivo a ciò che è piacevole e percependo preferibilmente il lato positivo di ogni situazione, contribuisce a evitare le esperienze che perturbano lo stato di gioia. In altri termini, l’effetto positivo prodotto dalla gioia incoraggia una reinterpretazione favorevole delle esperienze consce che minacciano di compromettere la gioia, rafforzando ulteriormente la sua resilienza.

> *— Noi pensiamo alla gioia come a una semplice esperienza emotiva. In realtà, è uno stato mentale globale che evoca uno specifico schema comportamentale che influisce sull’attenzione, sulla percezione e sulle sensazioni.*

Come sottolineato nel sesto intermezzo, lo stato mentale della tristezza e del dolore è l’esatto opposto della gioia. La tristezza orienta l’attenzione su ciò che è malsano, brutto e insoddisfacente. Le nostre percezioni evidenziano gli aspetti problematici di qualsiasi cosa facciamo. E le nostre reazioni affettive sono inclini al dispiacere. I pensieri tendono a essere pessimisti e cinici, e il semplice vivere può sembrare doloroso.

Per cogliere appieno la natura della gioia, immaginate un bambino a cui è appena stato detto che avrà qualcosa che desiderava da tempo. Appena sente la notizia, è gioioso, eccitato e felice, anche se non l’ha ancora ricevuto. L’unico cambiamento è cognitivo, ma lo ha già portato in uno stato mentale positivo, caratterizzato dalla gioia. Questo stato influenzerà le sue percezioni e le sue reazioni a qualsiasi cosa accada finché dura, magari

per ore. Tanto per fare un altro esempio, consideriamo quando un giovane scopre che i suoi sentimenti d'amore sono corrisposti. Si sente gioioso, euforico e felice. I problemi della vita sembrano sparire e il mondo viene percepito attraverso le lenti rosa dell'ottimismo. La mente di un innamorato è orientata verso il positivo, percepisce preferibilmente la bellezza e la bontà, e ignora o trascura gli aspetti negativi e spiacevoli. Come in questi esempi, la gioia ha una qualità energetica, eccitata, persino agitata. È spesso accompagnata da sensazioni di formicolio, arrossamento cutaneo, movimenti spontanei ed elastici del corpo, pelle d'oca, brividi lungo la spina dorsale ed espressioni verbali entusiastiche. [5]

Ogniqualvolta c'è uno *stato* di gioia, c'è anche una *sensazione* di felicità. Tuttavia, le due cose non si equivalgono. La felicità non è uno stato emotivo ma una sensazione specifica: la sensazione del piacere *mentale*. [6] La felicità è una componente di qualsiasi stato emotivo piacevole, ma può esserci anche felicità da sola. Notate che il piacere *mentale* prodotto dalla gioia è indipendente dal piacere *fisico*; la sensazione di felicità suscitata dalla gioia può coesistere e persino consentirci di ignorare il dolore fisico.

La gioia *causa* la felicità e aumenta il piacere fisico. A sua volta, qualsiasi esperienza piacevole, mentale o fisica, può contribuire all'emergere della gioia. In questo caso è in atto una causalità reciproca che, partendo da entrambi i lati, può innescare un circolo virtuoso positivo autosostenuto. Fintanto che continuiamo a dedicarci a cose piacevoli e a ignorare quelle spiacevoli, lo stato di gioia verrà mantenuto, almeno fino al momento in cui qualcosa interrompe questo ciclo di reazioni a catena.

La gioia sembrerebbe essere *lo stato di default di una mente unificata*. Nell'ambito della gioia ordinaria, l'agente scatenante immediato è la prospettiva di esaudire un desiderio mondano, intorno a cui poi le sotto-menti della mente-sistema si unificano. Negli esempi citati, il bambino e l'innamorato diventano felici perché stanno per ottenere ciò che vogliono. La felicità fa emergere un'unificazione temporanea delle sotto-menti, tutte concordi circa l'oggetto del desiderio, e questo porta a uno stato mentale gioioso.

Tuttavia, la gioia meditativa differisce significativamente dalla gioia ordinaria. L'unificazione nell'ambito della meditazione è dovuta a un addestramento mentale anziché all'ottenimento di un qualche oggetto desiderato. Inoltre, scaturisce dal risolvere i conflitti interiori attraverso la

purificazione e la mindfulness. Con il procedere dell'unificazione i conflitti tra le sotto-menti giungono al termine, e l'abituale stato di conflitto interiore cessa. A quel punto, quando la mente è unificata a sufficienza, la gioia meditativa sorge spontaneamente. Come la gioia comune, la gioia meditativa genera felicità, che viene definita la ***beatitudine della flessibilità mentale***.

> *— Quando la mente è unificata a sufficienza, la gioia meditativa sorge spontaneamente. Come la gioia comune, la gioia meditativa genera felicità, che viene definita la beatitudine della flessibilità mentale.*

Tuttavia, non è necessario aspettare che la gioia meditativa sorga spontaneamente tramite l'unificazione. In realtà, possiamo farla emergere anche prima. Per esempio, potete suscitarla servendovi delle sensazioni di soddisfazione e felicità che scaturiscono dal successo nella pratica. Ciò può a sua volta accelerare il processo di unificazione, poiché coltivando intenzionalmente la gioia meditativa innescate un ciclo di reazioni a catena: la gioia provoca felicità e piacere fisico, la felicità e il piacere fisico incrementano l'unificazione e l'unificazione suscita la gioia meditativa. Una volta messa in moto, quest'iterazione ci assicura che la mente continui a unificarsi, e la gioia e la felicità così prodotte indurranno un'unificazione ancora maggiore.

Gli assorbimenti meditativi (*jhāna*) sono degli stati di flusso che possono anch'essi aiutarvi a trarre vantaggio dal circolo virtuoso positivo di unificazione, gioia e felicità. Ecco perché i *jhāna* sono così utili nei livelli dei meditanti esperti. Non appena la gioia e la felicità cominciano a essere presenti, l'assorbimento le intensifica, e si ha un'unificazione temporanea ma molto forte. Se lo ripetiamo sufficientemente spesso, la nostra mente si abitua all'unificazione.

> *— I jhāna sono degli stati di flusso che possono aiutarvi a trarre vantaggio dal circolo virtuoso positivo di unificazione, gioia e felicità.*

Magari avete già sperimentato qualche moderato, breve episodio di gioia meditativa tra il livello 4 e il livello 7. E ne avrete sperimentati di più lunghi e intensi se vi siete dedicati alle pratiche dell'intero corpo e dei *jhāna* del

piacere nei livelli 6 e 7. Tuttavia, la gioia del IV e V grado di *pīti* del livello 8 è qualcosa che non avrete mai provato prima d'ora.

LE CORRENTI ENERGETICHE E I MOVIMENTI INVOLONTARI

Prima di ottenere il pieno sviluppo della gioia meditativa, affronterete vari tipi di correnti energetiche, movimenti involontari e attività autonome, il che potrà essere molto sgradevole. Ma alla fine i movimenti e le reazioni autonome si arresteranno, le correnti energetiche saranno piacevoli e sperimenterete la gioia meditativa del V grado di *pīti*. Tuttavia, fino a quel momento, il flusso di energia disponibile, dovuta all'incremento dell'unificazione della mente, sarà assai turbolento.

In una mente ordinaria, non addestrata e non unificata, gran parte dell'energia generata dalle sotto-menti individuali viene utilizzata in conflitti interiori, molti dei quali inconsci. Per analogia, immaginate un branco di cavalli tutti legati insieme dai finimenti, ma ognuno dei quali cerca di andare in una direzione diversa. Qualsiasi movimento del branco nel suo complesso sarà lento. La direzione e la velocità degli spostamenti dipenderanno dai cavalli più forti, e dal fatto che per caso più cavalli inizieranno a tirare nella stessa direzione. I cambiamenti di direzione improvvisi saranno quindi frequenti e imprevedibili. Il comportamento di una mente non addestrata è simile. L'attenzione vacilla e cambia orientamento, costantemente suscettibile di essere catturata da nuovi oggetti sensoriali o mentali. Emergono pensieri non correlati tra loro. Nella mente inconscia affiorano tante emozioni diverse, tra cui l'irrequietezza, il dubbio e la noia, ognuna delle quali ha le sue giustificazioni e chiede una risposta.

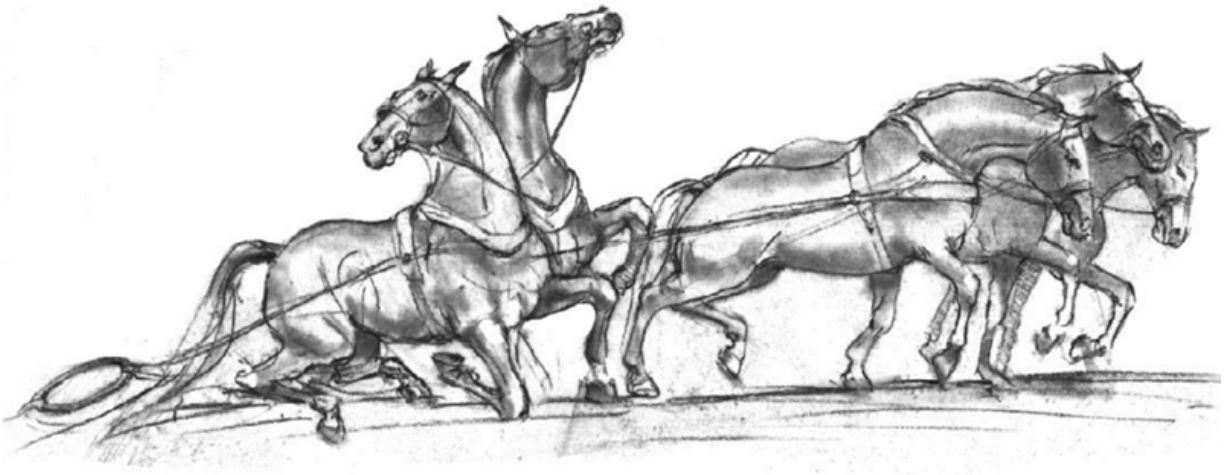
> *— In una mente non unificata, gran parte dell'energia mentale viene utilizzata in conflitti interiori, molti dei quali inconsci. Quando la mente comincia a unificarsi, l'energia disponibile aumenta, ma finché l'unificazione non è completa, il flusso di energia è turbolento.*

Quando la mente comincia a unificarsi, è come se più cavalli andassero contemporaneamente nella stessa direzione, così la velocità e l'impeto del branco nel suo complesso – vale a dire l'energia cinetica netta – aumentano. La corsa diventa più costante, ma il movimento non è omogeneo. Infatti,

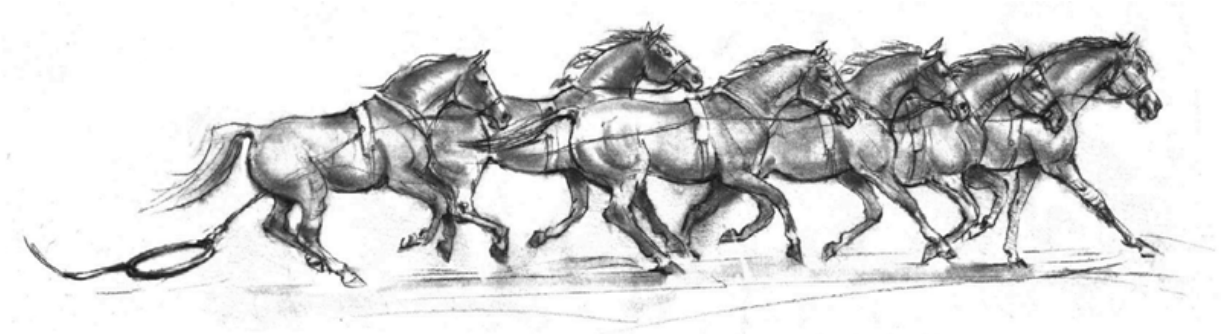
poiché alcuni animali continuano a resistere mentre altri possono inciampare e vengono trascinati dal branco, risulta più violento e irregolare di prima. Fintanto che alcuni continueranno a resistere e a cercare di imboccare direzioni diverse, la turbolenza non si placherà.



Figura 54 – Il comportamento di una mente non addestrata e non unificata è come un branco di cavalli tutti legati insieme dai finimenti, ma ognuno dei quali cerca di andare in una direzione diversa. Qualsiasi movimento del branco nel suo complesso sarà lento e i cambiamenti di direzione improvvisi saranno frequenti e imprevedibili.



Quando la mente comincia a unificarsi, è come se più cavalli andassero nella stessa direzione, ma poiché alcuni di essi intraprendono percorsi differenti, il movimento non è ancora omogeneo. L’energia disponibile aumenta, ma fintanto che l’unificazione non sarà completa, il suo flusso sarà turbolento.



Quando tutti i cavalli legati insieme avanzano nella stessa direzione, formano una squadra potente. Così anche una mente unificata mostra nel movimento dell’energia mentale un potere controllato e uniforme, e la turbolenza scompare.

L’energia mentale disponibile aumenta, ma fintanto che l’unificazione non sarà completa, il suo flusso resterà turbolento. La turbolenza dell’energia mentale si manifesta in tanti modi diversi. La sensazione di correnti energetiche che attraversano il corpo può essere tumultuosa e persino dolorosa, sebbene possa anche essere blanda e piacevole. Queste correnti energetiche, così come i movimenti involontari e le reazioni

autonome che spesso le accompagnano, sono state descritte nei dettagli nel sesto intermezzo. Tali correnti corrispondono al *qi*, *prāṇa* o vento interiore che avete sperimentato durante la scansione del corpo e le pratiche della respirazione dell'intero corpo nei livelli 5 e 6. Via via che la mente progredisce nell'unificazione al livello 8, quest'energia si intensifica. Ma finché l'unificazione è incompleta, si intensifica anche la turbolenza.

Giunti al termine del livello 8, potete unificare costantemente la mente quel che basta per far sorgere la gioia meditativa sostenuta, insieme alla beatitudine della flessibilità fisica e mentale. I movimenti involontari si arrestano, e il flusso di energia risulta molto più tranquillo e piacevole. Tuttavia, la gioia meditativa può essere così intensa da trasformarsi in un'enorme distrazione. Infatti, i meditanti a volte interromperanno la loro meditazione in anticipo, solo per poter andare a parlarne con qualcuno.

Per concludere l'esempio, quando tutti i cavalli legati insieme dai finimenti avanzano nella stessa direzione, formano una squadra potente, che si muove in modo uniforme ed è facilmente controllabile. Così, anche una mente unificata manifesta un potere uniforme e controllato nel movimento dell'energia mentale, e la turbolenza scompare completamente. Ma l'unificazione sarà abbastanza completa perché ciò accada solo alla fine del livello 9. Fino ad allora, dovete aspettarvi che la vostra meditazione sia dominata da esperienze di energia eccessiva e incontrollata.

Le pratiche che contribuiscono al raggiungimento della flessibilità fisica e della gioia meditativa

A un certo punto, sperimenterete le manifestazioni della flessibilità fisica, come l'assenza di sensazioni tattili ordinarie, la sensazione di mancanza di gravità o di galleggiamento, e piacevoli sensazioni in tutto il corpo (IV grado di *pīti*). Quando accade, è arrivato il momento di abbandonare temporaneamente le pratiche descritte nel paragrafo sull'esercitare la mente diventata acquiescente. Siete in dirittura d'arrivo per questo livello. Adesso la cosa più importante è ignorare *completamente* le sensazioni fisiche di *qualsiasi* genere. Ecco due pratiche che vi possono aiutare.

Trovare il punto di quiete e realizzare il testimone

Questa pratica consente di «astrarci» dalle reazioni alle esperienze sensoriali associate alla pacificazione e al sorgere di *pīti*. Ciò produce un distacco sufficiente a lasciare che questi processi si dispieghino naturalmente da soli. Le sensazioni di *pīti* continueranno ad apparire nella consapevolezza, ma non riceveranno più nessuna attenzione.

> *— Trovare il punto di quiete consente di «astrarci» dalle reazioni alla pacificazione e al sorgere di pīti. Ciò produce un distacco sufficiente a lasciare che questi processi si dispieghino naturalmente da soli.*

Cominciate la vostra meditazione acquisendo piena consapevolezza del mondo intorno a voi. Esplorate l'ambiente immediatamente circostante con attenzione. Percepitelo con il vostro corpo. Ascoltate i suoni all'interno e all'esterno della stanza in cui siete seduti. Riconoscete tutte le attività in corso. Per esempio, potreste prestare ascolto agli aeroplani che solcano il cielo, ai rumori del traffico, agli uccelli e ai cani, e alle varie attività umane. Poi lasciate che la vostra mente identifichi e colmi i vuoti rispetto ai suoni che ascoltate. Immaginate le auto che passano per strada, gli aeroplani nel cielo, gli uccelli posati sugli alberi. Espandete la portata della vostra attenzione così da includere una visualizzazione del costante fermento di attività che permea l'intero mondo, sulla terraferma, nell'acqua e nel cielo. Riflettete su come la terra ruoti intorno al proprio asse, muovendosi nello spazio a migliaia di chilometri all'ora, circondata dal moto costante dei pianeti e delle stelle, nonché delle galassie intere che ruotano nel vuoto a velocità inconcepibile.

Mantenendo una chiara consapevolezza del movimento e cambiamento incessante dell'universo, portate l'attenzione sul vostro corpo, tranquillamente seduto sul cuscino. Consentite al contrasto tra la quiete del corpo e l'attività del mondo esteriore di saturare la coscienza. Mantenete l'attenzione concentrata sul corpo, mentre il resto del mondo colma la vostra consapevolezza. Di tanto in tanto diventerete naturalmente consapevoli dei movimenti e dell'attività nel corpo: il respiro, il battito del cuore e la pulsazione delle arterie, forse anche le correnti energetiche e i movimenti volontari di *pīti*. Visualizzate tutte le altre attività che sapete stanno avvenendo nel corpo: il movimento del cibo nel tratto digestivo, il

flusso del sangue attraverso i tessuti, il raccogliersi delle urine nella vescica e le ghiandole che secernono sostanze d'ogni genere.

Quando avete una chiara e forte sensazione del vostro corpo come di un alveare di attività, spostate il centro della vostra attenzione alla mente. Lasciate che il brusio dell'attività del corpo raggiunga il resto del mondo nell'ambito della consapevolezza periferica, dedicandovi alla relativa pace e quiete della vostra mente ben addestrata.

Notate il contrasto tra la relativa calma e quiete della vostra mente e tutto il fermento, l'attività e il cambiamento nel campo delle sensazioni fisiche, prestando particolare attenzione alla qualità della calma e della pace mentale. Consentite all'attenzione di soffermarsi sulla differenza tra la calma interiore della vostra mente e l'attività pulsante nel vostro corpo e nel mondo.

Inevitabilmente, comincerete a notare che la mente in realtà non è poi così tranquilla, a meno che non venga confrontata con tutto ciò che accade all'esterno. Nel frattempo, diventerete consapevoli di una calma più grande nel nucleo della vostra esperienza istante dopo istante. È il cosiddetto «punto di quiete». Individuatelo, e fate della sua *quiete* il centro della vostra attenzione. Relegate tutto il resto nella consapevolezza periferica, lasciando che le cose rimangano e si dissolvano a loro piacimento. Godetevi il punto di quiete, dimorando in esso con la frequenza e per tutto il tempo che volete. Le strane sensazioni dovute alla pacificazione e alle energie di *pīti* si confonderanno con il resto sullo sfondo della consapevolezza, mentre l'attenzione dimorerà imperturbata. Intanto l'unificazione continuerà.

Dedicandovi a questa pratica e investigando il punto di quiete, diverrà ovvio che è proprio da lì che scaturiscono tutte le osservazioni. Il punto di quiete, in altre parole, è il «punto di vista» metaforico della consapevolezza metacognitiva, solo che ora è diventato la «sede» dell'*attenzione* metacognitiva. E il centro della vostra attenzione è l'esperienza soggettiva di osservare la mente e il mondo materiale da una prospettiva totalmente distaccata.

Continuando a osservare, potrete scoprire il cosiddetto «testimone», l'esperienza soggettiva di un osservatore puro, immoto e impassibile, che non viene influenzato da ciò che osserva.[7] Qui è d'obbligo un avvertimento. Potreste sentire di avere scoperto il vero Sé, la base ultima di ogni esperienza. In un certo senso è vero, ma non nel modo che pensate voi! Lo

stato del testimone *è* il fondamento ultimo della vostra esperienza *personale*, ma sorge in dipendenza dal corpo e dal mondo, e scomparirà insieme al corpo. Il suo vero valore e significato è che vi indirizza a un insight molto più profondo, a condizione che non vi aggrappiate a esso considerandolo un Sé. Così facendo, non fareste che alimentare l'attaccamento al fatto che ognuno di noi nasce con l'idea di essere un Sé singolo, duraturo e distinto. Confondere lo stato del testimone con il vero Sé è ciò che induce certe persone ad affermare che la coscienza rappresenta il vero Sé.[8]

> *— Continuando a osservare, potrete scoprire il cosiddetto «testimone», l'esperienza soggettiva di un osservatore puro, immoto e impassibile, che non viene influenzato da ciò che osserva.*

Per servirvi adeguatamente dell'esperienza del testimone, sondate il fenomeno più in profondità. Raggiungete il punto di quiete, sede del testimone, e ponetevi questa domanda: «*Chi* o *che cosa* è questo testimone?», «*Chi* sta osservando?», «*Chi* sta sperimentando?». Rifiutate categoricamente di considerare qualsiasi risposta vi venga offerta dalla vostra mente pensante, intellettuale. Inoltre, non lasciatevi ingannare dalla mente emotiva, che cercherà di farvi credere di avere trovato una risposta, quando è vero l'esatto opposto. Quando sperimentate il testimone, continuate semplicemente a porvi queste domande. Se e quando sorgerà un insight, si tratterà di un insight profondo della verità del non-Sé,[9] e vi sembrerà così ovvio che vi chiederete come mai non ve ne siate accorti prima.

> *— Se e quando sorgerà un insight, si tratterà di un insight profondo della verità del non-Sé, e vi sembrerà così ovvio che vi chiederete come mai non ve ne siate accorti prima.*

Non giudicate voi stessi o la vostra pratica in base al fatto che scopriate o meno il testimone, o che giungiate o meno all'insight del non-Sé. Tutto accadrà al momento opportuno. Nel frattempo, la meditazione sul punto di quiete continuerà a rappresentare un metodo potente per ottenere gli

obiettivi di questo livello: unificazione, pacificazione dei sensi e gioia meditativa.

*I jh*āna luminosi

Esistono *jhāna* più profondi di quelli dell'intero corpo o del piacere, che vengono chiamati «luminosi», perché l'oggetto di meditazione impiegato per penetrare nel primo *jhāna* è il fenomeno della luminosità. Tale luce interiore viene spesso chiamata ***nimitta***,[10] e le sensazioni del respiro vengono abbandonate a suo favore. Poiché è generato dalla mente, anziché rappresentare un vero oggetto sensoriale, permette a tutti i contenuti sensoriali di essere completamente esclusi dalla coscienza.

Non tutti sperimentano il fenomeno della luminosità interiore, quindi non tutti praticano questi *jhāna*. Se siete anche voi tra questi, non preoccupatevi. Per padroneggiare il livello 8 la pratica dei *jhāna* non è essenziale. Inoltre, *jhāna* ancora più profondi saranno disponibili non appena avrete padroneggiato gli ultimi livelli.

Il *nimitta* può cominciare come una sorta di luce soffusa, indistinta o nebulosa; può assumere la forma di un disco o di una sfera luminosi, o ancora di una stella o di lampi tremolanti. Se il *nimitta* inizialmente è debole, col tempo si farà più luminoso, i lampi di luce si espanderanno o le scintille molteplici si riuniranno. Le luci colorate tendono a essere tra il pallido e il bianco, e il *nimitta* diventa più radioso, luminoso e nitido.

Quando fa la sua comparsa, resistete alla tentazione di inseguirlo. Se rivolgete l'attenzione su di esso troppo presto, di norma scomparirà. Per coltivare il *nimitta*, mantenete l'attenzione concentrata sulle sensazioni del respiro, consentendo alla luminosità di crescere e farsi più lucente nell'ambito della consapevolezza periferica. Nel contempo, non trascuratelo completamente. Siate il più possibile consapevoli di esso senza rivolgergli l'attenzione. Talvolta non comparirà affatto. Siate pazienti. Alla fine sarà presente costantemente. Inoltre, non cercate di farlo crescere o di intensificarlo. Di fatto, ciò impedirà al *nimitta* di svilupparsi naturalmente, facendolo scomparire.

Il *nimitta* deve svilupparsi per proprio conto. Via via che si intensifica, le sensazioni associate alla pacificazione dei sensi svaniscono dalla consapevolezza periferica. Se consentite al *nimitta* di svilupparsi sullo

sfondo, può a volte insinuarsi un torpore sottile sostenuto, quindi prestate attenzione. Altrimenti rimarrete bloccati, e il vostro *nimitta* non sviluppato non potrà più andare da nessuna parte.

Non appena lo scoprite, l'attenzione si alterna ponendo occasionalmente il *nimitta* nella consapevolezza periferica. Non c'è problema, perché l'alternarsi dell'attenzione vi consente di sapere quando il *nimitta* è diventato abbastanza stabile da accettare l'attenzione. Alla fine, noterete che quando l'attenzione si sposta sul *nimitta*, questo non svanisce più. Non appena ciò accade, potete intenzionalmente consentire all'attenzione di alternarsi tra il *nimitta* e il respiro. L'attenzione sarà naturalmente attratta dal *nimitta*, inducendovi a soffermarvi per più tempo su di esso.

A un certo punto, il respiro e il *nimitta* percepiranno entrambi lo stesso quantitativo di attenzione, e i due sembreranno fondersi. Quando ciò accade, cominciate a lavorare con il *nimitta*. Per prima cosa, lasciatelo recedere intenzionalmente sullo sfondo, facendolo apparire piccolo e distante. Poi riavvicinatelo, così che riempia del tutto il vostro campo visivo. Successivamente cercate di spostare il centro luminoso del *nimitta* su e giù, o da un lato all'altro. Quando il *nimitta* è sufficientemente stabile da permettervi di controllarlo in questo modo, siete liberi di abbandonare completamente le sensazioni fisiche del respiro e di dedicarvi soltanto al *nimitta*. Non tutti riescono in quest'operazione, ma non ha importanza. Fintanto che i vostri sforzi non lo fanno svanire, è sufficientemente stabile perché possa essere usato per penetrare nei *jhāna*.

L'INGRESSO NEL PRIMO *JHĀNA* LUMINOSO

Quando il *nimitta* è sufficientemente stabile da poter essere l'oggetto della vostra attenzione esclusiva, siete pronti per accedere al primo *jhāna* luminoso. Attenzione: assorbirsi in questo *nimitta* non è qualcosa che *fate*. È un arrendersi che attrae la mente nell'esperienza del momento. Apritevi a essa in modo totale, trasformandovi in uno spettatore completamente passivo. La mente sarà rilassata ma vigile, e l'attenzione e la consapevolezza saranno acute e nitide.

Entrare in questo genere di *jhāna* profondo è stato paragonato all'immergersi in una vasca d'acqua calda. La beatitudine della flessibilità fisica inonda il corpo di piacere, pervadendolo tutto e saturandolo. Anche la

gioia meditativa si intensifica, e la sensazione di felicità cresce proporzionalmente all'aumentare della beatitudine della flessibilità mentale. Via via che la mente si colma di gioia e felicità, l'energia si intensifica. Potreste ancora sperimentare delle sensazioni energetiche nel corpo, ma non saranno più di disturbo né sgradevoli. I movimenti fisici spontanei cesseranno, sostituiti da una profonda quiete. L'attenzione si fonderà con il suo oggetto, e la consapevolezza assumerà una qualità aperta e spaziosa. La percezione del *nimitta* nel primo *jhāna* sarò acuta, chiara e più intensa che mai.

Inizialmente, potrà esserci una certa instabilità, in termini di contenuti della consapevolezza. Potrebbero insinuarsi alcuni oggetti. Per esempio, potrebbe sopravvenire una qualche consapevolezza di una concreta sensazione fisica o di una sensazione fisica generata dalla mente dovuta alla pacificazione. Tuttavia, se vi mantenete concentrati esclusivamente sul *nimitta*, tutto ciò svanirà, e sarete ben presto completamente assorbiti nel *jhāna*. Se in precedenza avete praticato i *jhāna* dell'intero corpo o del piacere, riconoscerete immediatamente che siete penetrati in quella dimensione familiare. Ma se non avete mai sperimentato il *jhāna* prima d'ora, potete chiedervi come fate a sapere di averlo raggiunto. Dopotutto, i fattori del *jhāna* sono tutti presenti nella ***concentrazione d'accesso***, e se doveste descrivere lo stato della mente nel momento dell'accesso, suonerebbe proprio come la classica descrizione dei *jhāna*. Limitatevi a perseverare. Quando finalmente entrerete in un *jhāna*, non avrete più dubbi in proposito. E soprattutto, la mente ormai «saprà» come ritrovare la strada per arrivare a quello stato in futuro.

All'inizio il *jhāna* potrebbe non durare a lungo, specie se si tratta della prima esperienza. Ma quando ne «saltate fuori», semplicemente ritornateci. Continuate a ritornare al *jhāna* finché non potrete dimorarvi a lungo, passando da dieci minuti a mezz'ora, fino a un'ora intera. Quando ne emergerete, avrete l'improvvisa esperienza di un'intensa consapevolezza sensoriale: la vostra mente sarà estremamente sensibilizzata a qualsiasi genere di input sensoriale. È ciò che descriviamo come «saltare fuori»: più profondo sarà il *jhāna* e più a lungo vi sarete rimasti, più intenso sarà l'emergerne.

Praticate l'accesso al *jhāna* a piacimento, mantenendolo per un periodo predeterminato ed emergendone in un istante prestabilito. Per riuscirci,

dovete generare una forte intenzione quando vi trovate nella ***concentrazione d'accesso***. Spesso le persone trovano utile verbalizzare mentalmente tali intenzioni: «Decido di entrare nel primo *jhāna* e di rimanerci per *x* minuti». Ricordate, non siete «voi» a poter far accadere tutto ciò, perché in un *jhāna* non ha luogo nessuna azione né decisione. Tuttavia, aggrapparsi a un'intenzione conscia *prima* di entrare nel *jhāna* lo farà accadere. Quando riuscite a dimorare a lungo nel *jhāna*, scoprirete che ha una sua specifica qualità che potremmo definire senza tempo, il che significa che non avete consapevolezza di quanto poco o tanto tempo sia passato. Per praticare il dimorare nel *jhāna* per periodi predeterminati, sarà opportuno che poniate di fronte a voi un orologio di facile lettura. Dategli una breve occhiata prima di accedere al *jhāna*, e di nuovo al momento in cui ne emergete.

Una volta emersi dal *jhāna*, riesaminate la vostra esperienza. Confrontate e contrapponete l'esperienza dell'accesso, del *jhāna* e dello stato post-*jhānico*. Quando emergete dal *jhāna*, l'impronta dello stato *jhānico* sarà fortemente impressa nella vostra memoria. Confrontate questo ricordo con lo stato post-*jhānico* in cui vi trovate. È un po' come sovrapporre due diapositive e illuminarle con un fascio di luce. Potrete facilmente vedere ciò che è diverso e ciò che non lo è. Fate lo stesso con il ricordo dello stato d'accesso pre-*jhānico.* Poi confrontate il *jhāna* e lo stato d'accesso pre-*jhānico*. Prendete nota delle somiglianze e delle differenze tra questi tre stati: che cosa è presente o assente e le qualità soggettive associate a ogni stato.

Il primo *jhāna* è caratterizzato da una profonda calma, da una chiara e acuta percezione del *nimitta* quale oggetto dell'attenzione (*vitakka* e *vicara*) e dalla consapevolezza della gioia, del piacere e della felicità (*pīti-sukha*). Com'è ovvio, la mente si trova in uno stato estremamente unificato (*ekagata*). Via via che vi familiarizzate con i *jhāna*, vi renderete conto che l'intensità del primo *jhāna* è spesso fluttuante. Tale instabilità è tipica del primo *jhāna*. Talvolta potreste persino essere consapevoli del sorgere di un pensiero o di un'intenzione mentale. Quando ciò accade, significa che siete brevemente riemersi, quindi reimmergetevi subito nel *jhāna*, come un delfino che nuotando fa una fugace comparsa sulla superficie prima di immergersi ancora. Un'altra qualità del primo *jhāna* di cui farete esperienza col passare del tempo è una sottile «vibrazione» energetica, spesso

percepita nel corpo. Alla fine sarete sempre più insoddisfatti di come il *jhāna* fluttua d'intensità. Ciò significa che siete pronti per il secondo *jhāna*, ma non precipitatevi.

Se volete continuare con il secondo *jhāna* e gli altri ancora più luminosi, trovate le istruzioni nell'appendice D. I *jhāna* luminosi sono un modo estremamente efficace per progredire nella pratica.

Rimanere bloccati

Durante il processo di pacificazione dei sensi e il sorgere della gioia meditativa potreste rimanere bloccati in qualsiasi frangente. Ve ne renderete facilmente conto perché nel corso della meditazione vivrete costantemente esperienze dirompenti, e spesso sgradevoli, con pochi segni di miglioramento, o forse nessuno. Supponiamo, per esempio, che ogni volta che vi sedete e giungete all'assenza di sforzo sperimentiate immancabilmente bruschi e violenti scossoni, o un fastidioso formicolio, prurito e vampate di calore che si fanno sempre più fastidiose con il passare del tempo. Oppure potreste sperimentare intense sensazioni energetiche sgradevoli e un forte dolore al petto o al collo, o ancora avere la costante impressione di stare per cadere. O magari vi capita di sentirvi storditi, sudati o nauseati. Anche se fino a un certo punto ciò può essere considerato normale, quando i fenomeni persistono, e non ci sono segni di miglioramento, significa che c'è qualcosa che sta bloccando il vostro progresso. Come abbiamo spiegato nel sesto intermezzo, potrebbe trattarsi degli ostacoli dell'***avversione*** e dell'***agitazione dovuta a preoccupazione e rimorso***. Nella misura in cui tali ostacoli sono presenti, anche se a livello subconscio, impediscono l'unificazione della mente e il normale progresso attraverso i vari gradi di *pīti*.

> *— Durante il processo di pacificazione dei sensi e il sorgere della gioia meditativa potreste rimanere bloccati in qualsiasi frangente. Se ciò accade, la soluzione risiede all'esterno della meditazione. La pratica di un meditante esperto dipende da tutto ciò che fa, tutto il giorno, tutti i giorni.*

L’antidoto all’avversione consiste nel coltivare deliberatamente amore, compassione, pazienza, generosità e perdono nei confronti di chiunque, compresi voi stessi. L’antidoto alla preoccupazione e al rimorso è praticare la virtù in ogni aspetto della vita. Potete cambiare le cattive abitudini e smettere di creare ciò che causa preoccupazione e rimorso. Scusatevi per le cose che avete già fatto o che non siete riusciti a fare, e se non siete in grado di farlo direttamente, fate ammenda attraverso gesti di generosità e servizio nei confronti di persone che soffrono nello stesso modo in cui avete fatto soffrire gli altri. Cercate il perdono altrui, e soprattutto perdonate voi stessi.

In altri termini, se vi trovate bloccati nel livello 8, la soluzione risiede all’esterno della meditazione, nel modo in cui vivete il resto della vostra vita. La pratica di un meditante esperto dipende da tutto ciò che fa, tutto il giorno, tutti i giorni. La meditazione della gentilezza amorevole nell’appendice C e quella del riesame consapevole nell’appendice E sono strumenti utili per superare tali ostacoli. In realtà, lavorare con il livello 8 nella pratica quotidiana, anziché in un profondo ritiro, presenta un vantaggio: avete più opportunità di intraprendere le azioni appropriate per superare gli ostacoli.

> *— In realtà, lavorare con il livello 8 nella pratica quotidiana, anziché in un profondo ritiro, presenta un vantaggio: avete più opportunità di intraprendere le azioni appropriate per superare gli ostacoli.*

> Così, Ananda, lo scopo e il beneficio del comportamento virtuoso è la libertà dal rimorso.
> Lo scopo e il beneficio della libertà dal rimorso è la soddisfazione.
> Lo scopo e il beneficio della soddisfazione è la gioia (*pīti*).
> Lo scopo e il beneficio della gioia è la pacificazione del corpo.
> Lo scopo e il beneficio della pacificazione del corpo è il piacere (*sukha*).
> Lo scopo e il beneficio del piacere è la concentrazione (*samādhi*).
> Lo scopo e il beneficio della concentrazione sono la conoscenza e la visione delle cose come sono realmente.
> Lo scopo e il beneficio della conoscenza e della visione delle cose come sono realmente sono il disincanto e il distacco.
> Lo scopo e il beneficio del disincanto e del distacco sono la conoscenza e la visione della liberazione.

Kimatthiya sutta,
dall'*Anguttara Nikaya*, 10.1.1.1

Conclusione

Avete padroneggiato il livello 8 quando giungete alla flessibilità fisica e alla gioia meditativa quasi a ogni seduta. Sperimentare periodi di V grado di *pīti* – un paio di volte oppure ogni tre o quattro sedute – non rappresenta ancora la vera padronanza. La chiave qui è la coerenza delle esperienze.

Le sensazioni ordinarie sono scomparse dalla consapevolezza. La percezione del corpo può essere cambiata, lo sentite leggero e piacevole, senza avere più bisogno o voglia di muovervi. Il fenomeno della luminosità, se ancora presente, si è trasformato in una luce onnipervadente o in una sfera luminosa e stabile. Il suono interiore è piacevole o un semplice rumore di sottofondo discreto e privo di significato. Percepite ancora il flusso dell'energia attraverso il corpo, che circola dalla base della spina dorsale alla sommità del capo e dal centro del corpo alla sua periferia, ma sarà molto più regolare e piacevole. L'intensità della gioia e le sensazioni energetiche potranno aumentare fino al punto da non poter più essere sostenute o potrebbero indurvi a voler terminare la sessione meditativa in anticipo. Ciò è perfettamente normale. Acquisire familiarità con la gioia meditativa, in modo che ciò non si verifichi più, rappresenta l'obiettivo del livello 9.

LIVELLO 9

La flessibilità mentale e fisica e calmare l’intensità della gioia meditativa



L’obiettivo del livello 9 è la maturazione della gioia meditativa, che produce tranquillità ed equanimità. Via via che continuate a praticare, il semplice dimorare nello stato di gioia meditativa farà sorgere una profonda tranquillità ed equanimità.

LIVELLO 9 – Il meditante siede in meditazione, mentre l’elefante riposa tranquillamente ai suoi piedi. Grazie al conseguimento della flessibilità fisica e mentale, il meditante può sedere senza sforzo

in profonda meditazione per ore e ore. La mente sviluppa tranquillità ed equanimità, e viene realizzato *śamatha*.

Nei livelli 9 e 10 giungete alla piena unificazione della mente, passando da uno stato di gioia meditativa e felicità estremamente eccitato [1] a uno stato di serena gioia e felicità. Ne scaturisce ***śamatha***, che si contraddistingue per cinque qualità della mente: attenzione pienamente stabile, intensa mindfulness, gioia, ***tranquillità*** ed ***equanimità***. [2]

Anche se le esperienze di meditazione a questi livelli conclusivi sono molto simili da una persona all'altra, vengono spesso descritte in modo diverso, e in parte ciò è dovuto alla difficoltà nel rendere esperienze così rare e sottili con termini familiari. L'altro motivo è che le persone spiegano le loro esperienze sulla base dei vari modelli concettuali delle tradizioni specifiche che seguono. Tuttavia, col progredire della pratica, comincerete a riconoscere le esperienze comuni indicate da tutte queste descrizioni diverse. Qui forniamo una descrizione generale, usando soltanto i modelli concettuali che abbiamo introdotto in questo libro, senza citare i dettagli unici ed esclusivi delle varie tradizioni.

Gli obiettivi della pratica nel livello 9

Avete raggiunto il livello 9 quando ci sono una ***completa pacificazione dei sensi*** e una ***gioia meditativa*** pienamente sviluppata. Ciò significa che quasi ogni volta che sedete, potete entrare in uno stato di ***flessibilità mentale e fisica*** accompagnato dalle ***beatitudini della flessibilità mentale e fisica***. Questo viene anche definito il V grado, o «pervadente», di *pīti*, che sperimentate come una forma di energia circolante, comfort fisico, piacere, stabilità e gioia intensa. Anche se potete giungere regolarmente a questo grado di *pīti*, ogni volta che lo fate, la crescente intensità della gioia e dell'energia dell'esperienza lo interrompono inevitabilmente.

Gli obiettivi nel livello 9 sono la piena maturazione della gioia meditativa e un decrescere dell'intensità di *pīti*. Ci arriverete sperimentando ripetutamente il V grado di *pīti* e mantenendolo il più a lungo possibile. A parte questo, dovete soltanto farvi da parte mentre continuate a praticare. Quando potete dimorare nello stato di *pīti* sufficientemente a lungo,

consentendo all’unificazione di proseguire e alla gioia di maturare, *pīti* cede infine il passo alla tranquillità e all’equanimità. È questa l’essenza della pratica del livello 9.

PĪTI, UN TERMINE INCLUSIVO

In questi livelli finali ci serviamo di *pīti* come termine inclusivo, che indica una grande complessità in modo succinto. Potrà essere utile ricordare tutto ciò che viene compreso sotto questo termine: piena pacificazione dei sensi, unita alla flessibilità fisica e alla beatitudine della flessibilità fisica; e gioia meditativa, unita alla flessibilità mentale e alla beatitudine della flessibilità mentale (vedi il sesto intermezzo).

Calmare *pīti* e maturare la gioia

Affinché l’intensità di *pīti* si calmi, dovete essere in grado di mantenerla fino a quando giunge al suo picco di intensità e comincia a scemare, cedendo il passo alla tranquillità e all’equanimità. Inizialmente, il V grado di *pīti* non può essere mantenuto molto a lungo, perché la flessibilità fisica è troppo recente, interessante e godibile. Ne consegue che lo stato altamente energetico ed eccitato del V grado di *pīti* accentua ancora di più le potenziali distrazioni, come le percezioni alterate del corpo, le luci e i suoni interiori. Le intenzioni in competizione di godere di questi fenomeni riescono ripetutamente a frammentare il consenso a rivolgere l’attenzione esclusivamente al respiro.

> *— Affinché l’intensità di pīti si calmi, dovete essere in grado di mantenerla fino a quando giunge al suo picco di intensità e comincia a scemare, cedendo il passo alla tranquillità e all’equanimità.*

L’eccitazione può anche produrre un potente e irresistibile impulso ad alzarvi e condividere la vostra esperienza con qualcuno. È inoltre comune scambiare la gioia intensa, la luce interiore e le percezioni alterate del corpo per qualcosa di più elevato. L’esuberante soddisfazione della gioia meditativa potrebbe indurvi a pensare: «Sono arrivato! Che cosa posso

volere di più? Eccomi qui, infine!». Ricordate: la gioia influisce non solo sul modo in cui *ci percepiamo* in risposta alle esperienze, ma interviene anche sul modo in cui *le percepiamo* e *interpretiamo*. Godetevi tranquillamente queste qualità positive, ma non lasciatevi sviare.

Per affrontare simili distrazioni, impulsi e percezioni sbagliate, riconosceteli per ciò che sono, lasciate che vengano, lasciate che siano e lasciateli andare. Certo, con ogni probabilità le prime volte cederete, ma non appena l'euforia diminuisce, ritornate con decisione alla pratica, risoluti a ignorare qualsiasi cosa emerga. L'aspetto positivo è che queste perturbazioni vi permettono di tornare a *pīti* anche dopo averla persa. A tale livello un meditante esperto può in genere superare questi problemi rapidamente e facilmente, e dimorare più a lungo in *pīti*.

Comunque, più siete bravi a ignorare questi potenziali turbamenti e più a lungo riuscirete a mantenere il V grado di *pīti*, più intensa sarà l'energia mentale associata alla gioia. Ciò è dovuto al fatto che ignorarli unifica ulteriormente la mente, rendendo disponibile un quantitativo di energia ancora maggiore. A sua volta, l'aumento dell'energia rende la gioia più vivace e frenetica, finché l'intensità dell'esperienza stessa interrompe nuovamente *pīti*. A questo livello, la principale sfida consiste nel fatto che l'energia mentale continua a crescere finché non siete più in grado di concentrarvi a sufficienza per mantenere la flessibilità fisica e mentale. La soluzione è semplicemente essere risoluti e perseverare nella pratica. Quando vacillate, immergetevi di nuovo nello stato di *pīti* pervadente e mantenete l'attenzione al respiro, ignorando l'energia e l'eccitazione. È un po' lo stesso processo a cui vi siete dedicati quando avete pacificato la mente discriminante e i sensi: l'*intenzione conscia* di lasciare che questi fenomeni restino nel campo della consapevolezza, associata alla *ferma risoluzione* di ignorarli con l'attenzione, consente alla mente di unificarsi e di trasformare il funzionamento stesso della mente-sistema.

Quindi, a questo livello, la pratica è davvero molto semplice: si tratta di giungere a *pīti*, mantenerla il più a lungo possibile e ricominciare daccapo quando la perdete. Alla fine potrete sostenere *pīti* il tempo necessario perché la sua intensità raggiunga il picco e cominci a decrescere. Soggettivamente, avrete l'impressione di esservi come «abituati» all'intensità di *pīti*, che scema a causa di questa familiarità. A un livello più profondo, ciò è dovuto al fatto che la mente-sistema continua a unificarsi: la

stessa energia che un tempo provocava l'interruzione ora viene canalizzata per stabilizzare l'intera mente-sistema. Quando ciò accade, di norma potete mantenere uno stato di *pīti* tranquillo per il resto della seduta. Con il proseguire della pratica, non soltanto vi abituerete all'energia e all'eccitazione iniziali, ma il picco stesso sarà meno intenso. Infine, diventerà un semplice «sobbalzo», facile da superare, seguito da una ***tranquillità*** ancora più intensa. Talvolta, specialmente durante i ritiri, quel sobbalzo scompare del tutto, e scivolate direttamente nella tranquillità e nell'equanimità.

La prima cosa a decrescere è la ***beatitudine della flessibilità fisica***, quella sensazione fisica deliziosa che pervade il corpo. Non scompare completamente, ma recede sullo sfondo. Tuttavia, la condizione stabile, confortevole e libera dal dolore della flessibilità fisica non subisce alcun cambiamento. In seguito scompare lo *stato grezzo* della ***beatitudine della flessibilità mentale***, ovvero la sua caratteristica energetica e agitata, che cede il posto a una felicità serena e tranquilla. È del tutto simile a uno stato post-orgasmico: il piacere fisico decresce, ma resta un residuo; inoltre, anche l'intensità e l'eccitazione svaniscono, ma persistono la gioia e la felicità.

*Pratiche utili per calmare p*īti e far maturare la gioia

Concentrando ripetutamente l'attenzione sul respiro e ignorando tutto il resto, potete mantenere *pīti*, consentendo alla gioia di maturare via via che la mente diventa più unificata. Se invece avete praticato i *jhāna* luminosi, potete accelerare il vostro progresso passando come al solito attraverso i *jhāna* superiori più luminosi (vedi l'appendice D). Il secondo *jhāna* ha le stesse caratteristiche di eccitazione mentale e intensità della fine del livello 8 e dell'inizio del livello 9, ma con maggiore stabilità dell'assorbimento. Passare al terzo *jhāna* è un po' come raggiungere con successo l'obiettivo del livello 9: l'intensità e l'eccitazione sono svanite, restano soltanto un piacere e una felicità sereni. Il quarto *jhāna* luminoso è come il livello 10, ci sono soltanto tranquillità ed equanimità. Di conseguenza, questi *jhāna* possono contribuire ad abituarvi alla *pīti* calma che caratterizza la forma matura della gioia.

Altre pratiche che contribuiscono a calmare *pīti* hanno l'ulteriore vantaggio di condurre all'insight. Tra queste sono comprese la meditazione sull'originazione dipendente (p. 370) e il trovare il punto di quiete e realizzare il testimone (p. 383). Un'altra pratica estremamente potente per calmare *pīti* e generare insight è la meditazione sulla mente.

LA MEDITAZIONE SULLA MENTE

Meditare sulla mente stessa[3] implica portare l'attenzione e la consapevolezza, unite, a uno stato di completa apertura. Sostanzialmente state fondendo attenzione e consapevolezza. Per giungere a questo risultato, *espandete* la portata dell'attenzione finché non include *ogni cosa* nel campo della vostra consapevolezza conscia, tanto estrospettiva quanto introspettiva. Ciò è simile al modo in cui avete ampliato la portata dell'attenzione per includere l'intero corpo nel livello 6, tranne il fatto che ora l'espandete fino a includere molto, molto più delle semplici sensazioni fisiche. E, così come nella pratica dell'intero corpo, il quantitativo di potere conscio richiesto perché l'attenzione possa giungere a un tale livello è enorme. Ciò significa che quasi tutta l'energia mentale in eccesso resa disponibile attraverso l'unificazione della mente può essere impiegata immediatamente, invece di agitare la mente e basta.

Cominciate dal punto di quiete o da una concentrazione esclusiva sul respiro con una forte consapevolezza metacognitiva. All'inizio espandete la portata dell'attenzione gradualmente. State operando contro la naturale tendenza dell'attenzione a concentrarsi su un oggetto particolare, quindi ogni volta che espandete maggiormente la portata, dimorate un po' in quello spazio più aperto e ampio. Prima di proseguire, assicuratevi che ogni aspetto compreso nell'ambito di quella portata sia percepito con eguale chiarezza.

Sia che cominciate con l'attenzione concentrata sul punto di quiete sia che partiate dal respiro, la consapevolezza dovrebbe essere quasi interamente metacognitiva. Quando espandete la portata dell'attenzione fino a includere ogni cosa, l'intero campo della consapevolezza conscia corrisponde al centro della vostra attenzione. L'oggetto della meditazione è la mente stessa, e la distinzione tra attenzione e consapevolezza scompare.

— Meditare sulla mente stessa implica portare l'attenzione e la consapevolezza, unite, a uno stato di completa apertura. Sostanzialmente state fondendo attenzione e consapevolezza.

Come avrete già appurato attraverso le pratiche del livello 8, la consapevolezza metacognitiva può includere contenuti *estrospettivi*; in altri termini, potete essere metacognitivamente consapevoli delle informazioni sensoriali esterne che passano per la mente. Quindi consentite alla mente di proiettare nella coscienza sia le sensazioni sia i meri oggetti mentali. Mantenete la chiara intenzione di permettere a questi fenomeni di andare e venire nel campo della consapevolezza periferica, ma in modo lento e gentile, anziché come una cascata di informazioni. L'attenzione continuerà a cercare di concentrarsi su oggetti specifici, quindi praticate il riconoscimento di quell'impulso non appena sorge un nuovo pensiero o una sensazione, e allentate immediatamente l'attenzione, prima che questa vi catturi.

Infine, avrete la netta sensazione che l'attenzione e la consapevolezza si siano fuse, diventando indistinguibili. La qualità olistica della consapevolezza e la precisione analitica dell'attenzione saranno entrambe pienamente presenti. La mente si sarà così trasformata in uno strumento potente e ben sintonizzato, capace di osservare simultaneamente i singoli oggetti e la loro relazione con l'intero campo della consapevolezza conscia. Si tratta di una percezione estremamente chiara che ha luogo in uno spazio mentale aperto e vasto.

Quando osservate la mente con grande chiarezza, cominciate a distinguere due diversi stati fondamentali di coscienza. Il primo è quello in cui la mente è *attiva*. Sensazioni specifiche e oggetti mentali vengono proiettati nel campo della consapevolezza conscia dalle sotto-menti inconsce. L'altro è uno stato di relativo riposo, in cui non è presente alcun oggetto della cognizione, e il campo della consapevolezza conscia, simile allo spazio, resta calmo e vuoto. Il vostro obiettivo è quello di investigare la *natura* della mente confrontando gli spazi attivi e quelli a riposo/ricettivi.

Lo scopo principale di questa pratica, per quanto riguarda il livello 9, è di generare una tranquillità e un'equanimità stabili e uniformi. Inoltre, è estremamente efficace nel condurre all'insight. In realtà, alcuni praticanti esperti se ne servono come tecnica primaria per investigare la mente.

— Lo scopo principale di questa pratica, per quanto riguarda il livello 9, è di generare una tranquillità e un'equanimità stabili e uniformi. Inoltre, è estremamente efficace nel condurre all'insight.

La descrizione della mente nel suo stato a riposo potrebbe sembrare simile all'evento della cessazione discusso nel settimo intermezzo. Per essere chiari, *non* sono la stessa cosa: questa non è una cessazione, la coscienza ha un contenuto, solo che non si tratta di un oggetto cognitivo. Tuttavia, questa investigazione può portare agli stessi insight dell'esperienza della cessazione.

INSIGHT: LA VACUITÀ E LA NATURA DELLA MENTE

Osservando la natura della mente nei suoi due stati, attivo e passivo, diviene finalmente chiaro che *tutti* gli oggetti della conoscenza sono *costruzioni mentali*. Tutto ciò che abbiamo conosciuto consiste in ciò che la mente stessa ha prodotto. La vera natura di questi oggetti della coscienza, costruiti dalla mente, è semplicemente la natura della mente stessa. Potreste esserci già arrivati a livello intellettuale, ma ora lo sperimentate direttamente. È vero, possono esserci stati alcuni stimoli esterni che hanno fatto sì che le vostre sotto-menti inconsce proiettassero nella coscienza un particolare oggetto. Ma tutto ciò che abbiamo finora osservato è un oggetto *mentale,* un *prodotto* della mente stessa, non la fonte dello stimolo originale. Per dirla altrimenti, «la cosa in sé» che stimola la mente a produrre l'oggetto *non può mai essere osservata*. La mente crea la propria «realtà», costituita interamente di costruzioni cognitivo-emotive prodotte in risposta alle forze non conosciute, e in definitiva non conoscibili,[4] che agiscono solamente attraverso i sensi. Inoltre, l'apparenza percepita di queste costruzioni ha molto più a che fare con la natura della mente costruente che non con la fonte reale dei dati sensoriali. Se c'è una cosa di cui possiamo essere certi, è che la vera natura di quella fonte sconosciuta è totalmente diversa da qualsiasi cosa la mente proietti. È la cosiddetta «vacuità»[5] di tutti i fenomeni. Gli oggetti della coscienza emergono e svaniscono nella mente proprio come le onde che sorgono e scompaiono sulla superficie dell'oceano. E così come le onde non esistono separatamente dall'oceano,

poiché sorgono a causa delle forze che agiscono sull'oceano, lo stesso vale anche per i contenuti della coscienza e la mente.

> *— Gli oggetti della coscienza emergono e svaniscono nella mente proprio come le onde che sorgono e scompaiono a causa delle forze che agiscono sull'oceano.*

L'ego-Sé, il concetto familiare di chi e che cosa siamo, è soltanto un'altra di queste costruzioni mentali vuote. Lo stesso vale per i pensieri, le emozioni e le intenzioni egocentriche che emergono nella coscienza e rinforzano la credenza nell'ego-Sé. Quando realizzate che il vostro ego-Sé è vuoto come qualsiasi altro fenomeno mentale, potreste essere tentati di ricollocare il vostro senso di identità personale nella mente, o persino nella coscienza stessa. Tuttavia, se continuate a praticare questa meditazione sulla mente, finirete col realizzare che la vostra percezione della mente a riposo è soltanto una costruzione, come qualsiasi altra cosa. Ciò equivale a dire che l'esperienza soggettiva dell'osservare la mente – e quindi, l'*idea* stessa che la mente sia qualcosa di autoesistente e reale che può essere osservato – non è diversa da qualsiasi altro oggetto creato dalla mente. *La mente è altrettanto vuota degli oggetti che emergono in essa*. In virtù di questo ulteriore insight, non è più possibile credere che la vostra mente sia il Sé.

L'esperienza di insight che provoca quest'ultimo insight è spesso un evento della cessazione, che, come nel caso della cessazione discussa nel settimo intermezzo, prende la forma di «esperienza di pura coscienza» o di «coscienza senza un oggetto». La nostra esperienza soggettiva del tempo si arresta. La coscienza non ha nessun altro oggetto a parte la coscienza stessa. In quest'esperienza non c'è nessun senso del Sé, nessun testimone: nulla.

Secondo le parole del Buddha, «ha raggiunto la talità», o come dice Nisargadatta, «Io sono quello». Più vi dedicate a questa pratica, più l'esperienza dell'insight si approfondisce, penetrando a poco a poco nei più profondi recessi della psiche.

> *— La mente è altrettanto vuota degli oggetti che emergono in essa. Più vi dedicate a questa pratica, più l'esperienza dell'insight si approfondisce, penetrando a poco a poco nei più profondi recessi della psiche.*

Perché questa particolare esperienza di insight accada, dev'essere presente una specifica costellazione di cause e condizioni. Oltre a un'attenzione stabile, alla mindfulness e alla gioia, c'è bisogno di tranquillità, equanimità, investigazione e diligenza.[6] Più *śamatha* è completo e duraturo, più questi fattori sono fortemente sviluppati, e quindi ci sono maggiori possibilità che emerga l'insight. Tuttavia, tenete a mente che l'attaccamento all'insight può rappresentare di per se stesso un ostacolo. È molto meglio rinunciare a ogni speranza e aspettativa. Limitatevi a praticare fiduciosi, mantenendo l'interesse per qualsiasi cosa la vostra meditazione possa produrre. Gli insight matureranno al momento più opportuno. Il ***risveglio*** è qualcosa di accidentale, ma la meditazione sulla mente è una pratica che lo renderà più probabile.

È particolarmente importante non lasciarsi ingannare da una mera comprensione intellettuale. Potreste pensare di avere già «capito», semplicemente dopo avere letto questa descrizione. Tuttavia, sono molti i filosofi che hanno compreso tale verità intellettualmente, ma non l'hanno trasformata in realizzazione. Quindi non siete giunti a destinazione fino al momento in cui questo insight non trasforma completamente il modo in cui percepite il mondo, specialmente nei momenti difficili, come quando discutete con il vostro capo o con il vostro partner, quando vi trovate imbottigliati nel traffico o quando la vostra casa prende fuoco.

Il sorgere della tranquillità e dell'equanimità

Quando l'intensità di *pīti* comincia a decrescere, il livello dell'energia mentale non si abbassa. In realtà, la mente ha *più* energia di prima, ma è canalizzata in modo diverso, così la gioia è accompagnata da una sensazione di tranquillità. In pratica, la stessa energia che inizialmente rendeva la vostra meditazione così instabile si trasforma nella fonte della vostra crescente stabilità. Il fluire dell'acqua fornisce un'analogia utile. Confrontate l'ampia, placida, levigata lucentezza del Gange con un ruscello di montagna e il suo fragore nello scorrere in una gola. Anche se l'energia cinetica totale del Gange è di gran lunga maggiore, quel piccolo torrente sembra più potente. Ciò è dovuto al fatto che il letto del torrente, stretto e ingombro com'è, produce un flusso disordinato e turbolento, mentre il Gange scorre ordinatamente e tranquillamente in un canale ampio e senza

ostruzioni. L’energia maggiore del Gange ha scavato un vasto canale, facendo piazza pulita degli ostacoli e rendendo il flusso di energia molto più organizzato.

> *— Quando l’intensità di pīti comincia a decrescere, il livello dell’energia mentale non si abbassa. In realtà, la mente ha più energia di prima, ma è canalizzata in modo diverso, così la gioia è accompagnata da una sensazione di tranquillità.*

Prima di *śamatha*, la mente è come un torrente di montagna, potente ma incontrollato. È in uno stato di gioia, però l’energia che l’accompagna è esuberante e turbolenta, il che attribuisce alla beatitudine della flessibilità mentale il suo stato «grezzo». Ma come nel caso del fiume, l’energia turbolenta di *pīti* finisce per aprire i «canali interiori» e il flusso dell’energia diventa tranquillo e sereno. Serenità e tranquillità sono decisamente beatifici, e via via che crescono, aumenta anche il senso di beatitudine.

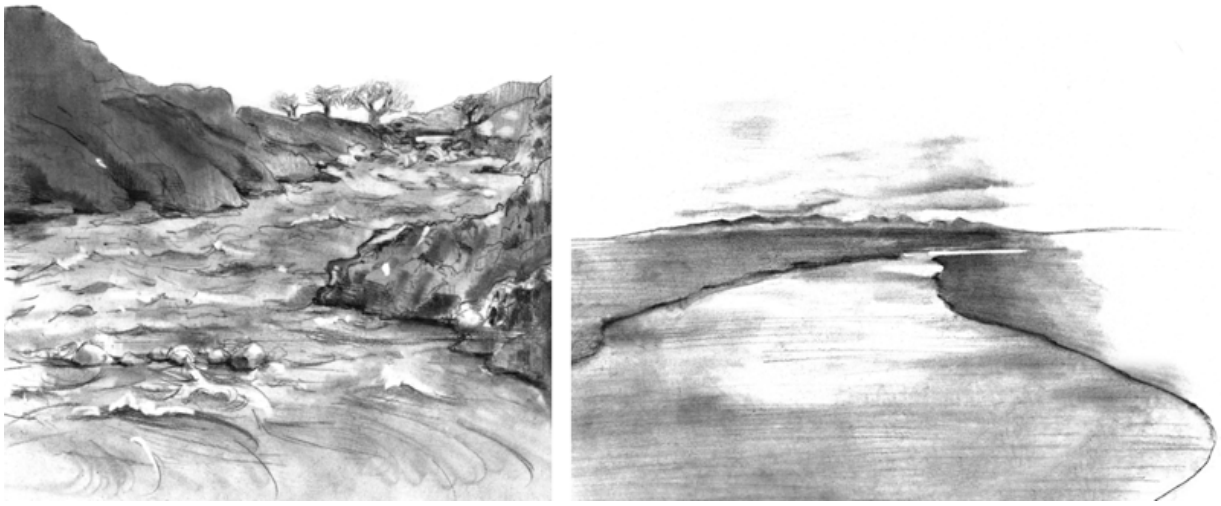


Figura 55 – Prima di *śamatha*, la mente è come un torrente di montagna, potente ma incontrollato. È in uno stato di gioia, però l’energia che l’accompagna è esuberante e turbolenta.
Un fiume grande come il Gange trasporta molta più acqua e ha molta più energia di un torrente di montagna, ma quell’energia ha scavato per sé un ampio canale, facendo piazza pulita degli ostacoli, così la sua superficie è calma e tranquilla.

Quando l’eccitazione di *pīti* decresce, e c’è sufficiente tranquillità, assistiamo al sorgere spontaneo dell’***equanimità***. Per equanimità si intende la non reattività al piacere e al dolore. La tranquillità gioiosa produce equanimità per il semplice fatto che il piacere e la felicità che genera sono talmente soddisfacenti che vi sentite già completamente appagati. Inoltre, ricordate che la gioia non comporta soltanto un cambiamento positivo a livello affettivo, ma modifica anche le nostre percezioni, così da massimizzare la soddisfazione. Per questi due motivi, diventiamo molto meno reattivi agli eventi piacevoli e spiacevoli, perché non c’è più bisogno di inseguire né di evitare qualcosa. In altre parole, l’equanimità sorge perché siete già felici e soddisfatti. Agendo a livello più profondo, l’equanimità elimina anche la tendenza a considerare noi stessi e i nostri bisogni più importanti di quelli degli altri.

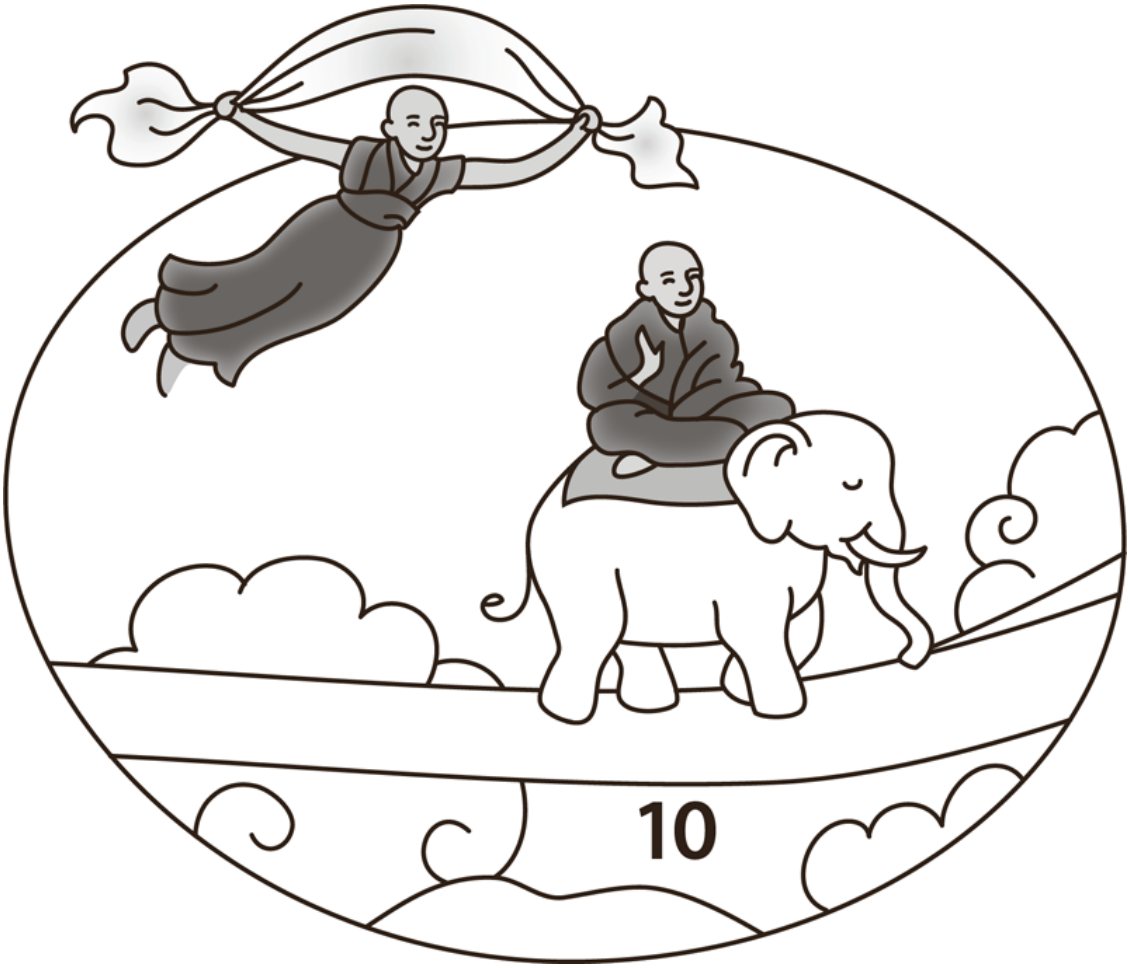
> *— Quando l’eccitazione di pīti decresce, e c’è sufficiente tranquillità, assistiamo al sorgere spontaneo dell’equanimità. Per equanimità si intende la non reattività al piacere e al dolore.*

Conclusione

Avete padroneggiato il livello 9 quando potete ottenere continuativamente l’attenzione stabile e la mindfulness, accompagnate da gioia e tranquillità. È presente anche l’equanimità, che continuerà a crescere nel decimo e ultimo livello. Nel loro insieme, questi cinque fattori costituiscono lo stato di *śamatha*. Tuttavia, quando vi alzate dal cuscino di meditazione, queste qualità svaniscono rapidamente. Adesso siete pronti per cominciare il lavoro del livello 10.

> Sperimentando le formazioni mentali [della gioia meditativa e del piacere/felicità] mentre inspira, [il meditante] addestra se stesso.
> Sperimentando le formazioni mentali [della gioia meditativa e del piacere/felicità] mentre espira, [il meditante] addestra se stesso.
>
> Calmando queste formazioni mentali mentre inspira, [il meditante] addestra se stesso.
> Calmando queste formazioni mentali mentre espira, [il meditante] addestra se stesso.

LIVELLO 10
Tranquillità ed equanimità



L’obiettivo del livello 10 è che le qualità di *śamatha* perdurino anche dopo che vi siete alzati dal cuscino di meditazione. Continuando a praticare regolarmente, la profonda gioia e felicità, la tranquillità ed equanimità che vengono sperimentate durante la meditazione persisteranno anche tra una sessione e l’altra.

LIVELLO 10 – La strada è diventata un arcobaleno: la via luminosa al pieno risveglio. Il meditante siede tranquillamente sul dorso dell'elefante. Nella parte sinistra del disegno, il praticante è rappresentato in volo sopra la strada. Ciò rappresenta l'energia e la leggerezza di *śamatha*, a cui il meditante ha finalmente accesso. *Śamatha*, con la sua attenzione stabile, mindfulness, gioia, tranquillità ed equanimità, ora persiste anche al di fuori della pratica meditativa, nella vita quotidiana.

Gli obiettivi della pratica nel livello 10

Nel livello 10 sono presenti tutti i fattori di *śamatha*. Ogni volta che sedete, accedete rapidamente a uno stato in cui l'attenzione è stabile, la mindfulness è potente e la mente unificata dimora in uno stato di gioia, accompagnato da tranquillità ed equanimità. Però tutto ciò svanisce rapidamente appena vi allontanate dal cuscino. L'obiettivo di questo livello è di giungere a un punto in cui le qualità di *śamatha* persistono tra una sessione e l'altra, permeando la vita quotidiana. È questo l'unico cambiamento concreto che rimane alla realizzazione di *śamatha*. A quel punto *śamatha* diventa la condizione «normale» del meditante esperto. La distinzione tra meditazione e non meditazione per lo più scompare.

Come nell'ambito degli altri livelli del praticante esperto, tutto ciò che dovete fare è continuare a praticare, e *śamatha* durerà via via sempre più a lungo, ogni volta che vi alzate dal cuscino. Non dovete fare nulla di nuovo. Tuttavia, potete praticare la mindfulness nella vita quotidiana in modo da impedire che *śamatha* subisca una rapida erosione.

> *— Come nell'ambito degli altri livelli del praticante esperto, tutto ciò che dovete fare è continuare a praticare, e śamatha durerà via via sempre più a lungo, ogni volta che vi alzate dal cuscino. Non dovete fare nulla di nuovo.*

Il ruolo dell'equanimità

Quando emergete dallo stato meditativo, siete ben presto coinvolti da stimoli esterni a cui la mente è chiamata a reagire. Molte risposte della mente implicano reazioni abituali, sotto forma di desiderio e avversione. Equanimità significa non-reattività, quindi fintanto che l'equanimità è sufficientemente forte, queste abitudini mentali avranno poco effetto.

Tuttavia, l’attenzione deve reagire agli eventi della vita quotidiana molto più rapidamente di quanto non faccia rispetto alle intenzioni in ambito meditativo. Inoltre, la varietà delle situazioni da affrontare è di gran lunga maggiore. In breve, l’equanimità viene sopraffatta e la reattività, sotto forma di desiderio e avversione, erode l’unificazione della mente. Poiché l’unificazione è il pilastro su cui si basa *śamatha*, ben presto ci ritroviamo in uno stato mentale «normale». Potreste non avere mai analizzato il processo attraverso cui ciò accade, ma una volta giunti al livello 10, lo avrete già sperimentato più volte.

L’equanimità è ciò che in definitiva prolunga *śamatha* al di fuori della meditazione. Si rafforzerà per tutto il livello 10, così *śamatha* durerà più a lungo dopo il termine della sessione meditativa. Chiaramente, più equanimità raggiungete nel corso della meditazione, più ne disporrete anche in seguito. Ma potete sostenere e mantenere l’equanimità post-meditazione praticando la mindfulness nella vita quotidiana.

Mantenere *śamatha* con la gioia, l’equanimità e la mindfulness

Anche se *śamatha* tende a svanire dopo che ci siamo alzati, perdura una condizione di gioia. La gioia produce piacere e felicità, e questo effetto positivo, che scaturisce interamente dall’*interno*, rende meno probabile che reagiamo agli eventi esterni con desiderio o avversione. Di conseguenza, la gioia post-meditativa può contribuire a mantenere l’equanimità. Lo stesso vale anche nella direzione opposta: l’equanimità impedisce al desiderio e all’avversione di erodere l’unificazione della mente, che a sua volta sostiene e mantiene il perdurare della gioia nella vita quotidiana. In pratica, le due qualità si rafforzano a vicenda. Quindi, la chiave per estendere *śamatha* nella vita quotidiana è mantenere la gioia e rafforzare l’equanimità con la mindfulness.

Praticare la mindfulness al di fuori della sessione meditativa significa essere consapevoli ogni volta che emergono desideri o avversione. In questi casi, riconoscete quello che sta avvenendo: alcune sotto-menti inconsce sono in conflitto con ciò che è, e bramano per qualcosa di differente. Non resistete, rifiutate né reprimete quel bramare. Al contrario, ignoratelo. Poi rivolgete intenzionalmente l’attenzione al piacere e alla felicità interiori,

che non hanno nulla a che vedere con quanto accade all'esterno. Inoltre, stabilite l'intenzione di notare gli aspetti positivi di ciò che percepite. Fintanto che tutte le altre sotto-menti non reagiscono all'evento, o alle sensazioni di desiderio e avversione che sorgono in relazione a esso, le sotto-menti conflittuali rientreranno nei ranghi. Quando ci serviamo della mindfulness per osservare e accettare sia la situazione sia la relativa reazione della nostra mente, in piena equanimità e senza giudicare, la mente resta unificata.

Via via che durante la meditazione l'equanimità si rafforza, la mente al di fuori della pratica meditativa è meno propensa ad aggrapparsi, e noi ci sentiamo meno obbligati a inseguire le esperienze piacevoli. Inoltre, potrete godere più pienamente quelle presenti, perché non siete più attaccati a esse, sperando che continuino. Analogamente, sarete sempre meno propensi a respingere le esperienze spiacevoli, affrontandole con crescente equanimità. Praticate il sostenere la gioia e l'equanimità rimanendo in consapevolezza, finché qualche vestigia di *śamatha* non perdura fino all'inizio della sessione successiva. Il tempo di prendere posto sul cuscino, e il corpo sarà già calmo e comodo, e ben presto seguirà la flessibilità fisica. Poiché gioia, tranquillità ed equanimità non sono ancora del tutto svanite, ritorneranno rapidamente al loro massimo.

> *— Via via che durante la meditazione l'equanimità si rafforza, la mente al di fuori della pratica meditativa è meno propensa ad aggrapparsi, e noi ci sentiamo meno obbligata a inseguire le esperienze piacevoli e a respingere quelle spiacevoli.*

LE PRATICHE DEL LIVELLO 10

Il livello 10 è l'ideale per dedicarsi a qualsiasi tipo di pratica dell'insight, come il seguire ravvicinato, l'attenzione senza scelta, la meditazione sul sorgere e sullo svanire, la meditazione sull'originazione dipendente, realizzare il testimone, eccetera. La vostra mente si trova, inoltre, nella condizione perfetta per praticare i *jhāna* luminosi. Attraverso tutte queste pratiche, l'insight si accumula e matura, e l'esperienza del risveglio scaturisce rapidamente.

Conclusione

Avete padroneggiato il livello 10 e siete giunti alla quarta e ultima pietra miliare quando *śamatha* persiste in modo regolare tra una sessione di meditazione e l'altra. I forti desideri si sono notevolmente indeboliti, le reazioni mentali negative accadono di rado, rabbia e malanimo sono praticamente spariti. Le altre persone potrebbero considerarvi in generale felici e facilmente soddisfatti, rilassati, piacevoli, non aggressivi e in pace. Sarete relativamente immuni agli eventi disturbanti e il dolore fisico non vi infastidirà più di tanto. La mente che ha padroneggiato il livello 10 viene descritta come ***insuperabile***.[1] Si tratta di uno strumento ideale per ottenere e approfondire l'insight della vera natura della realtà, e la liberazione che *non* è soggetta a svanire. Il seguente brano del Buddha descrive il modo in cui viene ottenuta tale padronanza.

> Sperimentando la mente mentre inspira, [il meditante] addestra se stesso.
> Sperimentando la mente mentre espira, [il meditante] addestra se stesso.
>
> Rendendo la mente tranquilla e fresca mentre inspira, [il meditante] addestra se stesso.
> Rendendo la mente tranquilla e fresca mentre espira, [il meditante] addestra se stesso.
>
> Concentrando la mente mentre inspira, [il meditante] addestra se stesso.
> Concentrando la mente mentre espira, [il meditante] addestra se stesso.
>
> Liberando la mente mentre inspira, [il meditante] addestra se stesso.
> Liberando la mente mentre espira, [il meditante] addestra se stesso.
>
> *Ānāpānasati sutta*

Riflessioni finali



Una volta raggiunto il livello 10, l’obiettivo consiste nell’utilizzare il potere di *śamatha* per continuare ad approfondire l’insight e progredire fino al livello più alto del pieno risveglio.

OLTRE IL LIVELLO 10 – Il meditante cavalca l'elefante, ma questa volta procede nella direzione opposta. Brandisce una spada e alle sue spalle c'è una fiamma. La fiamma rappresenta il grande sforzo finale per giungere al risveglio (*bodhi*). Al potere di *śamatha* (*samādhi, sati, pīti, passaddhi* e *upekkhā*) ha aggiunto l'energia (*viriya*) e l'investigazione (*dhamma vicaya*), completando così i sette fattori del risveglio. La spada rappresenta la saggezza dell'insight (*vipassanā*), ottenuta attraverso l'investigazione e impiegata per trascendere l'ignoranza e le contaminazioni mentali.

La pratica descritta in questo libro è *śamatha-vipassanā*, tuttavia ci siamo concentrati soprattutto sui livelli di *śamatha*. Il motivo era meramente pratico: preparare la mente nel modo più rapido possibile all'obiettivo ultimo dell'insight e del ***risveglio***. A ogni livello di *śamatha* raggiunto, le possibilità dell'insight crescono in proporzione, e aumentano drasticamente a partire dal livello 7. Tante delle tecniche descritte negli ultimi livelli sono tese a generare esperienze di insight. In effetti, sono pochi i meditanti che padroneggiano il livello 10 senza sperimentare un insight significativo. Molti avranno raggiunto quanto meno il primo stadio del risveglio. In questo libro ci sarebbe ancora molto da dire sull'insight e sul risveglio, ma dovrete aspettare un'altra occasione!

Per quanto improbabile, è possibile che qualcuno padroneggi *śamatha* senza ottenere insight né risvegli. Quindi vale la pena vedere come mai potrebbe capitare, nonché alcuni dei limiti di *śamatha*, per aiutarvi a evitare questo potenziale problema.

Śamatha e *vipassanā:* i limiti di *śamatha*

Il persistere di *śamatha* tra una sessione e l'altra è veramente una realizzazione meravigliosa, un evento da festeggiare! Comunque, non perdete mai di vista il fatto che *śamatha* e *vipassanā* devono operare insieme. Sono come le due ali di un uccello: per arrivare a destinazione, avete bisogno di entrambe.

> *— Non perdete mai di vista il fatto che śamatha e vipassanā devono operare insieme. Sono come le due ali di un uccello: per arrivare alla destinazione finale, avete bisogno di entrambe.*

Tuttavia, fin troppo spesso i praticanti si dimenticano di questo rapporto e concentrano l'attenzione o su *śamatha* o su *vipassanā* (vedi il paragrafo «Contestualizzare la pratica», p. 16). Per i lettori di questo libro, il rischio consiste nel concentrare tutta l'enfasi su *śamatha*, considerando questo stato super-raffinato della mente l'obiettivo finale, anziché lo stato ideale per giungere all'insight e al pieno risveglio.

Non dovete dimenticare che sebbene *śamatha* sia straordinario, è comunque uno stato mentale condizionato. Quando le cause e le condizioni cessano, *śamatha* si perde. Anche se *śamatha* persiste più a lungo dopo il livello 10, comincia comunque a svanire, gradualmente ma continuativamente, dal momento in cui vi alzate dal cuscino. Gli eventi della vita intaccano questo stato raffinato della coscienza, e le sotto-menti inconsce iniziano a divergere dal consenso, creando un conflitto interiore. Altre sotto-menti reagiscono a loro volta con l'avversione, e l'unificazione comincia a sgretolarsi. Quando un numero sufficiente di «tasti sensibili» viene premuto contemporaneamente, *śamatha* viene meno. Anche se avete appena trascorso tre ore in un *jhāna* profondo, se accade qualcosa di sufficientemente significativo, *śamatha* scompare del tutto.

In un ambiente ideale potremmo essere in grado di riprendere a meditare e ritornare a uno stato di elevata unificazione prima che *śamatha* svanisca. Potremmo anche riuscire a evitare il genere di eventi che dis-unificano la mente a lungo, continuando a dimorare in uno stato di *śamatha* per mesi. Ma sono ben pochi i lettori di questo libro che avranno la possibilità di trovarsi in condizioni così ideali. E persino quei fortunati non potranno mai sapere con certezza per quanto tempo dureranno. Alla fine, ognuno di noi si ritrova incapace di mantenere una pratica regolare, a causa della malattia, della vecchiaia o del cedimento delle facoltà mentali.

Ecco perché *śamatha* non rappresenta l'obiettivo finale del sentiero spirituale. Piuttosto, dovrebbe essere considerato una rara e preziosa opportunità di ottenere il vero obiettivo: l'insight e il risveglio. La mente insuperabile di *śamatha* fornisce un accesso immediato alle forme di *jhāna* più profonde, a ogni sorta di pratica dell'insight, e permette di esercitare la consapevolezza nella vita quotidiana[1] con incomparabile efficacia (vedi l'appendice E). In altre parole, produce le condizioni ideali per l'insight liberatorio della vera natura della realtà e per il risveglio che non è soggetto a cessazione.

— Śamatha crea le condizioni ideali per far sbocciare l’insight e il risveglio che non è soggetto a estinzione.

In *śamatha* l’unificazione della mente è temporanea e condizionata. Tuttavia, l’unificazione relativa all’insight è molto più profonda, ed è permanente. Quando l’unificazione temporanea rispetto a un’intenzione condivisa svanisce, ogni sotto-mente opera come un’entità separata, vincolata e alla mercé della mente-sistema nel suo complesso. Di conseguenza, le sotto-menti individuali lottano per preservare la loro autonomia e, per quanto possibile, dirigere le risorse della mente-sistema verso i loro scopi. Invece, dopo l’insight, le varie sotto-menti sono unificate intorno a un insight condiviso circa l’impermanenza, la vacuità, la sofferenza, l’interconnessione e il non-Sé. Da ciò scaturisce una serie corrispondente di valori condivisi: innocuità, compassione e gentilezza amorevole. Ora ognuna delle sotto-menti interviene come parte indipendente di un intero più grande, operando per il bene di quest’ultimo. Ciò consente a ogni sotto-mente di compiere il suo lavoro con efficacia, senza entrare in conflitti fondamentali con le altre sotto-menti.

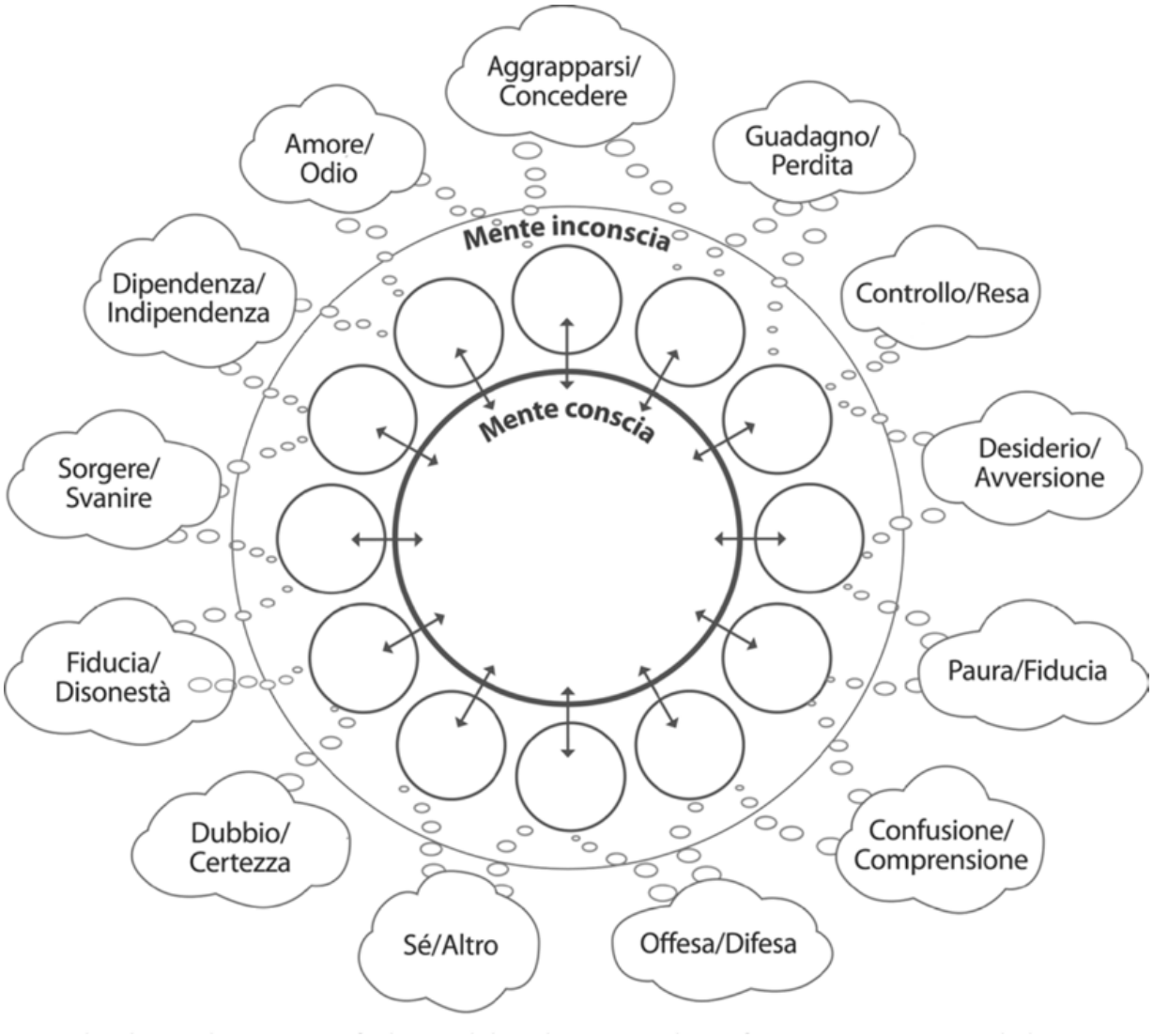
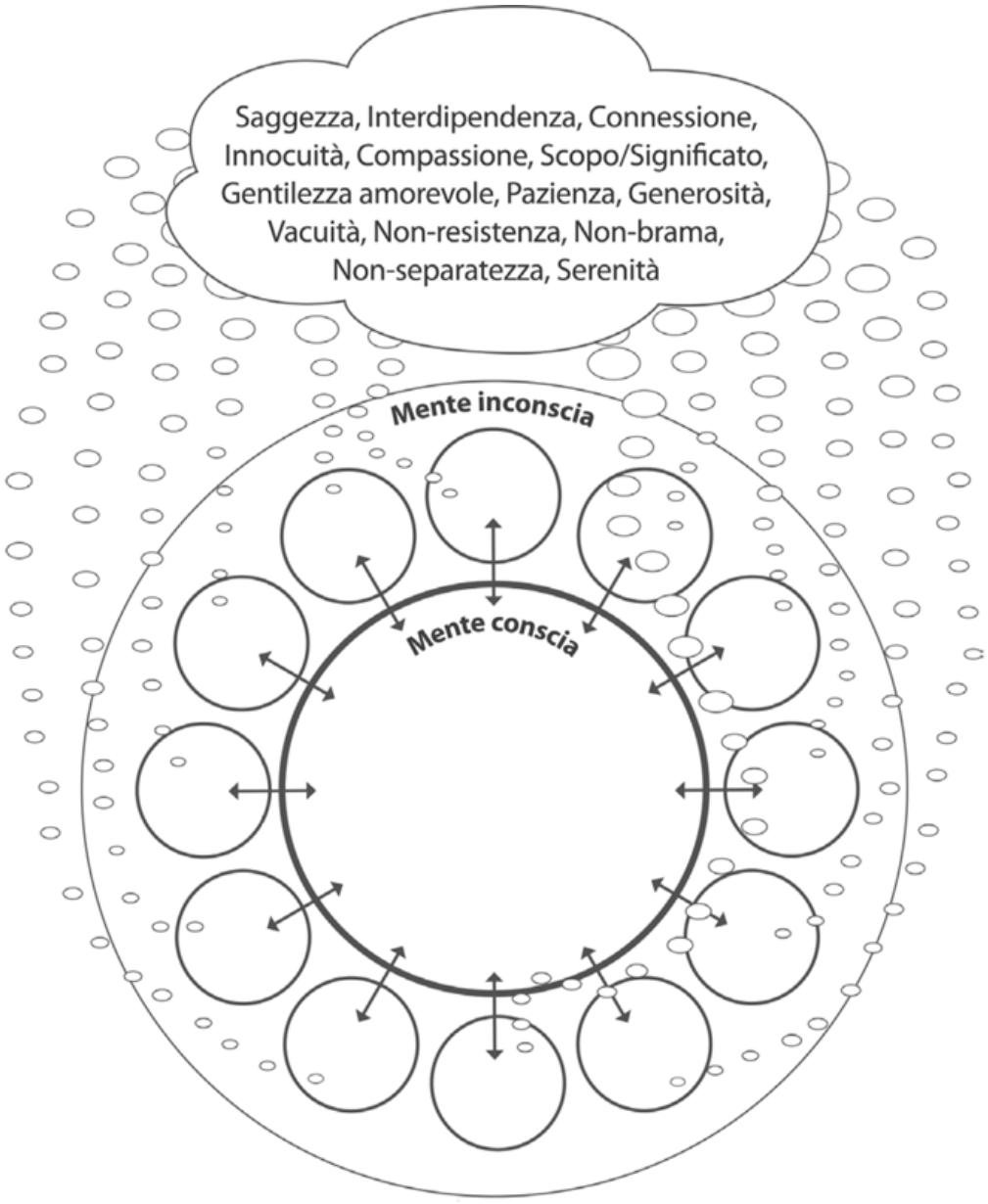


Figura 56 – In *śamatha* la mente-sistema è unificata intorno a un'intenzione condivisa. Questa unificazione è temporanea, e quando svanisce, ogni sotto-mente riprende di nuovo a operare come un'entità separata, cercando di preservare l'autonomia e di dirigere le risorse della mente-sistema verso i suoi scopi specifici.



L’unificazione della mente-sistema intorno agli insight condivisi circa l’impermanenza, la vacuità, la sofferenza, l’interconnessione e il non-Sé non svanisce. Da questi insight scaturisce una serie di valori condivisi corrispondenti: innocuità, compassione e gentilezza amorevole. Ogni sotto-mente interviene come parte indipendente di un intero più grande, operando per il benessere di quest’ultimo.

Quando una porzione sufficiente della mente-sistema ha subito una tale trasformazione, siamo in grado di funzionare come singoli individui, percependoci nel contempo parte di un indivisibile e straordinario intero più

grande. T.S. Eliot ha descritto meravigliosamente la natura di questa trasformazione:

> Noi non cesseremo l'esplorazione
> e la fine di tutto il nostro esplorare
> sarà giungere là onde partimmo
> e conoscere il luogo per la prima volta. [2]
>
> T.S. Eliot, *Little Gidding*

L'illusione di un Sé separato e distinto, con tutta la sofferenza che ne consegue, è cessata. Possiamo essere pienamente presenti come individui, qui e ora, comprendendo che questa nostra «personalità» è una costruzione priva di un sé e in continuo cambiamento, arbitrariamente imposta su un intero interconnesso; il «qui» è soltanto un'altra costruzione imposta sullo spazio infinito, e l'«ora» una costruzione analoga imposta sull'eternità.

Appendice A

La meditazione camminata

La meditazione camminata è una pratica a pieno titolo potente, nonché un indispensabile complemento alla meditazione seduta. Troppo spesso non viene presa sufficientemente sul serio; infatti, se ci fate caso, immaginiamo che un meditante sia immancabilmente qualcuno che se ne sta seduto a gambe incrociate con gli occhi chiusi. Invece, per quanto concerne lo sviluppo di un'attenzione stabile e di una mindfulness potente, la meditazione camminata è altrettanto efficace di quella seduta. Anzi, forse persino di più, almeno sotto alcuni aspetti. Il miglior modo per progredire rapidamente è combinare le due.

Le pratiche della meditazione camminata e seduta sono sostanzialmente uguali: consistono nello stabilizzare l'attenzione, mantenendo o persino incrementando la consapevolezza periferica. L'unica differenza è il luogo in cui concentrate la vostra attenzione. Nella meditazione camminata vi dedicate alle sensazioni nella pianta dei piedi, anziché a quelle a livello del naso. In alternativa, potete usare come oggetto di meditazione le sensazioni dei muscoli, delle articolazioni e dei tendini delle gambe. Camminare, così come respirare, è un'attività automatica, e il continuo cambiamento delle sensazioni a ogni passo fornisce un'àncora continua all'attenzione. Nel contempo, la consapevolezza periferica si mantiene aperta a qualsiasi cosa stia accadendo nel mondo interiore e in quello esteriore. La meditazione camminata offre una serie di opportunità per lavorare in modi diversi con l'attenzione e la consapevolezza periferica.

Nell'ambito della pratica quotidiana, per calmare la mente e prepararla alla meditazione seduta, potete cominciare proprio con la meditazione camminata. Oppure potete camminare subito dopo avere meditato da seduti, il che porta un alto livello di attenzione concentrata nella pratica camminata. Potete anche dedicarvi alla meditazione camminata separatamente da quella seduta, se ciò vi conviene. Durante i ritiri di

meditazione o i giorni dedicati a una pratica più intensiva, alternate la meditazione seduta a quella camminata. Ciò fornisce al corpo l'opportunità di fare un po' di esercizio e riprendersi dagli effetti dei lunghi periodi di seduta immobile, senza peraltro interrompere la pratica. Non trattate mai la meditazione camminata come una «pausa» rispetto alla pratica seduta. Se avete davvero bisogno di concedervi una pausa, fate qualcosa di diverso, come una passeggiata o un sonnellino.

Il luogo migliore per la meditazione camminata è all'aperto. L'ideale è un posto dove non sarete interrotti, come un cortile, un giardino o un parco, dotato di una sua naturale bellezza, anche se ciò non è essenziale, poiché il godimento estetico non rappresenta il fulcro della pratica. Anche un marciapiede in una zona tranquilla della città può andare altrettanto bene. Servitevi di un percorso che potete seguire facilmente, così da non dover prendere decisioni sulla direzione da prendere mentre camminate. Altrimenti, pianificate il percorso in anticipo, procedendo poi se necessario alle dovute correzioni. Ovviamente potete anche praticare in casa. Scegliete una stanza grande o un corridoio che vi consenta di camminare all'incirca per una decina di metri prima di dover fare marcia indietro. Potete anche seguire un percorso circolare in una stanza più piccola.

Cominciate col dedicarvi alla meditazione camminata per quindici o trenta minuti per volta. Di norma, vedrete che una trentina di minuti rappresentano un periodo ideale. Via via che procedete nella pratica, potreste scoprire di voler camminare per un'ora o più per sessione. La meditazione camminata è facile e rilassante, quindi il limite principale riguardo a quanto camminare al giorno è una semplice questione di tempo e opportunità.

I diversi livelli della meditazione camminata

Tutte le tecniche impiegate nella meditazione camminata si basano sulle capacità che avete già sviluppato nella pratica seduta. Poiché le capacità sviluppate durante la meditazione camminata sono uguali a quelle della pratica seduta, la sequenza delle tecniche viene descritta nello stesso ordine. Ciò è utile per organizzare un'esposizione come questa, ma in realtà c'è ampio spazio per personalizzare le pratiche secondo la propria esperienza.

Tuttavia, indipendentemente da quale tecnica intendete usare, ricordatevi di mantenere sempre un atteggiamento di interesse, voglia di esplorare, rilassamento e godimento. Più la meditazione è associata a sensazioni di felicità e piacere, più forte sarà la vostra motivazione e più rapido il progresso.

Livello 1: Dimorare nel presente

Il livello 1 della meditazione camminata è semplice e rilassato, e del tutto simile alla transizione in quattro fasi descritta nel livello 1 della meditazione seduta. Per cominciare, come nella prima fase della transizione, tutto sta nell'esplorare il momento presente. Consentite alla vostra attenzione di muoversi liberamente mantenendo una consapevolezza aperta mentre camminate. L'unica restrizione è restare appieno nel presente, nel qui e ora. Prima della fine di questo livello, tuttavia, l'attenzione sarà costantemente concentrata sulla sensazione del camminare, così come nella quarta fase della transizione al respiro.

ESPLORARE LA CAMMINATA

Prima di iniziare la pratica formale della meditazione camminata, dovete innanzitutto sperimentare i vari tipi di velocità, osservando attentamente le differenze. Cominciate con un passo normale, non precipitoso. Notate come il processo è automatico, tanto da non richiedere praticamente alcuna attenzione. La mente è libera di concentrarsi a piacimento. All'inizio, vi renderete conto di tutta una serie di aspetti del vostro ambiente circostante, ma ben presto vi ritroverete persi nei pensieri e nei ricordi che vi allontanano dal presente. Quando vi accorgete che la mente sta vagando, ritornate semplicemente al presente, concentrando l'attenzione sulle sensazioni nei piedi. Durante i passi successivi mantenete l'attenzione sui piedi, per aiutarvi a dimorare nel qui e ora. Notate le similitudini con la meditazione seduta: potete essere consapevoli di tutto ciò che vi circonda – viste, suoni e altre sensazioni – e intanto mantenere l'attenzione ai piedi. Ora togliete l'attenzione dai piedi, consentendovi di continuare a esplorare il presente, mentre camminate a ritmo normale.

Poi accelerate, come se doveste andare in fretta da qualche parte. Osservate come all'inizio dovete prestare maggiore attenzione di prima alla

direzione, agli ostacoli e al camminare, ma poi la consapevolezza periferica assume presto questo controllo. Quando ciò accade, vi ritroverete a pensare a cose completamente scollegate dal luogo in cui vi trovate e da quello che state facendo, e potreste persino dimenticare che vi state dedicando alla meditazione. È molto più difficile restare nel presente, prestando attenzione alle sensazioni nei piedi, perché sono troppo brevi e mutevoli per servire da àncora in modo efficace. Quando si cammina rapidamente, tuttavia, l'attività complessiva del camminare – le braccia che oscillano, le gambe che si muovono, il torso che ruota – funziona molto meglio come àncora per l'attenzione. Non serve che dedichiate tanto tempo alla camminata veloce, giusto quel tanto che basta per sperimentare i diversi effetti sul modo in cui attenzione e consapevolezza operano congiuntamente, nonché sulla vostra capacità di dimorare nel presente.

Infine, provate a camminare molto, molto lentamente, come se cercaste di aggirarvi di nascosto. Osservate la perdita di fluidità del movimento e come quasi ogni dettaglio del processo richieda attenzione e un deliberato controllo. Notate in particolare come camminare molto lentamente non solo vi mantenga nel presente, ma anche attiri naturalmente l'attenzione ai piedi; quando l'attenzione vaga per qualche istante, il barcollare, l'instabilità e la perdita dell'equilibrio vi riportano rapidamente nel qui e ora.

Anche in questo caso state semplicemente sperimentando per prendere confidenza con gli effetti della velocità sull'attenzione, sulla consapevolezza e sulla capacità di dimorare nel presente. Queste informazioni si riveleranno particolarmente utili nell'intraprendere i vari livelli della pratica camminata, consentendovi di modificare la velocità per i diversi scopi. Molti di voi scopriranno che una o due sessioni di sperimentazione delle differenti velocità sono sufficienti, tuttavia sentitevi liberi di continuare finché vi rendete conto che state ancora imparando qualcosa.

LA PRATICA

Per cominciare la pratica formale, scegliete un ritmo confortevole, che sia sufficientemente lento da consentirvi di osservare i cambiamenti delle sensazioni alle piante dei piedi, ma sufficientemente rapido da diventare quasi automatico: potremmo definirlo una «lentezza normale». Dedicate

sempre più tempo a percepire le sensazioni nei piedi mentre camminate. Alla fine diventeranno il vostro oggetto di meditazione primario, ma per ora non restringete l'attenzione su di esse. Per il momento, il vostro obiettivo primario è soltanto quello di rimanere nel presente mentre camminate. Ciò significa che l'attenzione può spostarsi dai piedi a qualsiasi altra cosa stia accadendo che trovate interessante. Tuttavia, devono sempre essere dei movimenti intenzionali dell'attenzione! Se vi trovate all'aperto, ci saranno suoni, oggetti visivi interessanti e attraenti, odori. Permettete *intenzionalmente* alla mente di osservarli ed esplorarli. Percepite il calore del sole, la freschezza dell'ombra e la brezza che vi accarezza il viso. Investigate e dedicatevi pienamente a tutte queste cose, senza escludere nulla. Ogniqualvolta un oggetto dell'attenzione scompare o cessa di essere interessante, tornate alle sensazioni nei piedi.

Ribadisco: dimorate sempre nel presente. Esplorate e sperimentate pienamente l'ambiente circostante con l'attenzione e la consapevolezza, ma non perdetevi nei pensieri, che vi allontanerebbero dal presente. Quando vi accorgete che il pensiero vi ha distolto dal vostro scopo, riportate l'attenzione alle sensazioni nei piedi o nelle gambe, così da tenere a bada le distrazioni. Via via che la novità del camminare perde lentamente di interesse, i pensieri si fanno più frequenti, e avrete bisogno di ancorare l'attenzione ai piedi sempre più spesso. Ciò è del tutto normale. Alla fine manterrete l'attenzione più o meno continuativamente sulle sensazioni del camminare.

Mentre state imparando a impedire che l'attenzione venga catturata da qualcos'altro, scoprirete anche come osservare i pensieri nell'ambito della consapevolezza periferica. Quando vi rendete conto che state pensando o ricordando, tornate al presente, concentrando l'attenzione sul camminare, lasciando che i ricordi o i pensieri continuino a scorrere sullo sfondo della consapevolezza periferica. Se l'*attenzione* è rivolta al pensare o al ricordare, non siete più nel presente. Ma avere una *consapevolezza* periferica dei pensieri e dei ricordi va bene, perché è come avere una consapevolezza periferica di viste, suoni o altre sensazioni. Quando vi rendete conto che ricordate qualcosa, nel senso che siete *consapevoli* di un ricordo che sta emergendo sullo sfondo, questo fa concretamente parte della consapevolezza del momento presente. Allo stesso modo, mantenersi consapevoli dei pensieri discorsivi che emergono sullo sfondo, o anche

essere consapevoli del fatto che vi siete appena lasciati catturare da tali pensieri, fa *concretamente* parte dell'essere pienamente presenti. Con la pratica, potrete osservare le *attività* del pensare e del ricordare, lasciando che continuino sullo sfondo e quindi svaniscano da sole, il tutto senza mai lasciare il presente.

Dimorare semplicemente nel presente mentre camminate coltiva le stesse facoltà mentali del sedere e prestare attenzione al respiro. State dirigendo intenzionalmente l'attenzione a degli oggetti interessanti che si presentano lungo il percorso o alle sensazioni nei piedi. Inoltre, state continuamente esercitando la consapevolezza periferica, mantenendovi aperti a qualsiasi cosa accada nell'ambiente circostante. Ogniqualvolta constatate che l'attenzione si è allontanata dal momento presente, state sperimentando anche la consapevolezza introspettiva. E ricorrendo intenzionalmente a un'attenzione sostenuta e diretta in congiunzione con la consapevolezza periferica, state praticando la mindfulness mentre camminate.

La meditazione camminata appena descritta dovrebbe risultare piacevole, rilassante e facile. La pratica seduta può facilmente diventare troppo determinata e intensa, quindi la qualità rilassata della camminata rappresenta un valido antidoto allo sforzo eccessivo, mantenendo la meditazione in equilibrio. Ricordate: le sensazioni di piacere e felicità sono fondamentali per sostenere la motivazione nel lungo termine. Di conseguenza, il modo migliore per supportare e rinforzare la pratica seduta è combinarla con almeno mezz'ora al giorno di meditazione camminata.

Livelli 2 e 3: Stabilizzare l'attenzione

Nella meditazione camminata è molto più semplice mantenere la consapevolezza periferica che nella pratica seduta. Questo perché ci sono più stimoli di cui essere consapevoli. Tuttavia, per il medesimo motivo, è anche più facile perdere la concentrazione sui piedi, lasciando spazio alla dimenticanza e al pensiero errante. Ormai siete più addestrati a rimanere nel presente, quindi siete pronti a far sì che nei due livelli successivi della pratica camminata stabilizzare l'attenzione diventi la vostra priorità.

Finora avete usato le sensazioni nei piedi principalmente come àncora per cercare di restare nel presente quando venivate trascinati via. Ora, invece di dirigere liberamente l'attenzione su qualsiasi aspetto attraente o

interessante dell’ambiente circostante, cercate di mantenere il centro dell’attenzione più o meno continuativamente sulle sensazioni del camminare. Per fare questo, dovete cambiare il modo di camminare.

LA MEDITAZIONE CAMMINATA PASSO DOPO PASSO

Di norma, quando camminiamo, il piede dietro tende a sollevarsi prima che il piede davanti poggi completamente a terra. Nella camminata passo dopo passo, farete in modo che prima che un piede cominci a muoversi, l’altro abbia concluso il suo movimento. Probabilmente dovrete camminare un po’ più piano, ma il procedimento è semplice: non lasciate che il piede dietro si sollevi finché il peso non si è completamente spostato sul piede davanti. La vostra attenzione dovrebbe sempre essere rivolta alle sensazioni del piede in movimento. *Non cercate di prestare attenzione a entrambi i piedi contemporaneamente*. Appena il piede che si sta spostando poggia saldamente a terra, con tutto il vostro peso su di esso, rivolgete intenzionalmente l’attenzione all’altro piede. Mantenete la vostra attenzione sulle sensazioni del piede in movimento finché il passo successivo non è stato completato, poi spostatela sull’altro e proseguite.

Durante la camminata passo dopo passo distinguere l’attenzione dalla consapevolezza periferica è facile. L’attenzione è rivolta al piede, mentre la consapevolezza periferica si preoccupa soprattutto di se stessa, quindi stabilizzare l’attenzione rappresenta la vostra principale preoccupazione. Ogniqualvolta la consapevolezza introspettiva vi avvisa che avete dimenticato ciò che stavate facendo e la mente ha preso a vagare, FERMATEVI. Così come durante la meditazione seduta, celebrate il vostro momento «aha!» di risveglio al presente. Per rafforzare ulteriormente la consapevolezza introspettiva, attribuite una semplice etichetta a qualsiasi cosa a cui la mente si stesse rivolgendo (a tale proposito consultate la parte del livello 3 relativa al coltivare la consapevolezza introspettiva attraverso l’etichettare e il controllare). Poi riportate gentilmente la vostra attenzione alle sensazioni del camminare.

LA PAUSA INTENZIONALE

Durante la meditazione seduta reagite alle distrazioni che stanno per sfociare nella dimenticanza rafforzando la concentrazione sul respiro. Nella

meditazione camminata il modo di trattare le distrazioni è leggermente diverso. Quando camminate, specialmente all'aperto, ci sono fenomeni di ogni sorta da vedere, sentire, percepire e odorare. State attenti al modo in cui la vostra mente, in particolare l'attenzione, reagisce. Quando qualche oggetto sensoriale distraente attira la vostra attenzione, invece di riconcentrarvi immediatamente sui piedi, concedetevi qualche istante per esplorare la distrazione. Non importa quale sia la sua natura, se un suono, una brezza o magari il piacevole calore che sperimentate quando passate dall'ombra al sole: fermatevi dove siete, anche a metà del passo. Rivolgete deliberatamente l'attenzione all'oggetto distraente e fatelo diventare il nuovo centro della vostra attenzione. Concedetevi il tempo di esaminarlo e goderlo pienamente. Non appena il vostro interesse diminuisce, tornate a rivolgere l'attenzione al piede in attesa di muoversi, e riprendete a camminare. Il concetto è quello di mantenere un controllo *intenzionale* sui movimenti dell'attenzione mentre accogliete la totalità della vostra esperienza. Se vi state dedicando alla meditazione camminata in un ambiente relativamente chiuso e poco interessante, provate ad andare all'aperto o cercate un luogo più stimolante.

Dovreste investigare in questo modo solo le distrazioni *sensoriali*. Se la distrazione è un pensiero o un ricordo, o qualsiasi altro oggetto mentale, concentrate maggiormente l'attenzione sulle sensazioni del camminare. Tuttavia, sentitevi liberi di pensare agli oggetti sensoriali che state vedendo, ascoltando o percependo *durante queste pause*, ma fatelo con *molta leggerezza*. Mantenetevi pienamente presenti e non lasciatevi catturare dai pensieri. Per esempio, supponiamo che sentiate l'abbaiare di un cane da lontano; potreste fermarvi e, mentre ascoltate, pensare al luogo da cui ha origine quel suono o al perché il cane stia abbaiando. Ma non cominciate a riflettere sul proprietario del cane o a preoccuparvi di che razza sia, o qualsiasi altra cosa che vi allontani dal qui e ora. Limitatevi a mantenere l'attenzione sul suono e siate consapevoli di qualsiasi pensiero sottile sullo sfondo. Quando pensate, cercate di essere consapevoli che state pensando. Durante la meditazione camminata il vostro atteggiamento generale dovrebbe essere sempre improntato all'interesse e al godimento. Se vi capita di cominciare a sentire che la pratica è difficile o tediosa, smettete di camminare, rilassatevi ed esaminate il vostro stato mentale. Con ogni

probabilità scoprirete che non state realmente dimorando nel momento presente.

CONTROLLARE

Come avrete potuto constatare, in questi primi livelli la meditazione camminata prevede molti arresti e partenze. Smettiamo di camminare quando comprendiamo di essere caduti nella dimenticanza o nel pensiero errante. E ci fermiamo anche intenzionalmente per rivolgerci alle distrazioni. Questo genere di meditazione «a singhiozzo» non rappresenta un problema. Di fatto la pratica è proprio questa. Così come nella meditazione seduta, la dimenticanza e il pensiero errante saranno via via sempre meno frequenti. Inoltre, le distrazioni che una volta avrebbero potuto attrarre la vostra attenzione con abbastanza forza da richiedere una pausa intenzionale, vengono ormai riconosciute in modo adeguato dalla consapevolezza periferica. Ben presto non dovrete più fermarvi così spesso.

Quando vi ritrovate a camminare per diversi minuti senza interruzioni, iniziate la pratica del «controllare». La prossima volta che vi fermate per investigare una distrazione, invece di riprendere immediatamente a camminare, controllate tutto il resto nello stesso campo sensoriale della distrazione. Se per esempio vi siete fermati a causa del richiamo di un uccello, una volta che questo è terminato, prima di tornare alla camminata proseguite e investigate l'intero panorama sonoro.

Poiché le distrazioni in grado di attirare la vostra attenzione diminuiscono, non aspettate che ne sorga una prima di fermarvi per controllare. Per esempio, dopo aver osservato da vicino e per diversi minuti le sensazioni del camminare, fermatevi intenzionalmente e controllate tutte le altre sensazioni del corpo, oltre a quelle presenti nei piedi e nelle gambe. Meditate per circa un minuto su di esse, poi riprendete la camminata rivolgendo di nuovo l'attenzione ai piedi. Dopo avere fatto ciò varie volte relativamente alle sensazioni fisiche, passate agli altri sensi. Meditate per qualche tempo sui suoni dell'ambiente in cui vi trovate. Ripetete questa pratica alcune volte, poi passate alle sensazioni visive. Alternate la meditazione sulle sensazioni del camminare con le pause di meditazione sui contenuti di questi tre campi sensoriali per tutto il tempo e tutte le volte che lo trovate utile e piacevole.

Quando effettuate questo controllo, potrebbero sorgere dei pensieri sui contenuti dei campi sensoriali. Anzi, probabilmente scoprirete un bel po' di monologo interiore riguardo a ciò che sta accadendo e al progredire della pratica. Fino a un certo punto questo chiacchiericcio interiore può aiutarvi a non divagare, ma una volta ben addentrati nel livello 3 dovreste cercare di ricorrere al minimo pensiero *verbale* possibile. Praticate il dimorare nel presente *nel silenzio*. Quando i pensieri cominciano a formularsi come monologo, lasciate andare le parole. Ci sarà ovviamente un certo livello di dimenticanza, che porta anch'essa al pensiero verbale discorsivo. Quando la consapevolezza introspettiva vi avvisa di questi pensieri verbali, siate semplicemente compiaciuti di averli riconosciuti. Poi rivolgete nuovamente l'attenzione alle sensazioni dei piedi, lasciando che le parole restino sullo sfondo. Non state cercando di bloccare i pensieri, né di impedire che emergano. Lasciate che le parole arrivino e svaniscano a loro piacimento. È sufficiente che non dedichiate loro la vostra attenzione. Esplorate che cosa significa osservare, esaminare e persino pensare senza ricorrere alle parole. Gustatevi il processo di questa scoperta!

Ricordate che il rilassamento e il piacere dovrebbero essere predominanti a ogni livello della pratica camminata. Pensate al camminare come a un «dimorare nel momento piacevole». Ciò che è cominciato come una sorta di lapsus – al posto di «dimorare nel momento presente» – è ormai diventato il mio modo preferito di descrivere la meditazione camminata.

Livelli 4 e 5: Incrementare il potere della coscienza

Ciò che accade nei due livelli successivi è del tutto simile ai due precedenti. Cercate di controllare i movimenti della vostra attenzione. L'attenzione dovrebbe essere concentrata primariamente sulle sensazioni ai piedi. Consentite ai pensieri che sorgono di continuare sullo sfondo, ma non lasciate che vi distraggano dall'osservare le sensazioni ai piedi. Siate particolarmente vigili rispetto ai pensieri verbali: mentre camminate, lasciate che sorgano, lasciate che siano e lasciateli andare. La consapevolezza periferica delle altre sensazioni fisiche, dei suoni e degli oggetti visivi dovrebbe rimanere piuttosto forte.

Quando una sensazione nuova o interessante si presenta, se volete potete ridirigere intenzionalmente la vostra attenzione per esaminarla. *Tuttavia, non smettete di camminare*. Da questo momento in poi, quando consentite che un'altra sensazione rappresenti il nuovo centro della vostra attenzione, continuate a camminare e *mantenete la consapevolezza delle sensazioni di camminare sullo sfondo*. Ciò detto, siete sempre liberi di concedervi intenzionalmente una pausa e controllare. In altre parole, non fermatevi a causa delle distrazioni che richiedono la vostra attenzione, ma quando l'attenzione è stabile, potete fermarvi in qualsiasi momento e investigare liberamente l'ambiente circostante. Via via che questa pratica matura, sperimenterete nuovi insight sul modo in cui opera la mente, e ciò vi aiuterà a mantenere un atteggiamento caratterizzato da interesse, voglia di esplorare e godimento.

INVESTIGARE E OSSERVARE

Investigare e osservare è un altro esercizio che potete fare mentre controllate. Si tratta di un ulteriore affinamento della pratica del controllare che vi aiuta a esplorare alcune differenze tra attenzione e consapevolezza.

Per cominciare, fate una pausa e rivolgete la vostra attenzione al campo visivo. Spostate la vostra concentrazione dagli oggetti più vicini a quelli più lontani. Cercate di non muovere troppo gli occhi, in modo che il campo visivo resti stazionario: basta che riadattiate il punto focale. Osservate come, a seconda del modo in cui concentrate lo sguardo, alcuni oggetti saranno percepiti chiaramente, mentre altri risultano sfocati e indistinti. Ora muovete gli occhi e notate come gli oggetti al centro del campo visivo sono sempre nitidi, mentre quelli nella periferia sono meno chiari. Quindi dedicatevi a un unico oggetto e osservate come più lo esaminate intensamente, meno gli altri oggetti presenti nel vostro campo visivo sono nitidi. Inoltre, tanto per fare qualche esempio, confrontate la differenza tra l'osservare un ramo e un albero, oppure un dito e una mano. Dedicatevi a queste attività con una mente fresca. Coltivate il senso della scoperta, come se steste osservando il mondo per la prima volta.

Gran parte di quello che sperimentate quando investigate il campo visivo è dovuto alla natura della vista e alla struttura particolare dell'occhio stesso: si tratta di un organo mobile, con una lente la cui focale può essere

cambiata. L'udito, invece, è diverso. L'orecchio non è un organo versatile come l'occhio. Tuttavia, anche se questi organi hanno proprietà diverse, l'attenzione e la consapevolezza funzionano con entrambi.

Quindi ripetete l'esercizio precedente, questa volta con il senso dell'udito. Ciò vi consente di discernere quali effetti sono dovuti alla struttura dell'organo, e cioè alle differenze tra l'occhio e l'orecchio, e quali invece alle diverse proprietà dell'attenzione e della consapevolezza periferica. Osservate come, quando dedicate l'attenzione a un suono, gli altri suoni diventano meno distinti. Esaminate inoltre come cambia la percezione dei suoni vicini, quando ascoltate i suoni più lontani, e viceversa. Prestate attenzione a un suono molto debole, poi a uno più forte. È probabile che percepiate anche suoni interiori, fischi, sibili o ronzii; investigate come cambia la percezione dei suoni esterni, quando prestate attenzione a quelli interni, e viceversa.

Poi ascoltate i suoni ambientali, con l'intenzione di cogliere la differenza tra *ascoltare* i suoni e *identificarli*. Osservate come il processo di identificazione avvenga quasi all'istante. Un sottile procedimento analitico, che comprende la fonte, la direzione e le idee su ciò che sta accadendo nell'ambiente, contribuisce nell'insieme all'identificazione per inferenza e deduzione. Ma ci sono anche altri suoni, più vicini al «rumore», che non vengono riconosciuti ed etichettati altrettanto rapidamente. Praticate l'*ascoltare* i suoni separatamente dall'*identificarli*. Cominciate dai «rumori», quindi passate ai suoni più facilmente riconoscibili. Quando potete, cercate di «restare» semplicemente sul suono senza interpretarlo. Scoprite il rapporto tra il suono che emerge dalla stimolazione dell'organo sensoriale, che costituisce l'esperienza vera e propria, e tutte le etichette, i concetti e le inferenze apposte dalla mente.

Ripetete questo esercizio con le sensazioni fisiche. Si tratta di qualcosa di simile al metodo della scansione del corpo, descritto nel livello 5 della pratica seduta. La vostra attenzione può spostarsi, concentrarsi, espandersi e distinguere diverse tipologie di sensazioni, come la temperatura, la pressione, il contatto, il movimento e la vibrazione. Potete anche esplorare le sensazioni interiori del corpo come qualcosa che si estende nello spazio, oltre alle sensazioni correlate alla forma, alla posizione e alla collocazione delle diverse parti del corpo.

Tutte queste investigazioni e osservazioni sensoriali sottolineano la differenza tra l'attenzione e la consapevolezza periferica che abbiamo analizzato nella panoramica dei Dieci livelli. Quando esplorate queste differenze potreste semplicemente chiedervi che cosa cambia concretamente quando l'attenzione passa da un oggetto all'altro. Per trovare la risposta, riprendete la camminata passo dopo passo, questa volta con un ritmo un po' più rapido e automatico. Osservate come le diverse cose sopraggiungano e scompaiano quali oggetti della coscienza, e come l'attenzione si sposti spontaneamente da una sensazione all'altra mentre sorge e svanisce. Confrontate tutto ciò con i movimenti degli occhi mentre camminate, ma *non pensate a ciò che sta cambiando*, né cercate di comprenderlo a livello concettuale. Piuttosto, lasciate che emerga una comprensione intuitiva dall'osservazione e dall'esperienza diretta. Quest'ultimo esercizio sviluppa ulteriormente la consapevolezza introspettiva e il controllo dell'attenzione, coltivando nel contempo l'abitudine di investigare senza analizzare.

LA MEDITAZIONE DEL PASSO IN TRE PARTI

Poiché ormai avrete raggiunto un certo livello di competenza nella camminata passo dopo passo, è giunto il momento di affinare il centro della vostra attenzione servendovi della camminata con il passo suddiviso in tre parti. Questa pratica richiede un ritmo molto più lento, almeno all'inizio, per osservare i dettagli della ciclicità del passo. Inoltre, contribuisce a restare concentrati, poiché camminare lentamente è tutt'altro che automatico. Il semplice mantenere l'equilibrio e la coordinazione richiede un'attenzione maggiore.

Scegliete uno spazio lungo cinque o sei metri, in cui camminare lentamente avanti e indietro. Se questo non è possibile, scegliete un posto dove potete camminare in tondo. Assicuratevi soltanto che il percorso sia semplice, senza ostacoli e relativamente privo di distrazioni. Ogni ciclo di questa particolare camminata dovrebbe essere suddiviso in tre parti chiaramente distinte: sollevare il piede, spostare il piede e posare il piede. Quando posate il piede anteriore, spostate il peso su di esso, per prepararvi a sollevare quello posteriore. Ogni passo completo si compone di queste tre parti e si distingue dal passo successivo per via dello spostamento del peso

dal piede posteriore al piede anteriore. Il ciclo è questo: 1) sollevare, 2) spostare, 3) posare, poi trasferire il peso; 1) sollevare l'altro piede, 2) spostarlo, 3) posarlo, quindi trasferire di nuovo il peso. La vostra attenzione dovrebbe essere sempre concentrata *sulle sensazioni nella pianta del piede che si sta muovendo.*

Non contate i passi. Però potete servirvi temporaneamente delle etichette «sollevare», «spostare», «posare», «trasferire». Tutti i pensieri e le altre sensazioni dovrebbero rimanere sullo sfondo, come distrazioni sottili o come parte della consapevolezza periferica. Trascurate tutte le distrazioni, anziché dirigere intenzionalmente l'attenzione su di esse. Ribadisco: prestate attenzione *soltanto* alle sensazioni nel piede che si sta muovendo.

Osservate che cosa accade alla qualità della vostra consapevolezza periferica mentre esaminate queste sensazioni in continuo cambiamento. Cercate di mantenerla forte come prima, malgrado la maggiore intensità dell'attenzione. Potrà sembrare difficile, ma la mente si adatta rapidamente. Continuate a praticare la pausa, il controllare, l'investigare e l'osservare, ma ora fatevi meno ricorso, soltanto quando percepite che la consapevolezza periferica sta svanendo. Servitevene quel tanto che basta per rimanere radicati nel presente e chiaramente consapevoli di ogni cosa nell'ambiente circostante.

Quando potete facilmente mantenere una forte consapevolezza periferica, espandete la portata dell'attenzione. Lasciate che includa le sensazioni nei muscoli delle gambe: la tensione dei muscoli quando il peso passa da una gamba all'altra, il rilassamento dei muscoli dell'altra gamba, la contrazione dei muscoli che sollevano la gamba, poi quella dei muscoli che la spostano, e anche come i muscoli che sollevano il piede alla fine si rilassano quando scende a terra. Praticate a piacimento l'espansione e la contrazione della portata dell'attenzione. Passate dalle sensazioni nella sola pianta dei piedi a tutte le sensazioni in entrambe le gambe. Infine espandete la portata fino a includere l'intero corpo.

Potete alternare la pratica del passo in tre parti con la camminata passo dopo passo, sempre restando in silenzio nel momento presente e mantenendo un centro dell'attenzione disciplinato. A volte scoprirete che è meglio camminare un po' più rapidamente con una concentrazione meno rigorosa. In altre occasioni sarà più appropriato camminare lentamente, con una concentrazione maggiore. Imparate a riconoscere le differenze tra i

diversi modi di camminare, così da servirvene traendone il massimo vantaggio.

I livelli da 6 a 10

Camminare nel qui e ora è un'esperienza ricca, oltre a essere piacevole e rilassante. Stimola facilmente una gioia spontanea. Considerate la camminata come la pratica del «dimorare nel momento piacevole». Se non avete ancora sperimentato la gioia, apritevi consciamente a essa, per scoprirla e persino incoraggiarla. Ciò è molto importante. Più coltivate la gioia, più la mente diventa unificata e potente. Camminare nella natura e in un bell'ambiente è particolarmente favorevole al sorgere della gioia.

Proseguendo nella vostra pratica camminata, servitevi delle tecniche della «Meditazione del passo in nove parti» e del «Seguire le sensazioni del camminare», che vedremo tra poco, per rendere l'attenzione ancora più stabile e la vostra percezione più acuta e nitida. La consapevolezza periferica dovrebbe diventare sempre più metacognitiva. Nella meditazione seduta lasciate che la consapevolezza estrospettiva decada, e che la consapevolezza metacognitiva diventi essenzialmente introspettiva. Tuttavia, nella meditazione camminata la consapevolezza estrospettiva resta sempre forte. Ciò significa che l'esperienza metacognitiva consiste nell'osservare la mente mentre la mente stessa è rivolta nello stesso momento alle sensazioni nei piedi e resta consapevole dell'ambiente circostante. I momenti di consapevolezza introspettiva metacognitiva assumono come loro oggetto il sorgere e lo svanire dei momenti di attenzione e dei momenti di consapevolezza estrospettiva.

Nelle due pratiche che seguono, a volte sarete attratti da fenomeni diversi dall'oggetto di meditazione e potreste volerli esplorare con l'attenzione. Resistete a questa inclinazione. Al contrario, imparate a riconoscere quei fenomeni tramite una consapevolezza periferica espansa. Mentre la mente procede verso l'unificazione, le informazioni relative all'ambiente vengono proiettate nella consapevolezza periferica *senza* l'intenzione che diventino anch'esse oggetto dell'attenzione. Quindi, mantenere un centro dell'attenzione esclusivo risulta sempre più agevole. Nel frattempo, quando stabilite ripetutamente l'intenzione di rafforzare la consapevolezza periferica, incrementate gradualmente il numero dei

momenti di consapevolezza periferica e il potere complessivo della coscienza. Alla fine giungerete a un'esperienza metacognitiva di attenzione esclusiva e sostenuta senza sforzo, accompagnata da una forte consapevolezza periferica.

LA MEDITAZIONE DEL PASSO IN NOVE PARTI

Camminando molto lentamente, suddividete ognuna delle tre parti di un singolo passo – sollevare, spostare e posare – in tre parti più piccole, per un totale di nove parti distinte. Vedrete voi come realizzare esattamente tali suddivisioni, ma vi descriverò come faccio io, giusto per darvi uno spunto iniziale. La prima parte del *sollevare* è quando il calcagno e la parte mediana del piede lasciano il terreno; la seconda parte, quando anche la parte anteriore del piede si solleva; e la terza parte, quando le dita dei piedi non sono più a contatto con il terreno. La prima parte dello *spostare* è quando il piede si alza verticalmente nell'aria; la seconda parte, quando si muove orizzontalmente in avanti e la terza parte quando si abbassa verso terra. Mentre cammino lentamente in questo modo, trovo più naturale posare sul terreno prima la parte anteriore del piede, anziché il calcagno. La prima parte del *posare* è quando le dita e la parte anteriore del piede toccano terra, la seconda parte, quando il resto del piede entra in contatto col terreno, e la terza parte è lo spostamento del peso sul piede. Quando avete deciso come suddividere i vostri passi, praticate distinguendo chiaramente ognuna delle nove parti.

SEGUIRE LE SENSAZIONI DEL CAMMINARE

Quando individuate facilmente tutte le nove parti di ogni passo, siete pronti per cercare di seguire le specifiche sensazioni di ognuna di esse. Cominciate identificando chiaramente una sensazione distinta e ricorrente in ognuna delle nove parti. Le più difficili da reperire sono quelle nelle tre parti relative alla fase del movimento, ma persistete finché non potete riconoscere una sensazione in ognuna di esse. Quando siete in grado di identificare una sensazione distinta per ognuna delle nove parti, cercatene una seconda e poi una terza. L'obiettivo dovrebbe essere quello di riuscire a seguire almeno tre sensazioni distinte per ognuna delle nove parti di ogni singolo passo. Fatelo senza smarrire la consapevolezza periferica.

Inutile dirlo: dovrete camminare molto, molto lentamente. Praticate in un luogo appartato dove non attirate lo sguardo di nessuno. Non sarà difficile, perché camminate così piano che vi basta uno spazio molto ridotto.

Continuate questa pratica finché tutte le ventisette sensazioni vi saranno così familiari da poter riconoscere immediatamente qualsiasi loro variazione. A questo punto la vostra consapevolezza sarà metacognitiva, la percezione delle sensazioni molto nitida e acuta, e l’attenzione esclusiva e senza sforzo.

Appendice B

La meditazione analitica

La meditazione analitica, proprio come indica il suo nome, significa: pensare a qualcosa. Ovviamente si tratta di un tipo di pensiero più strutturato. Voi scegliete con cura un argomento e lo esaminate sistematicamente, con una mente stabile, chiara e concentrata. In realtà, per usare la definizione di «meditazione» analitica, il pensiero e la contemplazione dovrebbero avvenire in uno stato corrispondente al livello 4, in cui l'oggetto scelto e l'analisi non svaniscono mai del tutto dall'attenzione. Se non avete ancora raggiunto la stabilità del livello 4, la mente comincerà a vagare e partirà per la tangente. Mantenere una continua consapevolezza del respiro sullo sfondo rappresenta un modo potente per stabilizzare l'attenzione.

GLI ARGOMENTI DELLA MEDITAZIONE ANALITICA

Gli argomenti della meditazione analitica rientrano in tre categorie generali. La prima riguarda gli insegnamenti, le dottrine o altre idee che vorreste comprendere più profondamente. La seconda racchiude i problemi che volete risolvere o le decisioni che dovete prendere. Infine, ci sono le esperienze, i pensieri o le realizzazioni che sembrano puntare a un insight di valore.

La prima categoria può comprendere passaggi delle scritture tradizionali, dottrine formali come l'originazione dipendente e le Quattro nobili verità, o concetti specifici come il non-Sé o la vacuità. Ma ci sono tante altre possibilità. Potreste contemplare le parole di un amico o di un insegnante, un passo che avete letto da qualche parte, una poesia, un fatto di cronaca o persino una teoria scientifica.

I problemi su cui concentrarsi nell'ambito della meditazione analitica possono essere questioni personali, oppure riguardare le relazioni, la

famiglia, o il lavoro e la vita professionale. Potreste sperimentare degli insight *mondani* circa: il modo in cui gli eventi passati hanno condizionato voi stessi o le persone che vi circondano; il vostro comportamento o quello di qualcun altro; le dinamiche emotive; i comportamenti di gruppo o il modo in cui funziona il mondo. Nella relativa calma della meditazione – in particolare una volta giunti al livello 4 – le soluzioni ai problemi e altri utili insight sorgono spontaneamente. Tutti gli oggetti descritti sono adatti alla meditazione analitica. Quando emergono, pianificate una sessione di meditazione analitica formale per indagarli ulteriormente, senza che ciò interrompa la vostra pratica di *śamatha-vipassanā*.

E anche se durante la meditazione analitica non possono essere ottenuti insight *supra-mondani*, potete contemplare le ***esperienze di insight*** che avete già avuto, il che è utile per approfondirle e consolidarle.

La soluzione dei problemi e l'insight

La soluzione di un problema prevede quattro fasi: la preparazione, l'incubazione, la soluzione e la verifica.

LA PREPARAZIONE

Quando vi apprestate a risolvere un problema, concentrate l'attenzione sulle idee e sulle informazioni rilevanti per una soluzione, mettendo da parte quelle irrilevanti. Gli psicologi definiscono questo processo conscio di distinguere ciò che conta da ciò che è irrilevante *codifica selettiva*.

L'INCUBAZIONE

La fase successiva, l'incubazione, è quella in cui il problema viene risolto. Nella fase di incubazione combiniamo e ricombiniamo tutte le informazioni rilevanti, cercando tra quelle nuove combinazioni una soluzione. Questo processo per tentativi ed errori è chiamato: *combinazione selettiva*. Inoltre, confrontiamo il problema attuale e le sue *potenziali* soluzioni con analoghi problemi del passato e le loro *reali* soluzioni. Tale *comparazione selettiva* ci aiuta a stimare le soluzioni di cui già disponiamo e ci fornisce possibili

soluzioni aggiuntive. Queste attività avvengono sia a livello conscio sia a livello inconscio.

Quando la combinazione e la comparazione hanno luogo consciamente, vengono sperimentate come processi del pensiero logico-analitico (cioè, del ragionamento). La risposta giunge lentamente e metodicamente. La vedete arrivare in anticipo, quindi non vi coglie di sorpresa. I passi logici che portano alla soluzione sono noti e possono essere usati sia per spiegare la soluzione, sia per verificare se è corretta o meno. Tale processo viene definito ***soluzione dei problemi senza insight***.

Quando la combinazione e la comparazione selettive portano la mente a risolvere un problema a livello *inconscio*, la risposta appare nella coscienza improvvisa e inaspettata. Non la vedete arrivare, ed è anche difficile descrivere la logica che la sottende. Di conseguenza, il processo viene descritto come intuitivo, ed è chiamato ***soluzione dei problemi con insight*** («intuizione» e «insight» in questo caso si riferiscono alla stessa cosa, l'elaborazione inconscia delle informazioni).

C'è un'altra importante differenza fondamentale tra il ragionamento conscio e l'insight intuitivo. La mente *conscia* risolve prontamente i problemi «più semplici», la cui soluzione richiede soltanto che la logica venga applicata all'informazione immediatamente disponibile. Mentre la mente *inconscia* eccelle nel risolvere problemi complessi e dalle caratteristiche inconsuete.

Quando si tratta di analizzare problemi sottili e complessi, la soluzione dei problemi senza insight non è altrettanto efficace, per il semplice motivo che la coscienza è un unico processo sequenziale. Invece, la mente inconscia comprende un *gran* numero di processi mentali, che hanno luogo tutti simultaneamente. Per fornire un'analogia moderna, è la stessa differenza che c'è tra elaborazione seriale e parallela nei computer. Esiste soltanto una mente conscia, quindi, in nome dell'efficacia, deve limitarsi alle combinazioni e comparazioni *più probabili* che sono *determinate dalla logica*. Ciò è particolarmente limitante rispetto al processo del confrontare le potenziali soluzioni con le esperienze precedenti (*comparazione selettiva*). Avete accumulato una grande varietà di esperienze passate, ma soltanto un numero limitato di queste può essere compresso in un certo periodo di tempo. Inoltre, quel tempo dev'essere condiviso con altri processi consci. Invece, la mente inconscia non conosce tali limiti, poiché ci

sono tante sotto-menti inconsce che lavorano sul problema, anziché una sola. Ecco perché l'inconscio è così bravo nel fornire risposte che implicano un modo inconsueto di percepire il problema. La mente inconscia è molto più libera di sperimentare combinazioni e comparazioni radicali, che all'inizio potrebbero non sembrare logiche. Inoltre, poiché la comparazione selettiva svolge un ruolo molto importante, le soluzioni che scaturiscono dall'insight sono spesso allegoriche e metaforiche, quindi la soluzione viene più facilmente descritta e spiegata facendo ricorso ad analogie.

Infine, occorre considerare che la mente inconscia ha accesso anche a *tutto ciò che accade* a livello di mente conscia, inclusi i parziali successi e i fallimenti, quindi può trarre vantaggio da tali informazioni. La mente conscia, però, non ha *alcun* accesso a ciò che accade nella mente inconscia, *almeno finché i suoi contenuti non diventano consci.*

LA SOLUZIONE

Quando riusciamo finalmente a risolvere un problema, la soluzione può scaturire sotto forma di un'intuizione improvvisa fornita dall'inconscio, vale a dire una «soluzione con insight». Altrimenti, quando riflettiamo sistematicamente sul problema, possiamo anche avere l'esperienza conscia di vedere che «tutti i pezzi vanno al loro posto», e in questo caso la soluzione non scaturisce da un insight. L'esempio più semplice del primo caso è una soluzione con insight che appare subitanea nella coscienza, apparentemente dal nulla. La forma più elementare di soluzione senza insight è quando il ragionamento conscio porta direttamente alla risposta. Ma spesso non succede così. Come vedremo, in realtà nella maggior parte dei casi hanno contribuito alla soluzione sia i processi consci sia quelli inconsci.

LA VERIFICA

Il passo finale del processo di soluzione del problema è la verifica. Anche le soluzioni logiche senza insight devono essere verificate attraverso l'applicazione pratica. Invece le soluzioni intuitive con insight *devono prima essere convalidate dalla logica*, a meno che non vogliate procedere sulla base di un'«impressione» grezza. Tale verifica ha sempre luogo nella coscienza, e in effetti è proprio in questo contesto che la mente conscia si

trova più a suo agio nel processo di soluzione dei problemi. Molte soluzioni, altrimenti efficaci, sono inaccettabili per motivi sociali, legali, morali o altro. Quindi, una soluzione che rientra perfettamente nel quadro *generale* del problema potrebbe non adattarsi però alle *specifiche* del caso in esame. In altre parole, potrebbe funzionare in linea di principio, ma non nella pratica.

La risoluzione dei problemi nella vita reale è di solito un processo ricorsivo, e nella maggior parte dei casi la soluzione giunge attraverso la previa soluzione anticipata di una serie di problemi minori. Le porzioni conscia e inconscia della mente-sistema interagiscono, il che significa che sono implicati sia i processi con insight sia quelli senza insight. Prima di tutto, la mente conscia definisce il problema. Poi sia la mente conscia sia quella inconscia ci cominciano a lavorare simultaneamente. Mentre analizziamo coscientemente il problema, «vengono in mente» nuove idee per risolverlo. Sono degli insight, anche se nessuno di essi fornisce necessariamente una «soluzione con insight» al problema nel suo complesso. Poi prendiamo consciamente in considerazione queste idee, decidendo se siano utili o no, ossia le verifichiamo con l'analisi logica. Se non forniscono la risposta che stiamo cercando, continuiamo a riflettere sul problema, e così tante altre idee emergono nella coscienza, per essere prese in considerazione. Come potete vedere, né l'analisi conscia né l'insight intuitivo sono intrinsecamente migliori. Ma si completano l'un l'altro alla perfezione. Insieme sono molto più potenti di quanto potrebbe essere un solo sistema a sé stante. Lo vediamo anche nell'esperienza di ogni giorno: conosciamo tutti persone che, malauguratamente, si affidano in modo troppo rigoroso o alla logica o all'intuizione.

Il metodo formale

Quella che vi presento è una pratica tradizionale e strutturata che corrisponde rigorosamente ai principi psicologici di soluzione dei problemi che abbiamo appena discusso. La struttura della meditazione si compone anch'essa di quattro fasi: la preparazione e l'approccio iniziale all'argomento; l'incubazione e l'analisi; il risultato; infine la verifica e il

riesame. Questo metodo intende massimizzare l'uso sia dei processi logici consci sia dei processi intuitivi inconsci.

Impostate il timer come fareste di solito, tra i quarantacinque minuti e un'ora. Cominciate la meditazione come sempre, dalla transizione in quattro fasi al respiro a livello del naso, contando dieci respirazioni, per poi seguire il respiro finché la mente non si è stabilizzata.

I. LA PREPARAZIONE E L'APPROCCIO INIZIALE

Quando siete pienamente presenti, con una mente calma, limpida e un'attenzione ben concentrata, lasciate che la respirazione scivoli sullo sfondo e richiamate alla mente l'argomento che avete scelto per questa meditazione. È molto utile mantenere continuamente presenti nell'ambito della consapevolezza periferica le sensazioni del respiro *per tutto il tempo della pratica*. In questa prima fase, limitatevi a «tenere» in mente l'argomento. «Ascoltatelo», esploratelo e aspettate che vi «parli».

«Tenere» in mente l'argomento significa averlo in mente senza analizzarlo. Se il soggetto scelto è il passo di un libro o qualcosa di simile, aprite gli occhi e leggetelo, senza pensarci, mandandolo a memoria. Se si tratta di qualcosa non scritto, riesaminatelo nella vostra mente. Se si tratta di un problema, formulatelo sotto forma di una o più domande, e poi ripetetevele. Se è un'idea o un'osservazione, limitatevi a ripassarla mentalmente.

«Ascoltare» significa mantenersi in uno stato ricettivo, anziché fare qualcosa. Aspettate che qualcosa emerga. Tenendo a mente l'argomento scelto, consentite ai processi inconsci di cominciare a lavorarci. Quando esce qualcosa – ovvero quando affiora un'idea o un pensiero, o una particolare parola o una frase cattura la vostra attenzione – l'argomento vi ha «parlato». Significa che un processo mentale inconscio ha iniziato a maturare una possibile risposta o soluzione.

Per esempio, immaginate di avere un bel cordoncino dorato, che si è tutto aggrovigliato. Questo è l'argomento. Il processo di tenere in mente e ascoltare è paragonabile al farlo passare delicatamente tra le vostre mani, cercando un capo libero per cominciare a sbrogliare la matassa. Quando lo avete trovato, l'argomento vi ha parlato.

A volta l’argomento vi parla immediatamente, nel qual caso siete già pronti a passare all’analisi. Altre volte, potreste dover proseguire il tenere in mente e l’ascoltare della fase preparatoria fino alla fine della sessione. Non accade spesso, ma in quel caso, siate certi che la vostra mente inconscia continuerà a lavorare al problema per il resto della giornata. Limitatevi a programmare la prossima sessione di meditazione analitica, nella quale vi dedicherete di nuovo a quell’argomento.

Se l’argomento non vi parla neppure nella sessione successiva, potrebbe trattarsi di qualcosa di troppo grande. Dovrete semplificarlo. Per esempio, provate a concentrarvi su una singola affermazione, o scegliete una versione più semplice del problema o della domanda. Comunque sia, abbiate pazienza. Cercare di forzare l’analisi prematuramente potrebbe intralciare il processo inconscio che state cercando di evocare.

II. L’INCUBAZIONE E L’ANALISI

Una volta individuato il capo libero della matassa, seguitelo ovunque vi porti. Prendete ciò che emerso – una parola, una frase, un pensiero o un’idea – come vostro punto di partenza e cominciate a rifletterci. Analizzatelo e investigatelo da varie prospettive. Mettete alla prova la logica e la rilevanza dei vari pensieri, via via che compaiono. Esplorate la relazione tra il vostro pensiero iniziale e altri concetti dello stesso ambito, rimanendo aperti alla possibilità che emerga qualche significato più profondo. Indipendentemente da quanto il problema possa sembrare astratto, restate aperti a pensieri e ricordi della vostra esperienza personale che potrebbero sorgere, e se accade, testate la loro rilevanza. Indipendentemente dall’argomento, state cercando un livello di comprensione che va oltre l’astratto e l’intellettuale, per includere l’esperienziale.

III. IL RISULTATO: COMPRENSIONE, RISOLUZIONE E DECISIONE O INSIGHT PIÙ PROFONDO

Il risultato sperato è per certi versi una conclusione naturale – una comprensione, una risoluzione, una decisione o un insight più profondo – che scaturisce dalle vostre riflessioni. Percepite un senso di compimento e

di realizzazione. A meno che altri dettagli non richiedano un'ulteriore analisi, procedete alla quarta fase di verifica e riesame.

Spesso l'esito è soltanto parziale, vale a dire incompleto rispetto alla domanda iniziale. Tuttavia, se vi sembra solido e significativo, passate pure alla quarta fase. Potrete ritornare sull'argomento principale per ottenere una risposta più completa in un'altra occasione. Questioni vaste e complesse vengono spesso risolte attraverso una serie di risultati parziali e i primi esiti a volte vanno rivisti per poi giungere a una soluzione finale.

Un risultato può anche essere il fatto di riconoscere la necessità di ulteriori informazioni, osservazioni ed esperienze. Oppure potreste rendervi conto che prima di proseguire dovete fare qualcos'altro. Anche questo è un esito valido e autorizza il passaggio alla fase successiva. Potrete tornare sull'argomento iniziale dopo che avrete fatto ciò che era necessario.

A volte, però, il timer segna la fine della sessione prima di essere giunti a un chiaro risultato. Non importa, perché, come abbiamo detto in precedenza, la mente inconscia andrà avanti a lavorare. Questo vale per quasi ogni situazione in cui c'è un problema da risolvere, non solo per la meditazione analitica. Se non state facendo nessun passo avanti nella risoluzione di un problema, dedicatevi a qualcos'altro per poi tornarci sopra in seguito. Spesso scoprirete che la mente inconscia ha già trovato una soluzione. A volte questa scaturirà all'improvviso nel corso di altre attività. Oppure la mente potrebbe tornare spontaneamente a riflettere sulla questione in un momento di quiete e fornire una risposta. Nel caso di questa pratica, se nessun risultato appare prima della meditazione analitica successiva, ricominciate daccapo, con il tenere in mente e l'ascoltare. Ciò che vi «parlerà» la prossima volta potrebbe essere la stessa cosa, oppure no. Non ha importanza. Più meditate sul problema in questo modo, più probabilità avete di trovare una risposta.

IV. LA VERIFICA E IL RIESAME DEL RISULTATO

Una volta che avete trovato una risposta, sicuramente non vorrete perderla, quindi siate pronti a continuare con il processo della verifica e del riesame, anche se il timer ha già segnalato la fine della sessione. A seconda dell'argomento di meditazione e del suo risultato, potrete voler rivedere il percorso analitico che avete seguito, così da poter ripeterlo in futuro o

spiegarlo a qualcun altro. Se scoprite una pecca, tornate alla fase di incubazione e analisi.

Se invece l'esito è impeccabile, la cosa più importante è consolidare e integrare la nuova comprensione, così da non essere costretti a ripetere l'intero processo di soluzione del problema. In certi casi è utile creare degli «spunti» mentali che possano aiutarvi a tornare allo stato di realizzazione e insight. Un modo particolarmente efficace per farlo consiste nel tenere a mente il frutto della vostra meditazione come oggetto di una meditazione *non*-analitica. In altri termini, aggrappatevi all'idea, al pensiero o all'insight stesso, trasformandolo nel vostro oggetto di meditazione, consentendo che si radichi nella mente. Questo crea una forte impronta, così potrete ritornare facilmente a quello stato di realizzazione in futuro, richiamando alla memoria l'esito della meditazione e ponendolo al centro della vostra attenzione.

Appendice C

Meditazione della gentilezza amorevole

Questa meditazione condiziona la mente a entrare rapidamente in uno stato di agio, pace, amore e felicità. Inoltre, coltiva la gentilezza amorevole e la compassione nei confronti di tutti gli esseri, voi compresi. La pratica si basa su una semplice formula:

Possano tutti gli esseri essere liberi dalla sofferenza.
Possono tutti gli esseri essere liberi dal malanimo.
Possono tutti gli esseri essere colmi di gentilezza amorevole.
Possono tutti gli esseri essere veramente felici.

Questa meditazione si compone di tre parti. Per cominciare, generate tali sensazioni nella mente, il più forte possibile. Sforzatevi al massimo, perché in definitiva tutta la pratica dipende da questa prima parte. Più spesso coltivate tali sensazioni, più facile sarà suscitarle in futuro.

La seconda parte consiste nel generare una forte aspirazione che anche gli altri sperimentino queste stesse sensazioni. Si tratta della fase più lunga della pratica e implica una serie di visualizzazioni. Cominciate col visualizzare le persone per cui provate maggior gratitudine e amore. Poi passate alle persone che conoscete meno, quindi a quelle per cui provate un sentimento neutro, compresi i perfetti sconosciuti. Quindi rivolgete il pensiero alle persone che non vi piacciono o con cui avete delle difficoltà. Infine estendete questo auspicio fino a includere tutti gli esseri senzienti, in qualsiasi luogo al mondo.

La pratica si conclude ricordando a voi stessi che anche voi avete bisogno e meritate di sperimentare agio e pace, di essere pieni d’amore e felici. Non sottovalutate l’importanza di questo aspetto: malgrado la nostra tendenza all’egocentrismo, alla fine scopriamo che la persona più difficile da amare davvero siamo noi stessi.

La pratica

Stabilite un tempo per la vostra meditazione – diciamo tra i trenta minuti e un’ora – ma regolate pure la durata secondo le vostre necessità. Cominciate la meditazione come al solito, dalla transizione in quattro fasi al respiro a livello del naso, contate dieci respirazioni e poi seguite il respiro finché la mente non si è stabilizzata.

I. GENERARE LE SENSAZIONI

Quando siete pienamente presenti con una mente calma e limpida, e con un’attenzione ben concentrata, lasciate che le sensazioni del respiro scivolino sullo sfondo della consapevolezza. Dovrebbero restare lì per l’intera durata della sessione, il che contribuirà a stabilizzare l’attenzione. Esprimete questo desiderio:

Possa io essere libero dalla sofferenza.

Rivolgete la mente, il più chiaramente possibile, al pieno significato dell’essere del tutto liberi da ogni genere di sofferenza, mentale e fisica. Prendete nota delle modalità secondo cui in questo preciso istante siete liberi dalla sofferenza. Ricordate periodi di agio e comfort del passato. Ricorrete all’immaginazione. Fate qualsiasi cosa si renda necessaria per generare una chiara e forte sensazione di che cosa significhi essere liberi dalla sofferenza, completamente a proprio agio, in pace nel corpo e nella mente.

Poi, senza smarrire queste sensazioni di agio e comfort, esprimete questo desiderio:

Possa io essere libero dal malanimo.

Rivolgete la mente, il più chiaramente possibile, a che cosa significhi essere del tutto liberi da ogni forma di malanimo e rancore, totalmente in pace con chiunque e qualsiasi cosa. Sintonizzatevi con la pace che sperimentate in questo preciso istante. Come in precedenza, ricordate, immaginate o fate qualsiasi cosa per generare una chiara e forte sensazione di essere liberi dal malanimo, in modo che nel vostro cuore non resti alcun

residuo di ostilità, rabbia o risentimento. Sentitevi completamente in pace con il mondo intero.

Poi, senza smarrire queste sensazioni di pace e comfort, esprimete questo desiderio:

Possa io essere colmo di gentilezza amorevole.

Rivolgete la mente, il più chiaramente possibile, a che cosa significhi essere colmi delle meravigliose, calorose sensazioni di amore e gentilezza. Pensate a qualcuno che amate e concentratevi sulle sensazioni di tenerezza e cura che suscita in voi. Come in precedenza, ricordate, immaginate o fate qualsiasi cosa per generare una chiara e forte sensazione di gentilezza amorevole e di profonda dedizione.

Poi, senza smarrire queste sensazioni di agio, pace e amorevolezza, esprimete questo desiderio:

Possa io essere veramente felice.

Rivolgete la mente, il più chiaramente possibile, a che cosa significhi essere davvero felici, soddisfatti, senza desiderare né avere bisogno di nulla, saturi della semplice beatitudine dell'essere vivi. Prendete nota della felicità che sperimentate già in questo preciso istante. Come in precedenza, ricordate, immaginate o fate qualsiasi cosa possa contribuire a suscitare la sensazione di felicità.

Sedete per qualche istante dimorando nell'esperienza della completa assenza di sofferenza, dell'essere in pace e pieni di amore e gentilezza.

II. GENERARE AUSPICI PER GLI ALTRI

Senza smarrire le preziose sensazioni che avete così attentamente generato, ripetete a voi stessi:

> *Così come io desidero essere libero dalla sofferenza, libero dal malanimo, colmo di gentilezza amorevole e veramente felice, possano tutti gli esseri desiderare questi stessi stati.*

Ora pensate a qualcuno che amate profondamente e per il quale nutrite buoni sentimenti, per esempio una persona che vi ha aiutato e confortato in qualche modo. Immaginate quella persona il più chiaramente possibile, ovunque pensate si trovi in questo istante, qualsiasi cosa stia facendo, ed esprimete questi desideri:

Possa (nome) essere libero dalla sofferenza.
Possa (nome) essere libero dal malanimo.
Possa (nome) essere colmo di gentilezza amorevole.
Possa (nome) essere veramente felice.

In questo modo, state inviando a quella persona queste sensazioni, dal vostro cuore al suo, dalla vostra mente alla sua. Visualizzate l'espressione sul viso di quella persona, mentre sperimenta questo senso di agio e comfort, pace e benevolenza, gentilezza amorevole e felicità, come se sgorgassero dal nulla. Quando avete finito con una persona, pensate a qualcun altro che vi è caro e fate la stessa cosa per lui o lei. Potete scegliere quante persone volete. Se in un qualche frangente le sensazioni che avete così attentamente coltivato cominciano a svanire, prendetevi qualche minuto per rinvigorirle di nuovo.

Quando siete pronti, rivolgete il vostro pensiero alle persone a cui non siete particolarmente legati e per le quali provate meno affetto. Potrebbe trattarsi di colleghi di lavoro, vicini di casa o conoscenti casuali. Scegliete una persona, immaginate dove possa trovarsi e che cosa stia facendo. Quando riuscite a visualizzarla nella vostra mente, ripetete di nuovo la pratica esprimendo i desideri di cui sopra, inviandole le vostre sensazioni positive come se fossero un dono, e immaginate l'espressione del suo volto quando ne acquisisce la consapevolezza. Potete farlo una volta soltanto, oppure con tutte le persone che volete. Anche in questo caso, se le sensazioni di comfort, pace, amore e felicità svaniscono, concedetevi il tempo di rafforzarle.

Quando siete pronti, pensate a qualcuno che incontrate ogni tanto, ma che non conoscete realmente, come i cassieri, i camerieri o i bidelli. Scegliete una di queste persone ed eseguite la pratica della gentilezza amorevole nei suoi confronti. Potete ripeterla con tutte le persone che volete.

Quando siete pronti, pensate a qualcuno con cui avete difficoltà o che in qualche modo trovate sgradevole. Potrà esservi utile ricordare che anche quelle persone sono soggette a ogni genere di sofferenza, come voi o chiunque altro. Rammentate che qualsiasi forma di malanimo provate nei loro confronti crea sofferenza anche *in voi*, sottraendovi pace e contentezza. Analogamente, il malanimo che potrebbero provare nei vostri confronti non farebbe che aggiungere infelicità alla loro stessa vita. Qualsiasi forma di amore provino e qualsiasi vera felicità possano sperimentare, non potrà che essere di beneficio a tutte le persone che le circondano.

Praticare la gentilezza amorevole nei confronti di qualcuno che non vi piace può essere difficile, quindi almeno inizialmente non scegliete una persona verso cui provate un'avversione troppo forte, o con la quale avete avuto un conflitto di recente. Visualizzatela, esprimete il vostro desiderio, inviatele le vostre sensazioni positive e osservatela mentre le riceve. Ripetete la pratica con tutte le persone difficili, a vostro piacimento. Non dimenticate: se le sensazioni di comfort, pace, amore e felicità svaniscono, concedetevi il tempo di rafforzarle. Praticare meccanicamente senza provare davvero queste sensazioni nel vostro cuore non sarà efficace.

Potreste dovervi ritrovare a praticare la gentilezza amorevole per settimane, o persino per mesi, prima di poter essere pronti ad applicarla alle persone più problematiche della vostra vita, ma è proprio questo il vostro obiettivo finale. L'importante è non avere fretta, anche se in realtà *vorreste* lavorare proprio con quelli con cui avete i più profondi contrasti: i vostri nemici, le persone che vi hanno ferito in un modo che non siete ancora riusciti a perdonare.

Quando, nel corso di una sessione, vi siete avvicinati il più possibile alle persone con cui siete in contrasto, passate a una categoria più ampia e pensate a coloro che vivono nei vostri paraggi. Esprimete i vostri desideri e inviate loro le vostre sensazioni positive. Immaginate che tutti intorno a voi siano simultaneamente colmi di felicità, amore, pace e agio. Il vostro cuore è una fonte inesauribile di queste preziose sensazioni, e più ne inviate più si rafforzano. Rivolgete il vostro pensiero agli abitanti della vostra città e fate lo stesso. Quindi ripetete la pratica per tutti gli abitanti della vostra nazione. Poi passate a ogni persona al mondo e quindi a ogni essere senziente su questo pianeta. Concludete esprimendo il desiderio e inviando queste sensazioni positive a qualsiasi essere nell'intero universo.

Ora rivolgete tutte queste sensazioni a voi stessi. Ricordatevi che anche voi siete degni e meritate pace, amore e felicità, come qualsiasi altra persona. Amare e accettare se stessi – con tutti gli errori e i difetti – è la via più diretta per amare e accettare gli altri.

Ripetete:

Siccome non sono meno meritevole di chiunque altro,
possa io continuare a essere libero dalla sofferenza.
possa io continuare a essere libero dal malanimo.
possa io continuare a essere colmo di gentilezza amorevole.
possa io continuare a essere veramente felice.

Concludete con una sincera aspirazione che queste sensazioni continuino a rimanere forti, e decidete di vivere in un modo che lo renda possibile. Fate sì che il vostro obiettivo sia di incarnare queste preziose qualità della mente per condividerle con gli altri. Quindi, impegnatevi a utilizzare questa meditazione come modello per la pratica della gentilezza amorevole nella vita quotidiana.

Una nota conclusiva

Non è affatto insolito che le persone sollevino obiezioni a questa pratica perché la trovano artefatta. Per favore, non giudicatela finché non l’avete provata. Si tratta di una delle pratiche meditative conosciute più potenti per trasformare il modo in cui opera la vostra mente. Non c’è bisogno che crediate che le sensazioni di gentilezza amorevole che inviate abbiano un effetto concreto sugli altri, anche se farlo può aiutare. Il punto è che ognuno di noi possiede infinite risorse di pazienza, perdono, compassione, amore e felicità. Questa pratica addestra la mente e il cuore ad attingere a esse più facilmente. La soddisfazione e la gioia prodotte da questa pratica fanno sì che alla fine l’accesso a tali risorse diventi automatico.

Appendice D

I *jhāna*

Che cosa significa *jhāna*?

Il termine pali *jhāna* si riferisce sia allo stato meditativo in generale sia a un tipo di stato meditativo avanzato specifico. *Jhāna* in origine deriva dal verbo *jhāyati*, che significa meditare, mentre il termine tradizionale per il meditante è *jhāyim*. Qualcuno ha voluto accostare scherzosamente il termine *jhāna* al verbo *jhāpeti*, che significa «bruciare», perché il *jhāna* «brucia» letteralmente le contaminazioni mentali. [1]

Usato in senso generico, *jhāna* indica qualsiasi stato meditativo in cui l'attenzione è assolutamente stabile, al contrario della meditazione di un principiante in cui la mente vaga, le distrazioni sono grossolane e c'è torpore. Quindi, secondo questa accezione, qualsiasi meditazione dal livello 6 in avanti può essere chiamata *jhāna*. [2] In senso più ristretto, *jhāna* si riferisce agli specifici stati di «assorbimento» che avvengono durante la meditazione. Essere assorbiti mentalmente in qualcosa indica proprio questo: la mente è interamente occupata da un particolare oggetto. Alcuni sinonimi comuni per assorbimento mentale sono: concentrazione, attenzione completa, immersione, essere assorti o incantati.

Ognuno di noi, in un'occasione o nell'altra, è stato assorbito completamente in qualcosa, e sa che questi assorbimenti possono assumere forme diverse. Tuttavia, i *jhāna* differiscono dagli altri assorbimenti mentali per tre aspetti principali: si tratta di un assorbimento sano, sono presenti i fattori del *jhāna* e l'assorbimento ha luogo nel contesto della meditazione.

Tanto per cominciare, occorre osservare che non tutti gli assorbimenti sono sani. Alcuni sono basati su avidità, brama, rabbia, odio, torpore, dipendenza, fuga, paura, preoccupazione, senso di colpa, cinismo, insicurezza, vittimismo o autocommiserazione. Queste sono tutte manifestazioni dei ***Cinque ostacoli*** descritti nel secondo intermezzo. Perché

un assorbimento sia di tipo sano, e quindi possa essere definito a pieno titolo *jhāna*, gli ostacoli devono essere del tutto assenti, anche se solo temporaneamente. Ecco come i *sutta* spiegano la differenza tra gli assorbimenti sani e malsani:

> Non si dà il caso, brahmano, che il Sublime abbia lodato l'assorbimento mentale di ogni sorta, né che abbia criticato l'assorbimento mentale di ogni sorta. E quale genere di assorbimento mentale non ha lodato? Si dà il caso che una certa persona dimori in una consapevolezza dominata dalle passioni dei sensi, catturata dalle passioni dei sensi. Non discerne la via d'uscita, che è concretamente presente, dalla passione sensuale che è emersa. Concentrandosi su quella passione sensuale, si assorbe in essa…
>
> Dimori in una consapevolezza dominata dal malanimo…
>
> Dimori in una consapevolezza dominata da pigrizia e sonnolenza…
>
> Dimori in una consapevolezza dominata dall'inquietudine e dall'ansia…
>
> Dimori in una consapevolezza dominata dall'incertezza, catturata dall'incertezza… È questo il genere di assorbimento mentale che il Sublime non loda.
>
> E qual è il genere di assorbimento mentale che loda? Si dà il caso che un monaco – del tutto scevro di sensualità, scevro di qualità [mentali] inesperte – penetri e rimanga nel primo *jhāna*.…
>
> *Gopaka Moggallana sutta*, MN 108 [3]

Tuttavia, la maggior parte degli assorbimenti sani, per esempio il giardinaggio o la pittura, non possono essere definiti *jhāna*. Questo ci porta al secondo motivo per cui i *jhāna* differiscono dagli altri assorbimenti: a livello mentale devono essere presenti i cosiddetti fattori del *jhāna*. Questi fattori sono: attenzione diretta e sostenuta (*vitakka* e *vicara*); gioia meditativa (*pīti)*; piacere fisico e felicità mentale, ovvero, in breve, piacere/felicità (*sukha*) ed equanimità (*upekkhā*). Anche l'unificazione della mente (*cittass'ekagata*) [4] è talvolta contata come un fattore dei *jhāna*. [5]

Perché possa essere qualificato come *jhāna*, un assorbimento dev'essere *introdotto* da uno stato contrassegnato dall'attenzione stabile (i fattori di

vitakka e *vicara*), dalla gioia (*pīti*) e dal piacere o felicità (*sukha*).[6] Questi quattro fattori sono tutti presenti nel primo *jhāna*, ma come vedremo decadono uno alla volta nei *jhāna* successivi. L'equanimità (*upekkhā*) è presente soltanto nel terzo e quarto *jhāna*.

Tuttavia, la mera presenza di questi fattori del *jhāna* non è ancora sufficiente per qualificare un assorbimento come sano. Dopotutto, la maggior parte di noi ha sperimentato assorbimenti fuori dall'ambito meditativo che includevano i primi quattro fattori del *jhāna*. Pensate a tutte le volte in cui siete stati totalmente intenti in un'attività piacevole e di soddisfazione *che implicava un qualche grado di capacità*. Talvolta, nell'eseguire una certa attività, si può percepire lo scatto di un «interruttore» interiore, e all'improvviso il compito a cui ci dedichiamo diventa senza sforzo. Tutto sembra svolgersi spontaneamente, quasi per magia. Se siete un atleta, fa parte dell'essere al top della condizione. Se siete un concertista, significa che eseguite una di quelle rare performance in cui tutto sembra filare perfettamente. Queste esperienze ottimali, che emergono nel contesto dell'assorbimento, vengono definite nell'ambito della psicologia positiva stati di «flusso».[7] Lo psicologo Mihály Csíkszentmihályi ha descritto così l'esperienza del flusso:[8] «La persona di solito si sente forte, vigile, in controllo senza sforzo della situazione, inconsapevole di sé e all'apice delle sue capacità. Sia il senso del tempo sia i problemi emotivi sembrano scomparire, e c'è una straordinaria sensazione di trascendenza».

Le esperienze di flusso che non sono definibili *jhāna* possono aver luogo in un'ampia gamma di attività quotidiane. Invece con *jhāna* ci si riferisce soltanto alle esperienze di flusso che hanno luogo nell'ambito della meditazione. Nel livello 6 abbiamo descritto come la meditazione possa trasformarsi in un'esperienza di flusso. Quando nella vostra pratica giungete a uno stato di flusso, tale esperienza viene definita *jhāna*. È questa la terza e ultima differenza tra i *jhāna* e gli assorbimenti ordinari.

Possiamo riassumere questi tre punti dicendo che con *jhāna* ci si riferisce specificamente a un 1) *assorbimento sano*, 2) *dello stesso genere che caratterizza le esperienze di «flusso»* e che 3) *ha luogo durante la meditazione*.

La profondità dell'assorbimento

Quanto dev'essere profondo l'assorbimento per poter essere definito *jhāna*? Questo interrogativo ha provocato grande dibattito e confusione nei millenni. Alcuni commentari buddhisti descrivono i *jhāna* come degli stati di assorbimento straordinariamente profondi. D'altro canto, i *sutta* e molti altri testi buddhisti trattano i *jhāna* (e il loro equivalenti: *dhyāna* in sanscrito, *chán* in cinese e *zen* in giapponese) come se fossero quasi sinonimo di «meditazione», lasciando così ipotizzare che il termine *jhāna* comprendesse stati di assorbimento relativamente lievi. Quindi una conclusione ragionevole è dire che *tutti* gli stati di assorbimento meditativo, *di qualsiasi grado*, sono *jhāna*, a condizione che siano sani, stabili e associati ai fattori del *jhāna*.[9]

Lo stato dal quale si entra in un *jhāna* è conosciuto come ***concentrazione d'accesso***.[10] Lungo il cammino attraverso i Dieci livelli, la vostra mente è diventata sempre più unificata. Più la *mente è unificata nello stadio di accesso*, prima che abbia luogo l'assorbimento, più profondo sarà il *jhāna* in cui entrerete.

I diversi tipi di *jhāna*: i quattro *jhāna* della forma e le varianti senza forma del quarto *jhāna*

Può darsi che abbiate sentito qualcuno parlare di otto *jhāna*. Tecnicamente, però, ci sono soltanto quattro *jhāna*, più quattro varianti speciali del quarto *jhāna*. I quattro *jhāna* standard sono chiamati *jhāna* «della forma», perché conservano alcune qualità connesse con la dimensione dei sensi materiali, come la consapevolezza del corpo e la sensazione della posizione nello spazio. Le quattro varianti speciali del quarto *jhāna* sono chiamate «senza forma», perché qualsiasi connessione soggettiva con la dimensione dei sensi materiali è abbandonata. I *sutta* definiscono i quattro *jhāna* della forma nel modo seguente:

PRIMO *JHĀNA*

a) La mente del meditante si è ritirata dal perseguire i piaceri sensoriali ed è libera da tutti gli stati malsani della mente (cioè i ***Cinque ostacoli***).

b) Fanno parte dell'esperienza dell'assorbimento i quattro fattori del *jhāna*: l'attenzione diretta (*vitakka*), l'attenzione sostenuta (*vicara*), la gioia meditativa (*pīti*), il piacere fisico e/o la felicità (*sukha*). L'attenzione è completamente assorta nell'oggetto meditativo, il che significa che l'attenzione viene ripetutamente *diretta* all'oggetto in ogni nuovo momento dell'attenzione, e *sostenuta* su di esso durante una serie continuativa di momenti. I momenti di consapevolezza introspettiva hanno come loro oggetto una «percezione vera ma sottile» [11] dello *stato mentale di gioia*, e *sensazioni di piacere e felicità*.
c) La gioia meditativa e il piacere/felicità del primo *jhāna* vengono definiti come «nati dal ritrarsi». [12] Ciò significa che il meditante ha ottenuto uno stato di flusso attraverso un'attenzione esclusiva e sostenuta. L'attenzione è «ritirata», nel senso che ignora completamente tutte le distrazioni.

SECONDO *JHĀNA*

a) Il meditante è fiducioso e in uno stato di unificazione della mente (*ekagata*).
b) Oltre all'unificazione, sono presenti altri due fattori del *jhāna*: la gioia meditativa *(pīti*) e il piacere fisico e/o felicità (*sukha*). Poiché l'unificazione della mente ha eliminato le potenziali distrazioni, le attenzioni diretta e sostenuta (*vitakka* e *vicara*) non fanno più parte dell'assorbimento. In altri termini, potrebbero non esserci più momenti di *attenzione*, soprattutto nelle forme più profonde del secondo *jhāna*. Tuttavia, i momenti di consapevolezza introspettiva continuano e hanno come loro oggetto lo stato mentale di gioia e le sensazioni di piacere fisico e/o felicità.
c) Nel secondo *jhāna*, la gioia meditativa e il piacere/felicità vengono definiti come «nati dalla concentrazione», [13] anziché dal ritrarsi come nel primo *jhāna*. In altri termini, la gioia e il piacere/felicità derivano dall'unificazione della mente a un livello inconscio profondo, anziché dall'attenzione mantenuta in uno stato di concentrazione esclusiva.

TERZO *JHĀNA*

a) Il meditante dispone della mindfulness (*sati*) e di una chiara comprensione (*sampajaññ*a). Per dirla altrimenti, la coscienza è dominata da una potente consapevolezza introspettiva *metacognitiva*.
b) Sono presenti due fattori del *jhāna*: il piacere fisico e/o la felicità (*sukha*) e l'equanimità (*upekkhā*). Sebbene la mente continui a dimorare in uno stato di gioia meditativa per tutto il suo assorbimento, la consapevolezza introspettiva della gioia non fa più parte dell'esperienza conscia. Alla consapevolezza della gioia si sostituisce la consapevolezza di una crescente equanimità.
c) I *sutta* dicono che il meditante nel terzo *jhāna* «dimora in una piacevole esperienza caratterizzata da equanimità e mindfulness». [14]

QUARTO *JHĀNA*

a) Il meditante sperimenta la forma di mindfulness più pura (*sati-sampajaññ*a) a causa di una profonda equanimità (*upekkhā*).
b) Il solo fattore del *jhāna* presente è l'equanimità (*upekkhā*). Le sensazioni di piacere e felicità non compaiono più nella consapevolezza introspettiva.
c) Nei *sutta* si dice che la mente del meditante nel quarto *jhāna* sia «concentrata, purificata, luminosa, immacolata, scevra da imperfezioni, duttile, malleabile, maneggevole, salda e giunta all'imperturbabilità». [15] La facoltà della consapevolezza introspettiva metacognitiva occupa pienamente l'esperienza conscia. Qualsiasi informazione penetri la coscienza da qualunque altra parte della mente viene conosciuta attraverso tale facoltà. Il quarto *jhāna* rappresenta quindi una finestra attraverso la quale il profondo lavorio inconscio della mente può manifestarsi. L'«oggetto di meditazione» è ormai la mente stessa.

OLTRE I PRIMI QUATTRO *JHĀNA*

Con la padronanza dei primi quattro *jhāna*, diventano disponibili altre tre modalità di pratica. In questo contesto le menzioneremo soltanto brevemente, poiché una descrizione approfondita va ben oltre gli obiettivi di questa appendice.

La prima pratica implica la coltivazione delle cosiddette conoscenze supreme di tipo mondano, che sono:

1. I «poteri superiori», [16] dei quali si dice che in loro virtù uno yogi possa eseguire miracoli come camminare sull'acqua o passare attraverso i muri.
2. L'Orecchio divino, [17] che consente allo yogi di ascoltare parole e suoni provenienti da luoghi distanti attraverso le orecchie di altri esseri.
3. L'Occhio divino, [18] che permette allo yogi di vedere attraverso gli occhi di altri esseri e quindi di sapere non solo ciò che accade in luoghi distanti, ma anche ciò che accadrà in futuro.
4. La conoscenza della mente altrui, [19] che è una forma di telepatia.
5. Il ricordo delle «vite passate». [20]

Il secondo tipo di pratica si serve della consapevolezza introspettiva metacognitiva per investigare tanto la natura della mente quanto quella degli oggetti proiettati nella coscienza dalle sotto-menti inconsce. [21] Attraverso tale pratica vengono eliminate le contaminazioni mentali, così da indurre una conoscenza superiore sotto forma di insight supra-mondano e di risveglio rispetto alla vera natura della realtà. Insieme, le cinque conoscenze mondane del primo tipo di pratica e la conoscenza supra-mondana del secondo tipo di pratica rappresentano quelle che vengono definite le Sei conoscenze superiori. [22]

Il terzo tipo di pratica consiste nel coltivare le quattro varianti senza forma del quarto *jhāna*.

I *JHĀNA* SENZA FORMA

Nel progredire attraverso i quattro *jhāna* iniziali, prima l'attenzione, poi la gioia e infine il piacere/felicità vengono abbandonati a favore dell'equanimità. Tutte e quattro le varianti senza forma del quarto *jhāna* condividono gli stessi fattori mentali: equanimità e unificazione della mente. Sono chiamati *jhāna* «senza forma», perché sono disgiunti da qualsiasi connessione soggettiva con il continuum spazio-temporale materiale. Ogni *jhāna* senza forma è un assorbimento completo nella particolare ***percezione*** che funge da sua base. Le nostre percezioni sono costruzioni della mente, rappresentazioni mentali che servono a interpretare gli input dei sei sensi (i cinque ordinari più la mente). La percezione conscia [23] ha luogo ogniqualvolta una di queste costruzioni mentali diventa

oggetto della coscienza. Ciò che cambia da un *jhāna* senza forma all'altro sono le costruzioni mentali di cui siamo consapevoli in ogni contesto.

Il primo *jhāna* senza forma è conosciuto come *jhāna* dello spazio infinito. Viene ottenuto sulla base della percezione di essere collocati nello spazio, poi tale percezione viene espansa finché si diventa consci dello spazio «infinito».

Il secondo *jhāna* senza forma, o *jhāna* della coscienza infinita, è la naturale conseguenza della coscienza dello spazio infinito. Ciò equivale a dire che la coscienza dello spazio infinito produce la percezione della coscienza infinita. Alcuni ipotizzano che in questo *jhāna* la coscienza abbia letteralmente cognizione di se stessa, ma ciò non è corretto. Ancora una volta, ciò di cui siamo consapevoli in queste realizzazioni senza forma sono le specifiche *costruzioni* che emergono *nella* coscienza. In questo caso siete semplicemente consapevoli delle costruzioni mentali che rappresentano la «coscienza infinita».

Il terzo *jhāna* senza forma è il *jhāna* del vuoto, che scaturisce direttamente dalla contemplazione dello spazio infinito e della coscienza infinita. Anche in questo caso, come nel *jhāna* precedente, il «vuoto» o «nulla» è soltanto una costruzione mentale, nella fattispecie l'interpretazione dell'*assenza* di input sensoriali. Il fatto che la base del vuoto rappresenti un'*assenza* lo rende diverso da tutte le altre costruzioni mentali, che inevitabilmente rappresentano diversi generi di *presenza*. L'esperienza dell'acquisire consapevolezza e dell'assorbirsi appieno nella percezione del vuoto assomiglia almeno superficialmente alla cessazione delle formazioni mentali, ovvero alla «coscienza senza un oggetto» discussa nel sesto intermezzo, tuttavia è qualcosa di completamente diverso.

Il *jhāna* senza forma conclusivo è chiamato la base della né percezione né non-percezione. La percezione corrispondente al vuoto è semplicemente abbandonata, tuttavia la mente *non* entra in uno stato di «non-percezione».[24] Il termine non-percezione descrive gli stati di sonno profondo e incoscienza. Andando «oltre» il nulla, ma non entrando nella non-percezione, si ottiene il quarto *jhāna* senza forma.[25] C'è ben poco da dire circa questo stato meditativo in termini di esperienza soggettiva, se non che il meditante resta cosciente. Né possiede una qualche utilità pratica, a parte dimostrare lo stato di coscienza il più sottile possibile.

Non è prevista nell'ambito di quest'appendice un'ulteriore disanima delle modalità di pratica oltre il quarto *jhāna*.

La pratica dei jhāna

Si accede ai *jhāna* da uno stadio chiamato ***concentrazione d'accesso***. Affinché possa garantire l'accesso ai *jhāna*, la concentrazione dev'essere abbastanza forte da mantenere l'***attenzione esclusiva*** quel tanto che basta per giungere all'assorbimento. Inoltre, la mente dev'essere sufficientemente unificata da far piazza pulita dei ***Cinque ostacoli***. Infine, devono essere presenti i fattori del *jhāna* della gioia e del piacere/felicità. Quando questi requisiti fondamentali sono soddisfatti ed entrate in uno stato di flusso stabile, descritto nel livello 6, siete penetrati nel *jhāna*. La «profondità» del *jhāna* raggiunto dipende dal grado di unificazione della mente nel momento della concentrazione d'accesso. Maggiore è l'unificazione durante l'accesso, più profondo sarà il *jhāna.*

Le varie tecniche per entrare nel *jhāna* conducono a diversi livelli di assorbimento. Di seguito trovate tre pratiche dei *jhāna* che illustrano sia la natura del *jhāna*, sia la distinzione tra gli assorbimenti leggeri e profondi. Non si tratta affatto di una lista esaustiva delle pratiche dei *jhāna.*

Si ha accesso a ognuno di questi tipi di *jhāna* da un particolare livello,[26] e la denominazione dipende dall'oggetto di meditazione impiegato per entrare nel primo *jhāna.* Si accede ai *jhāna* dell'intero corpo dal livello 6, usando le sensazioni correlate al respiro e sperimentate attraverso l'intero corpo, che è l'oggetto di meditazione. Accedete ai *jhāna* del piacere dal livello 7 concentrandovi sulle sensazioni piacevoli. I *jhāna* luminosi, a cui si giunge dal livello 8 in poi, si servono dell'oggetto della luminosità generata interiormente. Tutti e quattro i *jhāna* della forma e le quattro varianti del quarto *jhāna* possono essere raggiunti attraverso *una qualsiasi* di queste tre tecniche.

Queste tre varietà di *jhāna* possono essere organizzate a seconda della profondità: i *jhāna* dell'intero corpo sono «molto leggeri», i *jhāna* del piacere sono «leggeri», mentre i *jhāna* luminosi sono «profondi». Mi sono servito del termine «leggero», che indica un prodotto con gli stessi ingredienti di un altro, ma in minor quantità. Infatti, anche i *jhāna* «molto leggeri» e «leggeri» possiedono tutti i fattori del *jhāna*, inclusa

l’unificazione della mente (*cittas’ekagata*), solo che non sono sviluppati come nei *jhāna* profondi. «Leggero» può anche indicare una versione più semplice di qualcosa che rinuncia alla complessità a tutto vantaggio di una maggiore facilità d’uso, e anche questo è un significato appropriato. I *jhāna* «molto leggeri» e «leggeri» sono più semplici e accessibili dei *jhāna* profondi: potete entrare in un *jhāna* nel corso dei primi livelli, astenendovi dal ritrarre le mente dai sensi (flessibilità fisica). Ricorro alla parola «leggero» anziché «luminoso»[27] per evitare la confusione con i *jhāna* luminosi, che sono in realtà i *jhāna* più profondi, e che fanno ricorso alla «luce» interiore quale oggetto di meditazione per entrare nel primo *jhāna*.

La pratica dei jhāna dell’intero corpo

Il livello 6 è il primo dal quale potete accedere e mantenere un *jhāna*. Ciò è dovuto al fatto che avete raggiunto una consapevolezza introspettiva continua tale da consentirvi di non perdervi nelle distrazioni né di precipitare nel torpore. I *jhāna* dell’intero corpo sono del tipo molto leggero, a cui potete accedere da uno *stato* corrispondente al livello 6. E anche se nella pratica quotidiana non siete ancora al livello 6, potreste comunque giungere a tale stato dopo alcuni giorni di ritiro intensivo.

Entrate nei *jhāna* dell’intero corpo servendovi delle sensazioni del respiro nell’intero corpo quale oggetto di meditazione. A differenza dei *jhāna* leggeri e profondi, l’attenzione persiste dal secondo al quarto *jhāna*, facendo sì che i *jhāna* più elevati dell’intero corpo rappresentino un’eccezione rispetto alla definizione data in precedenza. Ciò è dovuto al fatto che la mente non è ancora tanto unificata o stabile da abbandonare uno specifico oggetto dell’attenzione.

ENTRARE NEL PRIMO *JHĀNA* DELL’INTERO CORPO

Il metodo per accedere al primo *jhāna* dell’intero corpo è stato descritto nei dettagli al livello 6, quindi non mi ripeterò. Eccovi, invece, una descrizione di ciò che vi aspetta quando ne farete esperienza.

L’attenzione sarà ragionevolmente stabile, ma di tanto in tanto il pensiero discorsivo farà la sua comparsa, così come alcune investigazioni e valutazioni intenzionali. Inoltre, più tempo trascorrerete in questi *jhāna* dell’intero corpo, più sarete consapevoli di una sorta di pensiero non

verbale che ha luogo «sotto la superficie». Come le correnti del mare, questi sottili movimenti della mente si manifestano soltanto quando producono deboli onde. La loro presenza nei *jhāna* molto leggeri e leggeri non disturba concretamente l'assorbimento.

C'è consapevolezza di uno stato mentale di gioia (il fattore *jhāna* di *pīti*). Il fattore *jhāna* di *sukha* è presente sia sotto forma di piacere fisico sia come felicità mentale, sebbene non sia altrettanto intenso di quello che si sperimenta nei *jhāna* del piacere e in quelli luminosi. I sensi non sono ancora stati pacificati, quindi la consapevolezza periferica del primo e del secondo *jhāna* dell'intero corpo tende a essere dominata dalle sensazioni fisiche, comprese quelle energetiche associate a *pīti*. Tali sensazioni spesso interrompono il *jhāna*, rendendolo molto instabile, ma per ignorarle non dovete fare altro che offrirvi molte occasioni di pratica e tornare immediatamente al *jhāna*.

Quanto a lungo potrete dimorare nel *jhāna* dipende dal tipo di «impeto» che generate attraverso l'intenzione prima di entrarvi. Una volta che l'intenzione di restare nel *jhāna* si è esaurita, ne «saltate fuori», come un tappo che emerge dall'acqua. Più forte è l'intenzione di dimorare nel *jhāna*, più tempo ci vuole prima che svanisca sotto l'influenza di altre intenzioni, e quindi più a lungo vi resterete. Praticate dimorando nel *jhāna* per periodi sempre più lunghi, generando una forte intenzione nell'ambito dell'accesso. Quando il primo *jhāna* è diventato sufficientemente stabile da potervi accedere con facilità e mantenerlo per quindici minuti o più, siete pronti per il secondo *jhāna* dell'intero corpo. Ricordate: non c'è bisogno di sforzarsi di raggiungere i *jhāna* superiori come fine in sé. La pratica dei *jhāna* dovrebbe sempre essere ispirata da scopi specifici, come accelerare il progresso attraverso i livelli di *śamatha*, o da intenzioni pratiche, come ottenere l'insight.

Tabella 6 – Confronto tra i diversi *jhāna*

I *JHĀNA* DELLINTERO CORPO (*JHĀNA* MOLTO LEGGERI)	I *JHĀNA* DEL PIACERE (*JHĀNA* LEGGERI)	I *JHĀNA* LUMINOSI (*JHĀNA* PROFONDI)

Tabella 6 – Confronto tra i diversi *jhāna*

I *JHĀNA* DELLINTERO CORPO (*JHĀNA* MOLTO LEGGERI)	I *JHĀNA* DEL PIACERE (*JHĀNA* LEGGERI)	I *JHĀNA* LUMINOSI (*JHĀNA* PROFONDI)
Accesso: livello 6. **Oggetto dell'ingresso**: sensazioni del respiro nell'intero corpo.	**Accesso**: livello 7. **Oggetto dell'ingresso**: piacere percepito nel corpo.	**Accesso**: livello 8 e oltre. **Oggetto dell'ingresso**: luminosità generata interiormente (*nimitta*).
PRIMO *JHĀNA* DELL'INTERO CORPO	PRIMO *JHĀNA* DEL PIACERE	PRIMO *JHĀNA* LUMINOSO

Tabella 6 – Confronto tra i diversi *jhāna*

I *JHĀNA* DELLINTERO CORPO (*JHĀNA* MOLTO LEGGERI)	I *JHĀNA* DEL PIACERE (*JHĀNA* LEGGERI)	I *JHĀNA* LUMINOSI (*JHĀNA* PROFONDI)
Attenzione: predominano *vitakka* e *vicara* delle sensazioni del respiro nell'intero corpo. **Consapevolezza**: *pīti* e *sukha* (come il piacere e la felicità) sono sullo sfondo ma non intensi. • Le sensazioni energetiche fisiche associate a *pīti* dominano la consapevolezza periferica. • Il pensiero discorsivo è presente nella consapevolezza periferica.	**Attenzione**: *vitakka* e *vicara* delle sensazioni fisiche piacevoli (*sukha*); possono presentarsi all'attenzione le sensazioni energetiche di *pīti*. **Consapevolezza**: *pīti* e *sukha* (in quanto felicità) sono più intensi. • Le sensazioni energetiche fisiche associate a *pīti* sono presenti nella consapevolezza periferica. • Il pensiero discorsivo può apparire occasionalmente nel campo della consapevolezza.	**Attenzione**: *vitakka* e *vicara* sul *nimitta* luminoso. **Consapevolezza**: *pīti* e *sukha* (in quanto piacere e felicità) sono molto intense. • Le sensazioni energetiche fisiche associate a *pīti* sono presenti nella consapevolezza periferica ma non arrecano disturbo né risultano sgradevoli. • Il pensiero discorsivo è completamente assente: il *jhāna* stesso è instabile, cosicché un pensiero o un'intenzione possono brevemente apparire quando vi lasciate momentaneamente catturare.
SECONDO *JHĀNA* DELL'INTERO CORPO	SECONDO *JHĀNA* DEL PIACERE	SECONDO *JHĀNA* LUMINOSO

Tabella 6 – Confronto tra i diversi *jhāna*

I *JHĀNA* DELLINTERO CORPO (*JHĀNA* MOLTO LEGGERI)	I *JHĀNA* DEL PIACERE (*JHĀNA* LEGGERI)	I *JHĀNA* LUMINOSI (*JHĀNA* PROFONDI)
Attenzione: *vitakka* e *vicara* delle sensazioni del respiro nell'intero corpo continuano, ma non sono più prominenti. **Consapevolezza**: *pīti* e *sukha* (in quanto piacere e felicità) dominano l'esperienza conscia. • Le sensazioni energetiche associate a *pīti* sono ancora presenti nella consapevolezza periferica. • Il pensiero discorsivo sta svanendo.	**Attenzione**: le ultime tracce di *vitakka* e *vicara* delle sensazioni energetiche fisiche associate a *pīti* vengono ben presto abbandonati. **Consapevolezza**: *sukha* (in quanto piacere) si unisce a *pīti* e *sukha* (in quanto felicità) nella consapevolezza periferica. • Le sensazioni energetiche associate a *pīti* sono ancora presenti nella consapevolezza periferica. • Il pensiero discorsivo svanisce.	**Attenzione**: *vitakka* e *vicara* cessano completamente. **Consapevolezza**: *nimitta*, *pīti* e *sukha* (in quanto piacere e felicità) colmano la consapevolezza. • Alcune sensazioni energetiche associate a *pīti* sono ancora presenti nella consapevolezza periferica. • Il pensiero discorsivo è completamente assente e il *jhāna* è ormai stabile.
TERZO *JHĀNA* DELL'INTERO CORPO	TERZO *JHĀNA* DEL PIACERE	TERZO *JHĀNA* LUMINOSO

Tabella 6 – Confronto tra i diversi *jhāna*

I *JHĀNA* DELLINTERO CORPO (*JHĀNA* MOLTO LEGGERI)	I *JHĀNA* DEL PIACERE (*JHĀNA* LEGGERI)	I *JHĀNA* LUMINOSI (*JHĀNA* PROFONDI)
Attenzione: *vitakka* e *vicara* delle sensazioni del respiro nell'intero corpo continuano sullo sfondo. **Consapevolezza**: la consapevolezza di *pīti* è cessata e *sukha* (in quanto piacere e felicità) domina l'esperienza conscia; l'equanimità comincia a emergere. • Le sensazioni energetiche associate a *pīti* scompaiono dalla consapevolezza periferica. • Il pensiero discorsivo è quasi completamente assente.	**Attenzione**: *vitakka* e *vicara* sono cessati completamente. **Consapevolezza**: la consapevolezza di *pīti* è cessata, e *sukha* (in quanto piacere e felicità) domina l'esperienza conscia; l'equanimità comincia a emergere. • Le sensazioni energetiche associate a *pīti* possono scomparire completamente dalla consapevolezza periferica, o essere talmente intense da lasciare qualche debole traccia. • Il pensiero discorsivo è completamente assente.	**Attenzione**: *vitakka* e *vicara* sono cessati completamente. **Consapevolezza**: la consapevolezza di *pīti* è cessata, e *sukha* (in quanto piacere e felicità) domina l'esperienza conscia; l'equanimità comincia a emergere. • Le sensazioni energetiche associate a *pīti* scompaiono dalla consapevolezza periferica. • Il pensiero discorsivo è completamente assente.
QUARTO *JHĀNA* DELL'INTERO CORPO	QUARTO *JHĀNA* DEL PIACERE	QUARTO *JHĀNA* LUMINOSO

Tabella 6 – Confronto tra i diversi *jhāna*

I *JHĀNA* DELLINTERO CORPO (*JHĀNA* MOLTO LEGGERI)	I *JHĀNA* DEL PIACERE (*JHĀNA* LEGGERI)	I *JHĀNA* LUMINOSI (*JHĀNA* PROFONDI)
Attenzione: *vitakka* e *vicara* delle sensazioni del respiro nell'intero corpo continuano debolmente sullo sfondo, o cessano completamente. **Consapevolezza**: *upekkhā* prende il posto di *sukha*. • Le sensazioni energetiche associate a *pīti* sono scomparse dalla consapevolezza. • Il pensiero discorsivo è completamente assente.	**Attenzione**: *vitakka* e *vicara* cessano completamente. **Consapevolezza**: *upekkhā* prende il posto di *sukha*. • Le ultime tracce delle sensazioni energetiche associate a *pīti* scompaiono dalla consapevolezza. • Il pensiero discorsivo è completamente assente.	**Attenzione**: *vitakka* e *vicara* sono cessati completamente. **Consapevolezza**: *upekkhā* prende il posto di *sukha*. • Le sensazioni energetiche associate a *pīti* sono scomparse dalla consapevolezza. • Il pensiero discorsivo è completamente assente.

IL SECONDO *JHĀNA* DELL'INTERO CORPO

Nel primo *jhāna* le sensazioni del respiro nell'intero corpo sono l'oggetto dell'attenzione e sono in primo piano, mentre la gioia e il piacere/felicità sono sullo sfondo quale parte della consapevolezza periferica. Passare al secondo *jhāna* comporta una sorta di capovolgimento della situazione. L'*attenzione* continua a essere concentrata sulle sensazioni del respiro correlate al corpo, ma non è più prominente. Al contrario, la *consapevolezza* della gioia e del piacere/felicità passa in primo piano e domina l'esperienza conscia, ma con una qualità trasparente che consente di essere ancora presenti alle sensazioni del respiro nell'intero corpo. Anche in questo caso ciò differisce dalla descrizione classica in cui l'attenzione sostenuta e diretta dovrebbe cessare nel secondo *jhāna*. Il pensiero verbale e l'investigazione continuano, ma nel secondo *jhāna* diminuiscono

considerevolmente, fino a scomparire del tutto una volta giunti al quarto *jhāna* dell'intero corpo. Grazie all'esperienza, il secondo *jhāna* si fa più stabile, e l'intensità delle sensazioni energetiche associate alla gioia meditativa diventa più fastidiosa e stancante. È giunto il momento di provare il terzo *jhāna*.

IL TERZO *JHĀNA* DELL'INTERO CORPO

Per accedere al terzo *jhāna*, dovete innanzitutto essere in grado di distinguere la gioia (*pīti*) come *stato mentale* da piacere e felicità *(sukha*) come *sensazioni*. La gioia è energica e produce agitazione, mentre il piacere e la felicità si caratterizzano per uno stato di pace, soddisfazione e persino rilassamento. Non appena potete chiaramente distinguere la differenza tra questi due fattori, entrate nel terzo *jhāna*, consentendo al piacere fisico e alla felicità mentale di colmare la vostra consapevolezza. La consapevolezza del piacere/felicità si sostituisce completamente a ogni forma di consapevolezza della gioia e delle sensazioni energetiche fisiche associate a essa. Il pensiero discorsivo fa raramente la sua comparsa nella consapevolezza periferica. La consapevolezza ha la stessa qualità trasparente del *jhāna* precedente, e l'attenzione continua a concentrarsi sulle sensazioni del respiro nell'intero corpo. A un certo punto, durante la pratica del terzo *jhāna*, acquisirete consapevolezza di una crescente sensazione di equanimità. La sperimenterete come qualcosa di ancora più sereno e soddisfacente del piacere e della felicità. Siete quindi pronti per il quarto *jhāna.*

IL QUARTO *JHĀNA* DELL'INTERO CORPO

In questo *jhāna* abbandonate il piacere e la felicità, cosicché restano soltanto l'equanimità e l'unificazione della mente. Ma lasciare completamente andare le sensazioni di piacere/felicità non è facile come sembra. Le sotto-menti del profondo inconscio vi si continuano ad aggrappare, quindi non aspettatevi che ciò accada rapidamente. Il successo richiede un'intenzione molto forte e chiara, che si sviluppa nel corso del tempo. Quando siete in grado di colmare completamente la vostra consapevolezza con l'equanimità, potete accedere al quarto *jhāna*. In questo

jhāna l'attenzione all'oggetto di meditazione potrebbe cessare, oppure potrebbe continuare sotto forma di una debole presenza nella coscienza.

In linea di massima, è molto più semplice lasciare un *jhāna*, tornare alla concentrazione d'accesso e poi entrare nel *jhāna* successivo dall'accesso. Via via che vi familiarizzerete con i diversi *jhāna*, potrete peraltro scoprire che potete semplicemente formulare l'intenzione di rimanere in un *jhāna* per un certo tempo, e poi passare automaticamente al successivo. [28]

Sebbene i *jhāna* dell'intero corpo siano relativamente superficiali, soddisfano tutti i criteri di un vero *jhāna.* Sono molto utili per approfondire la concentrazione e unificare ancora di più la mente. Inoltre, da essi può scaturire l'insight.

La pratica dei jhāna del piacere

I *jhāna* del piacere sono un genere di *jhāna* leggeri, a cui si accede da uno stato corrispondente al livello 7. La concentrazione d'accesso si caratterizza per un'***attenzione esclusiva***, con ben poco «rumore» di fondo e quasi totale assenza di pensiero discorsivo. Qualsiasi pensiero faccia ancora la sua comparsa è principalmente non verbale, e compare poco di frequente in un retroscena distante. Il respiro si fa debole, lento e poco profondo, eppure le sensazioni del respiro sono ancora ben distinte. In realtà, le percezioni sensoriali sono così acute, che risultano quasi disagevoli. In altre parole *siete pienamente presenti al respiro*. Anche se nella pratica quotidiana non siete ancora arrivati al livello 7, questo stato d'accesso può spesso essere ottenuto dopo alcuni giorni di ritiro intensivo.

L'oggetto di meditazione per entrare nel primo *jhāna* del piacere è una sensazione di piacere fisico (*sukha*), spesso combinata con sensazioni energetiche – correnti, vibrazioni, eccetera – che accompagnano l'emergere della gioia meditativa (*pīti*). La concentrazione d'accesso dev'essere stabile e mantenuta per un periodo di tempo ragionevole, prima che possiate intraprendere questa nuova esperienza: inizialmente tra i dieci e i quindici minuti, per poi scendere a cinque minuti quando si è acquisita una maggiore esperienza.

Reperite una sensazione piacevole in un punto qualsiasi del corpo. Mantenete l'attenzione concentrata su quella sensazione, immergendovi completamente in essa. Va bene anche se vi concentrerete sulle sensazioni

energetiche. Inizialmente la sensazione piacevole potrebbe svanire, allora dovrete tornare al respiro. Ma presto o tardi scoprirete che l'intensità della piacevolezza aumenta quando vi concentrate su di essa. Ma a un certo punto si fermerà, e sarete tentati di «alimentarla». Resistete a questo impulso, perché non funzionerebbe. Tutto quello che dovete fare è creare le condizioni adatte per il *jhāna*, e poi farvi da parte. Quando le condizioni sono state poste, si tratta di *essere* anziché *fare*, di *arrendersi* anziché *aggrapparsi* all'esperienza.

ENTRARE NEL PRIMO *JHĀNA* DEL PIACERE

Quando vi concentrate sulla piacevolezza, questa crescerà. A un certo punto avrete l'impressione di sprofondare nella sensazione piacevole, o che questa si espanda fino a occupare tutta la «banda» di coscienza disponibile. Quando ciò accade, siete entrati nel primo *jhāna*. Se avete già praticato i *jhāna* dell'intero corpo, riconoscerete immediatamente la sensazione. Anche in questo caso, per istruzioni più dettagliate fate riferimento al capitolo sul livello 7. Praticate l'accesso e il dimorare nel primo *jhāna* finché non potete facilmente entrarvi e rimanervi per quindici minuti o più. Ciò potrebbe richiedere diversi giorni di ritiro intensivo, e un periodo considerevolmente più lungo nel corso della pratica quotidiana.

Una volta acquisita una certa familiarità con il primo *jhāna* del piacere, finirete per essere consapevoli di un suo aspetto «indaffarato» o «rumoroso» che lo renderà insoddisfacente. Se volete, a questo punto siete pronti per sperimentare il secondo *jhāna*.[29]

IL SECONDO *JHĀNA* DEL PIACERE

Come nel corso del secondo *jhāna* dell'intero corpo, entrare nel secondo *jhāna* del piacere comporta una sorta di capovolgimento della situazione. In primo piano c'è ora l'*attenzione*, concentrata principalmente sulla sensazione piacevole (*sukha* nella sua forma fisica), ma anche in alternanza con vibrazioni energetiche, correnti e altre sensazioni fisiche associate al sorgere di *pīti*. Sullo sfondo ci sono la *consapevolezza periferica* dello stato mentale di gioia e sensazioni di felicità (la forma mentale di *sukha*).

Per operare il cambiamento, portate la *consapevolezza* della gioia e della felicità in primo piano, insieme alla consapevolezza del piacere fisico, così

che domini l'esperienza conscia. L'*attenzione* alle sensazioni del corpo comincia a svanire e scivola sullo sfondo. Alcune tracce dell'attenzione concentrata sulle sensazioni energetiche di *pīti* potranno continuare per qualche breve tempo, ma ben presto scompariranno completamente. L'intero campo dell'esperienza conscia è lasciato alla consapevolezza periferica, ormai pienamente occupata da *pīti*, con i suoi effetti collaterali energetici e *sukha* in entrambe le sue forme.

Osservate come in questo secondo *jhāna* del piacere ci siano soltanto una ***consapevolezza introspettiva*** della gioia e della felicità, e una ***consapevolezza estrospettiva*** del piacere e delle sensazioni energetiche associate a *pīti*. L'esperienza familiare dell'***attenzione*** concentrata su uno specifico oggetto di meditazione (*vitakka* e *vicara*) è assente dal secondo fino al quarto *jhāna* del piacere. A tale proposito, la pratica differisce da quella dei *jhāna* dell'intero corpo ed è molto più simile ai *jhāna* luminosi più profondi. Il pensiero e l'investigazione sono completamente abbandonati dopo il primo *jhāna*, anche se potrete occasionalmente sperimentare qualche raro pensiero che attraversa la consapevolezza periferica. Tali pensieri sono normalmente associati a un'intenzione stabilita in precedenza, come quella di uscire dal *jhāna* o di passare al successivo.

IL TERZO *JHĀNA* DEL PIACERE

Nel secondo *jhāna* le sensazioni fisiche e i movimenti energetici associati a *pīti* sono molto forti. Ma a un certo punto diventano faticosi, e vorrete spontaneamente passare oltre, al terzo *jhāna*, più pacifico. Per poter effettuare tale transizione, dovete comunque essere prima in grado di distinguere chiaramente la differenza tra il piacere e la felicità in quanto sensazioni (*sukha-vedanā*) e la gioia in quanto stato mentale (*pīti-sankhāra*).

Ricordate: il piacere/felicità da una parte e la gioia dall'altra *sono due cose diverse*. Il primo è una *sensazione*, la seconda è uno *stato mentale*, da cui origina quella sensazione. Il problema è che lo stato mentale della gioia genera anche molta energia mentale, ed è proprio quell'energia che in certe situazioni potrà provocare fremiti, sobbalzi e persino indurvi a versare «lacrime di gioia». Nella meditazione ciò provoca l'esperienza di vibrazioni e correnti energetiche disturbanti. Nel secondo *jhāna*, sperimentate queste

sensazioni fastidiose, non perché la mente è in uno stato di gioia, ma perché siete *continuamente consapevoli* di quello stato di gioia.

La soluzione consiste nel far sì che la mente sia così assorbita nella consapevolezza *del piacere e della felicità* che qualsiasi consapevolezza della *gioia* svanisca. Quando ciò accade, la mente continua a dimorare in uno *stato* di gioia, ma le qualità disturbanti scompaiono dalla coscienza. Avete ottenuto il terzo *jhāna*, caratterizzato da una serenità di gran lunga superiore. Le sensazioni piacevoli nel corpo sono forti ma diffuse. Ogni rimanente consapevolezza delle sensazioni energetiche del corpo correlate a *pīti* è decisamente attenuata.

IL QUARTO *JHĀNA* DEL PIACERE

Man mano che trascorrete più tempo nel terzo *jhāna*, l'equanimità sorge e si rafforza gradualmente. Per quanto possa sembrare paradossale, cominciate a sentirvi insoddisfatti del piacere e della felicità che sono le caratteristiche tipiche del terzo *jhāna*.[30] In pratica, siete scontenti della contentezza! Questa sottile *mancanza* di equanimità indica che siete pronti per il quarto *jhāna*. Ma potete accedervi soltanto quando l'equanimità è diventata molto forte. A frapporsi tra voi e l'equanimità c'è l'attaccamento al piacere e alla felicità. Accedere al quarto *jhāna* richiede quindi che trascuriate intenzionalmente le sensazioni di piacere e felicità nell'accesso, consentendo alla mente di essere naturalmente incline alla profonda pace dell'equanimità. Potreste ancora sperimentare alcune tracce delle sensazioni energetiche dovute a *pīti*, ma ben presto scompariranno dalla consapevolezza.

La pratica dei jhāna *luminosi*

I *jhāna* luminosi sono quelli del genere più profondo, accessibile da uno stato corrispondente al livello 8 e oltre. Sono chiamati profondi perché implicano un livello di concentrazione e un grado di unificazione della mente di gran lunga superiori rispetto agli altri *jhāna* appena discussi. Nei *jhāna* profondi l'attenzione all'oggetto di meditazione viene completamente abbandonata dopo il primo *jhāna*, nel quale già non c'è più traccia di pensiero o investigazione. Come nei *jhāna* leggeri, un certo grado di

sensazioni fisiche piacevoli continua a persistere nei *jhāna* luminosi, fino al terzo, ma queste sensazioni scompaiono completamente nel quarto.[31]

Questi *jhāna* vengono chiamati «luminosi» perché l'oggetto di meditazione utilizzato per entrare nel primo *jhāna* è il fenomeno della luminosità, la «luce» interiore associata al sorgere della gioia meditativa. La concentrazione d'accesso per questi *jhāna* è caratterizzata da un aumento significativo dell'unificazione della mente, dal pieno sviluppo di *pīti* e *sukha*, e dalla presenza del fenomeno della luminosità. La pratica dei *jhāna* luminosi richiede il livello di concentrazione di un meditante esperto, quindi viene di rado realizzata prima di avere completamente padroneggiato almeno il livello 7. In casi eccezionali, tali qualità d'accesso possono emergere durante lunghi ritiri intensivi anche in praticanti che non hanno ancora acquisito la padronanza del livello 7.

La luce interiore usata come oggetto di meditazione viene spesso chiamata ***nimitta***. Per entrare nel *jhāna* luminoso dovete abbandonare le sensazioni del respiro, o qualsiasi altro oggetto di meditazione basato sui sensi, a favore di questo *nimitta* luminoso. Il fatto che sia generato dalla mente, anziché dai sensi, è ciò che rende il *nimitta* particolarmente utile per ritrarre la mente dai sensi.[32] Inoltre, la relativa stabilità di un oggetto generato dalla mente consente un assorbimento più stabile e quindi più profondo. Le istruzioni dettagliate per coltivare *nimitta* sono fornite nel livello 8.

Questi *jhāna* luminosi condividono molte delle caratteristiche dei livelli 9 e 10, ma la principale differenza è che i *jhāna* sono stati di assorbimento, non livelli di pratica. Praticare i *jhāna* luminosi può aiutarvi a padroneggiare questi livelli molto più rapidamente e può anche essere utile per coltivare l'insight con estrema efficacia.

ENTRARE NEL PRIMO *JHĀNA* LUMINOSO

Non appena il *nimitta* è sufficientemente stabile per diventare oggetto di una concentrazione univoca ed esclusiva, siete pronti per entrare nel primo *jhāna* luminoso. Istruzioni dettagliate per entrare nel primo *jhāna* luminoso vengono fornite anche nel livello 8. L'assorbimento in questo *nimitta* non è qualcosa che si *fa*. Piuttosto, ci si arrende, così che la mente sia attratta dall'esperienza del momento, aprendosi del tutto a essa, fino a diventare un

osservatore completamente passivo. La mente è rilassata ma vigile, e l'attenzione e la consapevolezza sono acute e nitide. Non appena si ottiene lo stato di flusso attraverso l'attenzione esclusiva e sostenuta al *nimitta*, sorgono «gioia e felicità che scaturiscono dal ritrarsi».

Il pensiero discorsivo è completamente assente, ma il *jhāna* stesso è instabile, e un pensiero o un'attenzione possono fare la loro breve comparsa non appena emergete momentaneamente dal *jhāna*. Praticate l'accesso al *jhāna* a piacimento, mantenendolo per un periodo di tempo predeterminato, per poi uscirne nel momento prefissato. Successivamente riesaminate le caratteristiche del *jhāna*.

IL SECONDO *JHĀNA* LUMINOSO

In tutte le forme dei *jhāna* profondi l'attenzione all'oggetto di meditazione viene completamente abbandonata dopo il primo *jhāna*.[33] Anche i ***momenti di attenzione*** cessano totalmente. Il *nimitta* è ancora percepito, ma è conosciuto soltanto attraverso la facoltà della consapevolezza.

Per accedere al secondo *jhāna* luminoso, passate dall'*attenzione* concentrata (*vitakka* e *vicara*) alla semplice *consapevolezza* del *nimitta*.[34] L'esperienza conscia del secondo *jhāna* consiste interamente nella consapevolezza del *nimitta* accompagnata da una forte consapevolezza introspettiva dello stato mentale di gioia e dalle sensazioni di piacere e felicità. La qualità del *jhāna* è più luminosa e molto più stabile di quella del primo *jhāna*, e l'intensità non fluttua più. L'unica forma rimanente di consapevolezza fisica è il piacere, oltre a qualche sensazione energetica correlata a *pīti*. Ogni altro genere di sensazione, comprese quelle del processo di pacificazione generate dalla mente, scompare completamente. Poiché l'attenzione esclusiva non rappresenta più un fattore, la gioia e il piacere/felicità che sperimentate vengono definiti «nati dall'unificazione della mente» anziché «nati dal ritrarsi», come nel primo *jhāna*.

L'energia sotto forma di vibrazioni che avrete potuto constatare nel primo *jhāna* (e descritta nel livello 8) persiste anche nel secondo *jhāna*. Sebbene non sia sgradevole, alla fine vi stancherete dell'agitazione che causa; inoltre, la consapevolezza della sottostante agitazione della gioia meditativa disturba la beatitudine pacifica del *jhāna*. Poiché agitazione ed eccitazione danno origine a un crescente senso di insoddisfazione, e

desiderate qualcosa di più pacifico, siete spontaneamente attratti verso il *jhāna* successivo.

Tuttavia, il passaggio attraverso i diversi *jhāna* non può essere forzato. Per creare le condizioni per l'accesso al terzo *jhāna*, il senso di insoddisfazione dev'essere abbastanza forte, e occorre comprenderne la causa con sufficiente chiarezza. Ma non appena tali condizioni sono soddisfatte, la transizione avviene facilmente.

IL TERZO *JHĀNA* LUMINOSO

Per entrare nel terzo *jhāna*, abbandonate la gioia a favore del piacere/felicità. Come già detto, la gioia e il piacere/felicità sono due cose distinte: la gioia (*pīti*) è uno stato mentale (*sankhāra*), mentre il piacere e la felicità (*sukha*) sono una sensazione (*vedanā*). Tuttavia, non possono essere chiaramente distinte l'una dall'altra finché non avete praticato il secondo *jhāna* per un tempo sufficiente. Per rendervi conto della differenza, continuate a praticare entrando nel *jhāna* a piacimento, per emergerne dopo un periodo di tempo predeterminato, quindi esaminate le caratteristiche del *jhāna* dopo esserne emersi. Nella vostra revisione post-*jhānica* dedicatevi in particolare all'investigazione della gioia e del piacere/felicità, finché non potete nettamente discernere la differenza tra i due. Non appena questa è ben chiara, tanto da essere evidente nello stato d'accesso pre-*jhānico*, siete pronti per entrare nel terzo *jhāna*. Fatelo stabilendo una forte intenzione di accedere nell'assorbimento del piacere/felicità a *esclusione* di quest'energia eccitata, e poi compite la transizione a livello di flusso.

Il terzo *jhāna* viene sperimentato come una tranquilla soddisfazione, satura della beatitudine della flessibilità mentale e fisica (piacere e felicità). Lo stato mentale sottostante non è cambiato, resta quello dell'unificazione della gioia. L'unica differenza rispetto al secondo *jhāna* è che le percezioni dell'energia e dell'eccitazione dovute a quella gioia non sono più proiettate nella coscienza. Al contrario, l'esperienza conscia è completamente dominata dalle sensazioni di piacere fisico e mentale. Il corpo è sperimentato soltanto attraverso sensazioni di piacere sublime, gradevolmente pacifico, privo di movimenti energetici e di sensazioni fisiche. La mente è sperimentata come serena felicità.

Con ogni probabilità trascorrerete nel terzo *jhāna* un bel po' di tempo. L'attaccamento al piacere si radica profondamente, quindi non è facile lasciarlo andare. Ma alla fine comincia a svilupparsi l'equanimità. L'equanimità è l'esatto opposto della brama. Normalmente desideriamo ciò che è piacevole e cerchiamo di evitare ciò che è spiacevole. Il desiderio è una *reazione* al piacere, un impulso primario che ci spinge a trattenere il piacere di cui disponiamo e a cercarne uno ancora più grande. Si tratta della causa immediata dell'attaccamento e dell'aggrapparsi. L'equanimità, d'altro canto, consiste nella *non-reattività* a qualsiasi cosa, sia piacevole sia spiacevole. Col crescere dell'equanimità, la mente reagisce sempre meno intensamente al piacere del terzo *jhāna*, cosicché l'attaccamento a quel piacere si attenua di pari passo. Cominciate a percepire una condizione ancora più sublime, che va al di là del piacere fisico e della felicità mentale.

Come nel caso del terzo *jhāna* del piacere, siete sempre meno contenti della soddisfazione che sperimentate. Quando l'insoddisfazione diventa sufficientemente forte, siete pronti per provare il quarto *jhāna*. Stabilite l'intenzione d'accesso di abbandonare il piacere e la felicità nello stesso modo in cui avete abbandonato la gioia per entrare nel terzo *jhāna*. Tale intenzione vi garantisce l'accesso al quarto *jhāna.*

IL QUARTO *JHĀNA* LUMINOSO

Non appena l'equanimità è diventata sufficientemente forte da indurvi ad abbandonare il piacere e la felicità, entrate nel quarto *jhāna*. In generale, la mente è sempre in preda alla brama, in reazione a sensazioni piacevoli o spiacevoli, quindi non sperimentiamo mai l'equanimità. Ma adesso il desiderio è stato estinto dalle molte ore passate a saturarvi del sublime piacere/felicità (*sukha*) del terzo *jhāna*. Man mano che il desiderio e l'attaccamento svaniscono, piacere e felicità sono rimpiazzati da sensazioni neutre, che non sono né piacevoli né spiacevoli. Ne scaturisce la beatitudine di gran lunga più raffinata dell'equanimità.

Nel quarto *jhāna* luminoso l'unificazione della mente è profonda, e la pace, la calma e l'equanimità vengono spesso descritte come una sorta di «freschezza». C'è una radicale accettazione di «ciò che è», della «talità».[35] Un'altra descrizione comune è «luminosità»:

> Come se un uomo se ne stesse seduto coperto dalla testa ai piedi da un telo bianco, e non ci sia parte del suo corpo su cui il telo non si estenda, così il monaco siede, permeando il corpo di una pura e luminosa consapevolezza. Non c'è parte del suo intero corpo che non sia pervasa da tale pura e luminosa consapevolezza.
>
> *Samaññaphala sutta*, DN 2 [36]

Le sole cose che restano nel campo della consapevolezza sono il *nimitta* luminoso e il senso di essere collocati in qualche modo nello spazio. Attenzione: in questo *sutta* non si sta parlando della luminosità del *nimitta*, ma piuttosto della qualità lucida della consapevolezza stessa.

Il respiro si fa quasi impercettibile, al che qualcuno potrebbe essere indotto a credere che si arresti, il che non accade, com'è ovvio. La mente si ritrae ulteriormente dai sensi via via che progredite attraverso i *jhāna* luminosi. La possibilità che un qualche disturbo esterno penetri nel *jhāna* si fa sempre più difficile. Se per esempio una porta sbatte rumorosamente, il disturbo è di solito momentaneo e non può davvero interrompere il *jhāna*. Il quarto *jhāna* luminoso è caratterizzato da una profonda imperturbabilità. Però se qualcosa è abbastanza invasivo da «spezzare» il *jhāna*, l'esperienza può essere decisamente sgradevole. Proprio per tale motivo è meglio praticare i *jhāna* profondi in un ambiente protetto.

La tranquillità e l'equanimità del quarto *jhāna* spesso persistono dopo essere usciti dal *jhāna* stesso, e anche dopo aver lasciato il cuscino di meditazione. E più a lungo sedete immersi nel quarto *jhāna*, più a lungo dureranno. Tuttavia, si può ottenere molto di più che non dall'entrare, dimorare, poi emergere e riesaminare il *jhāna* ripetutamente. Infatti, la pratica del riesaminare i *jhāna* e confrontarli con gli stati pre- e post-*jhānici* è più preziosa ed efficace che mai. Contribuisce ampiamente all'eliminazione permanente delle contaminazioni, e all'ottenimento dell'insight supra-mondano. Nel quarto *jhāna*, la coscienza si trasforma in una finestra sulle porzioni inconsce della mente-sistema, che sono di norma inaccessibili alla coscienza. In altre parole, il profondo lavorio interiore e la sottostante natura della mente stessa vengono rivelati alla consapevolezza introspettiva metacognitiva. [37]

Malgrado le molte virtù del quarto *jhāna* luminoso, non ne scaturisce la completa assenza di brama né la perfetta equanimità che ne conseguirebbe. [38] Tuttavia, sperimentando la beatitudine dell'equanimità nel

quarto *jhāna*, cominciate a comprendere la possibilità di giungere a una perfetta beatitudine e a una perfetta equanimità.

Appendice E

Il riesame consapevole

Con la crescita della mindfulness in ambito meditativo, diventiamo spontaneamente più consapevoli anche nella vita quotidiana. Ciononostante, con ogni probabilità avrete notato che la ricaduta non è forte o continua come potrebbe essere, e che spesso manchiamo di mindfulness proprio quando ne abbiamo più bisogno. La mattina, al risveglio, potremmo esserci riproposti di essere più consapevoli, per poi constatare la sera stessa che non ci siamo neppure avvicinati al risultato sperato. La pratica del riesame consapevole è lo strumento più potente che io conosca per migliorare la mindfulness nella vita quotidiana. Le trasformazioni personali che produce non solo rimuovono gli impedimenti alla pratica meditativa, ma conducono in generale a una vita più felice.

Sarete regolarmente chiamati a riesaminare i vostri pensieri, riflettere sulle vostre emozioni, parole e azioni. Eseguendo questo riesame continuo, incrementerete il potere e l'efficacia della ***mindfulness*** nella vita quotidiana, il che a sua volta vi aiuterà a progredire nella meditazione, facendo piazza pulita degli ostacoli che si frappongono all'***unificazione della mente***, alla ***pacificazione dei sensi*** e al sorgere della ***gioia meditativa***.

La mindfulness nella vita quotidiana

Essere consapevoli nella vita quotidiana significa che l'***attenzione*** e la ***consapevolezza*** vengono utilizzate in modo ottimale nella attività più comuni. Idealmente, dovreste disporre di sufficiente ***consapevolezza introspettiva*** da essere pienamente consci di ciò che state facendo, dicendo, pensando e sperimentando, e anche di sufficiente ***consapevolezza estrospettiva*** per essere altrettanto coscienti del contesto in cui tutto ciò avviene. La consapevolezza estrospettiva e introspettiva lavorano insieme e

si sostengono a vicenda per prestare l'*attenzione appropriata* a ciò che più conta nella situazione attuale.

Via via che la mindfulness cresce, si trasforma in ***mindfulness con chiara comprensione***.[1] Ciò significa che disponete anche della ***consapevolezza metacognitiva*** del *perché* state facendo, dicendo, pensando o sperimentando qualcosa, e se sia o meno *adatto* alla situazione attuale, sia in termini di obiettivi immediati sia rispetto ai vostri valori e alle vostre aspirazioni personali. In definitiva, ogni atto del corpo, della parola e della mente è un oggetto adeguato della mindfulness con chiara comprensione.

Una tale mindfulness nella vita quotidiana è cruciale per il successo di *śamatha-vipassanā*. Infatti, non disporre di mindfulness con chiara comprensione nella vita quotidiana ostacolerebbe penosamente i vostri progressi meditativi, facendovi correre il rischio di incorrere in una «notte oscura dell'anima», ovvero un periodo di grave e potenzialmente debilitante disagio psicologico (vedi il paragrafo sulle esperienze di insight e sull'ottenimento dell'insight nel settimo intermezzo e nell'appendice F). In altri termini, non potete realmente separare ciò che accade nella vita quotidiana dalla pratica meditativa, perché questi due aspetti si influenzano reciprocamente secondo modalità non sempre ovvie.

Essere più consapevoli influisce sia sul comportamento sia sulla psicologia. Cambia il modo in cui parliamo e agiamo, riducendo drasticamente, o persino eliminando del tutto, le cause *dell'**agitazione dovuta a preoccupazione e rimorso***. Tuttavia i benefici psicologici sono ancora più profondi, e in definitiva ben più importanti. L'aggrapparsi a un Sé si riduce notevolmente, e i pensieri, le emozioni e le intenzioni sono molto meno soggetti ai ***desideri mondani*** e all'***avversione***. Ecco perché coltivare la mindfulness con chiara comprensione nella vita quotidiana è una componente indispensabile della pratica.

Una breve descrizione del riesame consapevole

Ecco alcune tappe fondamentali della pratica del riesame consapevole:

1. Definite un lasso di tempo da mezz'ora a un'ora al giorno. Idealmente, dovrebbe coincidere con la vostra pratica quotidiana seduta, ma non è necessario.

2. Scegliete alcuni eventi della giornata, o dal vostro ultimo riesame, che mettano in rilievo attività del corpo, della parola o della mente particolarmente malsane.[2] Anche se state sottolineando gli aspetti malsani della vostra esistenza, è altrettanto importante che prendiate nota dei comportamenti sani, congratulandovi con voi stessi per le occasioni in cui avete esercitato la mindfulness e la compassione. Come sempre, nell'ambito dell'addestramento mentale il rinforzo positivo è incredibilmente potente.
3. Eseguite un riesame in due parti di ogni evento malsano:
   a) Nella prima parte, ricordate di quanta mindfulness disponevate in quell'evento. Poi riesaminate le conseguenze di qualsiasi cosa abbiate fatto o detto, e analizzate come sarebbero potute andare le cose se foste stati più consapevoli.
   b) Nella seconda parte, praticate la mindfulness con chiara comprensione, concentrandovi sulle intenzioni più profonde che hanno alimentato i vostri pensieri, le vostre emozioni, parole o azioni.

Raccomando di praticare in questo modo una volta al giorno, ma potete farlo anche più spesso, se volete. Dedicarsi a questo riesame durante la pratica quotidiana seduta è un'ottima cosa, perché contribuisce alla regolarità e continuità, e le due pratiche si sostengono reciprocamente. All'inizio potreste avere l'impressione che per riesaminare tutto siano necessarie ore e ore, ma cercate di limitarvi al massimo a una mezz'ora. Altrimenti risulterebbe un fardello e qualcosa che entra in conflitto con la vostra pratica abituale, e quindi vorreste astenervi. Non preoccupatevi: imparerete in fretta come essere adeguatamente selettivi.

La pratica regolare del riesame consapevole migliorerà costantemente la vostra mindfulness nella vita quotidiana, incrementando gli aspetti metacognitivi della consapevolezza che costituiscono la chiara comprensione. La mindfulness con chiara comprensione vi consente di cambiare i pensieri, le emozioni, le parole e le azioni con cui normalmente avreste reagito agli eventi. Il vostro comportamento sarà meno guidato dalla brama e dall'aggrapparsi a un Sé, quindi le parole e azioni malsane saranno sostituite da parole e azioni sane. La vostra vita diventerà più felice e la pratica meditativa prospererà.

Come scegliere gli eventi da riesaminare

Scegliete alcuni eventi particolarmente nocivi che hanno coinvolto i vostri pensieri e le vostre emozioni, parole o azioni nel periodo trascorso dall'ultimo riesame. Questi eventi sono spesso associati a disordine o agitazione, e possono essere evidenti, come una discussione durante la quale avete pronunciato parole offensive, oppure più sottili, comportando irritazione o giudizi su qualcuno. Tuttavia, gli eventi malsani non sempre producono agitazione e gli eventi sani possono a volte provocare turbamento. Quindi, per distinguere tra i due, basatevi su questo principio: un evento è malsano se causa *danni e sofferenza* a voi stessi e agli altri che *non sono necessari e potrebbero essere evitati*.

Senza causare danni e sofferenza non potremmo esistere né sopravvivere. Nel mondo, il dolore e la sofferenza ci saranno sempre: è semplicemente la natura della nostra realtà. Di conseguenza, non è facile valutare se li abbiamo causati davvero. Tuttavia, esiste ovviamente un enorme quantitativo di danni e sofferenza che potrebbe essere evitato e che è completamente inutile. Ecco perché definiamo malsano qualsiasi evento *non necessario* che aumenti il dolore e la sofferenza nel mondo, mentre qualsiasi cosa che non li aumenti, o anzi li riduca, va considerato sano.

Parole e azioni sane e malsane

La definizione di cui sopra fornisce un principio per selezionare gli eventi. Comunque sia, bisogna essere molto accorti. Il fatto che un evento sia sano o malsano dipende dalle sue conseguenze, tuttavia non sempre possiamo conoscere le immediate conseguenze di ciò che facciamo, e ancor meno gli effetti a lungo termine. Un'altra ovvia difficoltà consiste nel soppesare gli eventuali danni rispetto ai benefici che produce. Ci sono situazioni che dobbiamo comunque affrontare, ma grazie a questa pratica saremo in grado di riflettere su di esse molto più profondamente che in precedenza.

Fortunatamente, la tradizione offre alcune linee guida molto utili riguardo alla parola,[3] all'azione[4] e ai mezzi di sostentamento.[5] Il parlare che si contraddistingue per falsità e asprezza, che provoca divisioni o il semplice spettegolare è spesso malsano. Al contrario, un parlare veritiero, espresso con parole gentili e solidali, e che in qualsiasi circostanza contribuisce a mantenere l'armonia, tende a essere sano. Tuttavia, queste

sono soltanto delle *linee guida* da applicare *consapevolmente*. Troppo spesso vengono considerate delle *regole* rigide e di rapida attuazione da mettere in pratica *inconsapevolmente*, nel qual caso non vi saranno affatto utili in questa pratica. La verità non è sempre benefica e talvolta può essere utilizzata intenzionalmente per causare danno. Inoltre, non sempre la falsità risulta dannosa. In qualche occasione le parole dure possono essere realmente benefiche, mentre le parole gentili non sempre contribuiscono a un bene superiore. Talvolta le persone hanno bisogno di essere messe in guardia dalle cattive compagnie, e non c'è nulla di malsano in parole che allontanano da chi potrebbe causare danno, derubare o sfruttare.

Gesti come l'uccidere o l'insultare gli altri sono quasi sempre malsani, mentre fornire protezione e conforto è in genere sano. Impadronirci di cose che non ci sono state offerte liberamente è di solito malsano, mentre rispettare e proteggere la proprietà altrui e condividere quello che possediamo, oltre quanto è dettato dalle convenzioni sociali o dalle regole dell'equo scambio, sono di solito atti molto sani. Le interazioni interpersonali da cui scaturiscono abusi, sfruttamento o danni agli altri, anche indirettamente, dovrebbero senza dubbio essere considerate malsane in quasi ogni situazione,[6] mentre il loro opposto dovrebbe essere considerato sano. Tuttavia, in termini di conseguenze, è possibile immaginare tutta una serie di scenari in cui, in quanto semplici regole, queste linee guida generali potrebbero essere capovolte: per esempio, quando il danno e la sofferenza netti causati richiederebbero una completa inversione della loro usuale designazione di sani o malsani.

In termini di retti mezzi di sussistenza la faccenda è un po' più ampia e complessa, ma si basa esattamente sullo stesso principio. Ovviamente, se vi guadagnate da vivere facendo il mercenario, il ladro o il trafficante di droga non lo si può considerare una condotta sana, mentre se vi preoccupate dei malati, date da mangiare agli affamati o insegnate ai bambini state facendo qualcosa di veramente sano. Peraltro, ci sono altri aspetti da considerare, oltre al modo in cui vi guadagnate da vivere. Per esempio, come spendete quello che guadagnate, che cosa e come mangiate, dove e come vivete, e in che modo vi spostate per realizzare tutte queste cose. E bisognerebbe anche analizzare questioni complesse, come se comprare oppure no prodotti a basso prezzo provenienti dai paesi sottosviluppati, o quanta benzina è ragionevole usare. Quanta sofferenza evitabile e non necessaria – di altre

persone ed esseri viventi di ogni tipo – è richiesta per mantenere il vostro attuale stile di vita? C'è la possibilità di un cambiamento in uno di questi contesti che possa portarvi in una direzione più etica? Per un po' potrete anche trascurare questi interrogativi, ma alla fine dovrete affrontarli.

Ricordate che gli atti in se stessi sono *sempre* neutri. Sono le conseguenze che li rendono sani o malsani, e le conseguenze dipendono da moltissimi altri fattori. Per cui, usate gli elenchi offerti dalla tradizione come una linea guida generale. In definitiva, soltanto *voi* potrete determinare al meglio la relativa eticità o non eticità dei vostri pensieri, delle vostre emozioni, parole e azioni. È qualcosa che potete individuare da soli, caso per caso, sulla base delle prevedibili conseguenze nel breve come nel lungo termine. Non potrete mai esserne certi, e spesso vi sbaglierete, così come sovente vi capiterà di cambiare opinione circa le osservazioni compiute in precedenza. Tuttavia, nulla di tutto ciò conta realmente, fintanto che fate del vostro meglio per scegliere alcuni eventi appropriati e dedicare loro il tempo necessario per una profonda riflessione. La qualità della vostra mindfulness migliorerà, così come il vostro comportamento, e sarete meno soggetti alla brama e all'aggrapparsi al Sé.

I pensieri e le emozioni sani e malsani

I pensieri e le emozioni, inoltre, hanno conseguenze su di voi, anche se non sfociano in azioni. Svolgono un ruolo eminente nel modellare chi siete e come penserete e agirete in futuro. Tanto per citare un celebre detto:

> I pensieri diventano parole, le parole diventano fatti, i fatti diventano abitudini, le abitudini diventano carattere e il carattere diventa destino.

Di conseguenza, quando scegliete i temi su cui riflettere, ricordatevi di includere anche questi eventi essenzialmente mentali. Come per le parole e le azioni, la tradizione fornisce alcune utili linee guida per valutare i pensieri e gli stati mentali:[7] i pensieri malsani sono radicati nel desiderio, nell'avidità, nella brama e nell'invidia; nella rabbia, nell'odio e nel malanimo; nonché nel crudele spregio, se non addirittura nel desiderio, del dolore e della sofferenza altrui. Al contrario, i pensieri sani rinunciano all'illusione che la vera soddisfazione possa scaturire da qualcosa che non

sia interiore, e riconoscono che tutti gli esseri sono simili nella loro aspirazione a cercare la felicità ed evitare il dolore. I pensieri sani sono radicati nella generosità, nella gentilezza amorevole, nella pazienza, nella comprensione, nel perdono, nella compassione e nell'empatia per la felicità altrui.

Prima parte: la mindfulness

- Evocate i dettagli: dopo avere scelto gli eventi da riesaminare, osservateli uno per volta nei dettagli. Prestate molta attenzione ai particolari che lo hanno scatenato, e ai pensieri e alle emozioni che sono emersi in quell'istante. Più riuscite a risalire alle emozioni che avete provato, meglio è. Rievocare chiaramente i pensieri e le emozioni relativi alla causa originale rende più probabile che le sotto-menti implicate si sintonizzino con la vostra riflessione conscia. Ciò è essenziale perché quello che appare nella coscienza è *potenzialmente* disponibile a ogni sotto-mente, e una qualsiasi sotto-mente potrebbe, o meno, sintonizzarsi. Tuttavia, prestate attenzione: non lasciatevi catturare da quei pensieri e quelle emozioni! Non smarrite mai la consapevolezza di dove siete ora e di che cosa state facendo.
- Il grado di mindfulness: adesso riflettete sul livello di mindfulness presente durante lo svolgersi di quell'evento. Riflettete su dove era concentrata la vostra attenzione, e quanto eravate consapevoli del contesto più ampio della situazione. Quanto chiaramente e obiettivamente avete percepito gli altri attori e gli altri elementi dell'evento (che potrebbero includere anche oggetti inanimati) e che ruolo hanno avuto in ciò che stava accadendo? Di quanta consapevolezza introspettiva disponevate, e in che misura quella consapevolezza era metacognitiva? Se avete vissuto quella situazione con un certo livello di mindfulness, prima di ogni altra cosa congratulatevi con voi stessi. Poi passate alla fase successiva.
- Le conseguenze: cominciate ad analizzare le conseguenze del vostro comportamento, in particolare se ha implicato parole o atti. Riflettete sia sulle conseguenze immediate sia sul loro impatto successivo, includendo come vi fanno sentire *adesso*. La soddisfazione che ne

avete eventualmente tratto era degna del costo imposto a voi stessi e agli altri? Considerate qualsiasi opzione alternativa, per esempio come avreste potuto reagire diversamente, confrontando le conseguenze di quanto è accaduto con ciò che sarebbe potuto succedere.

- Rimpianto, determinazione e risarcimento: provate rimpianto per qualche vostra parola o azione? Avreste preferito reagire diversamente? Una maggiore mindfulness avrebbe migliorato il risultato? Se è così, formulate la ferma intenzione di avere una maggiore mindfulness in situazioni analoghe in futuro. Poi considerate se c'è qualcosa che potete fare per invertire, ridurre l'impatto o altrimenti compensare gli effetti negativi di quanto rimpiangete di avere fatto o detto. Se ciò è possibile, ripromettetevi di farlo non appena ne avrete una concreta opportunità. Questa parte della pratica può essere riassunta in tre parole: *rimpianto*, *determinazione* e *risarcimento*.
  Provare un profondo e sincero rimorso per esservi resi responsabili di cose che non sarebbero dovute accadere, o che comunque sarebbero potute andare in modo diverso, è di per sé salutare. Tuttavia in questa pratica non dev'esserci assolutamente spazio per i sensi di colpa, il biasimo o l'autorecriminazione. Un aspetto molto importante dell'essere veramente consapevoli durante questo riesame consiste nel mantenere un atteggiamento di obiettività imparziale circa gli eventi stessi, e di pazienza e compassione nei confronti di tutte le persone implicate, compresi voi stessi. Le uniche emozioni appropriate sono un sincero rimorso, la ferma determinazione a essere più consapevoli in futuro e la volontà di fare tutto il possibile per rimediare. Ma dovete anche stare attenti a non cadere nei tentativi di razionalizzare, giustificare o spiegare ciò che è accaduto.
- Riassunto: questa prima parte della pratica si concentra su quanto eravate consapevoli nel frangente considerato, applicando retrospettivamente la mindfulness a ciò che è accaduto e alle sue conseguenze. Attraverso questo genere di riflessione, potrete addestrarvi a osservare in piena consapevolezza quegli stessi atti del corpo, della parola e della mente, mentre si dispiegano in tempo reale. Sarete più continuamente consapevoli in generale, e in modo particolare quando più conta. All'inizio, anche se questa pratica aiuta a

diventare più consapevoli, non sempre produrrà un cambiamento immediato sul modo in cui pensate, sentite, parlate o agite. Ciò è del tutto normale. Alcuni schemi comportamentali sono radicati più profondamente di altri. Tuttavia, col passare del tempo, il vostro comportamento *cambierà*. La seconda parte del riesame consapevole vi aiuterà a comprendere meglio le radici del vostro comportamento.

Seconda parte: la mindfulness con chiara comprensione

La ***mindfulness con chiara comprensione*** comporta il riconoscere le motivazioni e le intenzioni sottostanti, e il modo in cui si correlano ai valori e alle aspirazioni personali. In questa parte del riesame, ci concentreremo sulle *intenzioni* che alimentano i pensieri, emozioni, parole e azioni particolari dell'evento selezionato. Delle due parti del riesame consapevole, questa è quella che in definitiva ha maggior impatto e significato. I suoi potenti effetti psicologici vi avvicineranno più rapidamente al risveglio.

Così come le conseguenze di un pensiero o di un gesto possono essere sane o malsane, lo stesso vale anche per le intenzioni che lo alimentano. Siccome le conseguenze di un evento possono essere sane e l'intenzione sottostante no, e viceversa, le intenzioni vanno esaminate separatamente. Le intenzioni sono una questione del tutto diversa dalle azioni, e hanno conseguenze specifiche.[8] In questa parte del riesame consapevole vi dedicherete al riconoscimento e alla constatazione delle intenzioni malsane che erano presenti durante l'evento originale. Le intenzioni da cui scaturiscono i nostri pensieri, le nostre emozioni e azioni possono variare dall'amore e dalla generosità all'odio e all'avidità, e non è nient'affatto inconsueto che tali motivazioni siano mescolate. Qualsiasi intenzione radicata nella brama, nell'illusione e nell'aggrapparsi a un Sé è per sua natura malsana.

INTENZIONI E CONSEGUENZE INVOLONTARIE

Poiché atti dalle conseguenze malsane possono essere basati su intenzioni sane, e viceversa, dobbiamo esaminare il tema delle conseguenze involontarie. Talvolta le cose che rimpiangiamo di avere fatto sono scaturite dall'ignoranza, e/o dalla nostra

limitata capacità di prevedere con accuratezza gli effetti delle nostre azioni, malgrado le nostre buone intenzioni. In casi del genere, vogliamo imparare dai nostri errori, quindi evitiamo di ripeterli in futuro. Tuttavia, a meno che questi eventi non fossero, almeno in parte, alimentati da intenzioni malsane, non c'è bisogno che siano inclusi in questo ambito del riesame consapevole.

Analogamente, via via che acquisite una maggiore capacità nel riconoscere e comprendere la natura delle intenzioni malsane, gli eventi che selezionate per la riflessione potranno talvolta includere quelli con conseguenze sane ma scaturiti da intenzioni malsane. In questo contesto, ci concentriamo sulla mancanza di integrità delle nostre *intenzioni*, indipendentemente dalle *conseguenze* esteriori.

Come verrà prontamente confermato dalle vostre riflessioni, ogniqualvolta dite o fate *deliberatamente* qualcosa che è malsano in termini di conseguenze, la motivazione sottostante è il desiderio egocentrico o l'avversione. In entrambi i casi si tratta di forme di ***brama***. La brama è a sua volta alimentata dall'attaccamento alla credenza di un Sé separato e distinto, nonché dal presupposto che la nostra felicità e infelicità dipendano dal soddisfare i nostri desideri. Si tratta di due illusioni che si rinforzano reciprocamente. Quindi brama, illusione e attaccamento al Sé sono inestricabilmente interconnessi e mutualmente interdipendenti.

Per esempio, potreste ricordare come avete tagliato rabbiosamente la strada a un altro automobilista o come vi siete irritati perché i vostri genitori anziani erano così lenti. In tal caso esaminate se potete distinguere la condizione della brama quale fattore scatenante del gesto o dello stato mentale. Poi analizzate in che modo quella brama dipenda dalla credenza di un Sé separato, la cui felicità proviene dall'esterno: «Se *questa cosa* fosse differente, allora *io* sarei felice». Quindi riflettete su come la brama potrebbe essere sostituita da intenzioni più sane e altruiste, quali la generosità, la gentilezza amorevole, la pazienza, la comprensione, il perdono o la compassione. Questa rievocazione immaginaria ridurrà notevolmente l'influenza delle intenzioni malsane sul vostro reagire a situazioni simili in futuro.

Sebbene le istruzioni relative a questa parte del riesame consapevole siano semplici, si rende necessaria un'ulteriore breve spiegazione, affinché

possiate praticarle con la massima efficacia.

Comprendere le conseguenze delle intenzioni malsane

Come nel caso delle azioni, ciò che rende un'intenzione malsana è il danno che essa arreca, ma in questo contesto la persona danneggiata è quella che *coltiva* l'intenzione. È già abbastanza brutto che le intenzioni malsane ci spingano ad agire in modo malsano, ma in più ci arrecano anche un altro tipo di danno, che non ha nulla a che vedere con le azioni esterne. Le intenzioni malsane che stanno sotto i nostri pensieri, le emozioni e gli impulsi a parlare o agire – anche se magari ci asteniamo dal metterle in atto – *rinforzano la nostra brama e illusione*.

Quando un consenso di sotto-menti inconsce sostiene un'intenzione conscia basata sulla brama, condiziona l'intera mente-sistema a essere più suscettibile alla brama in futuro (vedi il paragrafo «Funzioni esecutive, interazioni della mente-sistema e intenzioni», nel quinto intermezzo). Quindi, ogniqualvolta agiamo sulla base della brama, o anche soltanto formuliamo l'intenzione di farlo, e coltiviamo pensieri ed emozioni alimentati dalla brama, ci abituiamo ulteriormente a questo difetto mentale. Ciò rafforza gli ostacoli dei desideri mondani e dell'avversione. Inoltre, ogniqualvolta riusciamo a soddisfare una brama, ciò rafforza il nostro aggrapparci al Sé, cosicché ci convinciamo che sia questo il modo per giungere alla felicità.

Peraltro c'è anche il rovescio della medaglia: meno soddisfiamo la nostra brama, più siamo insoddisfatti. Purtroppo è nella natura delle cose che, in linea generale, i nostri desideri non siano pienamente soddisfatti, e persino quando lo sono, spesso la ricompensa non vale lo sforzo compiuto. E poiché è impossibile che tutti i nostri desideri siano sempre soddisfatti, la brama genera ulteriore brama, secondo una modalità che ci preclude uno stato di completa felicità. Ecco perché, via via che la nostra suscettibilità alla brama si accresce, aumenta anche la nostra sofferenza.

Come minimo, una vita ispirata da intenzioni malsane, basate sulla brama e sull'illusione, produrrà risultati insoddisfacenti. Realizzare i desideri non rappresenta un sentiero efficace verso la vera felicità, né agire sulla base dell'avversione può fare qualcosa di più che diminuire temporaneamente la nostra sofferenza. La nostra felicità non può essere né

separata dalla sofferenza altrui né costruita su di essa, così come non è vero che siamo veramente separati dal nostro prossimo.

Tuttavia, per chiunque si sia impegnato sul sentiero della meditazione, della crescita spirituale e del risveglio, il danno arrecato dalle intenzioni malsane va ben oltre. L'attaccamento al Sé è il più grande ostacolo al risveglio spirituale. Ricordate che il risveglio è il risultato di una serie di insight, che culmina con la realizzazione che l'idea di un Sé separato e distinto è un'illusione. Finché questo insight non è maturato, continuiamo quindi ad aggrapparci al concetto di un Sé, e ciò può disturbare profondamente l'insorgere di insight dell'impermanenza, della vacuità e dell'interdipendenza causale di tutti i fenomeni.[9] Fino a quando c'è attaccamento al Sé, non può esserci risveglio, e gli altri insight, da parte loro, contribuiranno soltanto alla vostra sofferenza, poiché sarà come se «voi» non aveste risorse in un mondo che è in definitiva impermanente e privo di significato. La brama è una manifestazione dell'aggrapparsi a un Sé, e ogni episodio di brama rinforza il desiderio, l'avversione e l'aggrapparsi al Sé.

Tuttavia questo processo opera anche in senso opposto. Più spesso rifiutate di agire spinti dalla brama, minore sarà il potere che questa esercita su di voi e più facile sarà non farlo la prossima volta. Ogniqualvolta rinunciate consciamente alla credenza che potete ottenere la felicità o evitare la sofferenza manipolando il mondo intorno a voi, vi astenete dalla brama e siete meno soggetti a quest'illusione. Più spesso riconoscete che le intenzioni malsane sono basate sull'aggrapparsi al Sé e le rimpiazzate con intenzioni meno egocentriche, come la gentilezza amorevole, la compassione, la pazienza e la comprensione, più indebolite l'aggrapparsi al Sé. Così facendo imparerete che incrementare la felicità degli altri procura molta più felicità che perseguire i propri desideri.

Questa pratica produrrà più mindfulness con chiara comprensione nella vostra vita quotidiana, e sarete sempre più abili nel rimpiazzare le intenzioni e i pensieri malsani con quelli sani. Di certo questa pratica non pone fine alla brama stessa. Ciò accade soltanto quando si ottiene lo stato più elevato del risveglio.[10] Quello che sicuramente *farà* sarà limitare quanto spesso agite sulla base della brama, riducendo il periodo in cui siete alla sua mercé. Il desiderio e l'avversione allenteranno la loro morsa ferrea, e così potranno finalmente crescere in voi la generosità, l'amore, la pazienza, la

comprensione e la compassione. La vostra pratica meditativa sboccerà, facilitando il passaggio ai livelli del meditante esperto. Ma soprattutto, sia l'aggrapparsi al Sé sia l'attaccamento al concetto di un Sé separato e distinto verranno progressivamente erosi. Quando verrà il momento, l'insight del non-Sé sorgerà rapidamente e facilmente, e otterrete il risveglio senza dover attraversare una lunga e dolorosa «notte oscura dell'anima».

Appendice F

L’insight e la «notte oscura»

Uno dei grandi vantaggi di *śamatha* è che rende più facile affrontare gli insight dell’impermanenza, della vacuità, della natura pervasiva della sofferenza e dell’insostanzialità del Sé, da cui scaturisce il risveglio.

In assenza di *śamatha*, questi insight probanti possono condurre il praticante in una spirale negativa che porta alla «notte oscura dell’anima».[1] Questa espressione cristiana proviene in origine dagli scritti di san Giovanni della Croce, che a quanto si narra trascorse in questa notte oscura ben quarantacinque anni. La definizione coglie meravigliosamente le sensazioni di disperazione, mancanza di significato, ansia non-specifica, frustrazione e rabbia che spesso accompagnano simili potenti realizzazioni.

Ma che cosa c’è in questi insight che può catalizzare reazioni così forti? Essenzialmente, il fatto è che contraddicono del tutto il «modello operativo» della realtà che fornisce le basi logiche attraverso cui le nostre sotto-menti eseguono le loro specifiche funzioni. Molte di queste sotto-menti presuppongono un mondo relativamente durevole e la presenza di cose «autoesistenti»: oggetti, eventi, persone e luoghi, tutti dotati di una loro natura intrinseca che può essere colta con una certa accuratezza. Rappresentano anche le fondamenta essenziali dell’idea che il Sé esista realmente e che faccia parte di queste cose durevoli. Questo Sé potrà essere considerato eterno, oppure come qualcosa che verrà completamente annullato alla morte. Un altro presupposto fondamentale di tutti questi modelli della realtà è che la felicità e la sofferenza scaturiscono dall’interazione tra il Sé e il mondo fenomenico. Procurarsi certi oggetti del mondo rende l’io felice. Perdere cose che l’io ama o doversi confrontare con persone e luoghi che non piacciono all’io produce sofferenza. Questi tre presupposti – che le cose esistono, che io sono un Sé separato e che la felicità scaturisce dall’interazione tra i due elementi precedenti – sono condivisi da tutta questa serie di modelli inconsci della realtà.

Rappresentano le fondamenta del nostro stesso senso di significato e scopo nella vita.

Qualsiasi cosa entri in conflitto con tali presupposti può gravemente minare il senso di significato e scopo di una persona. E la «vera» natura della realtà, così come ci viene rivelata attraverso le esperienze di insight, è in diretto conflitto con *tutti* questi presupposti. L'impermanenza ci insegna che non esistono cose ma soltanto «processi». La vacuità implica che tutte le nostre percezioni – tutto ciò che sperimentiamo come realtà – sono mere costruzioni mentali. Inoltre, il Sé che crediamo di essere è impermanente e vuoto, come qualsiasi altra cosa. E per concludere, il mondo non è la fonte della felicità. Anche se possiamo sentirci a nostro agio con simili idee a livello conscio, puramente intellettuale, quando la mente inconscia profonda fa la loro conoscenza per esperienza diretta, possono essere veramente devastanti.

Ci vuole tempo perché le sotto-menti inconsce assimilino questi potenti insight e producano nuovi modelli della realtà. Fino ad allora, il turbamento dell'inconscio può produrre la disperazione e l'ansia della notte oscura. Il fatto che tali sensazioni emergano dal profondo dell'inconscio senza alcun motivo apparente non fa che peggiorare le cose, e può persino portarci a dubitare della nostra salute mentale. Ciononostante, una comprensione intellettuale di ciò che sta accadendo ci può fornire un qualche sollievo. Più efficaci ancora sono la gioia, la tranquillità e l'equanimità di *śamatha*. Questi stati piacevoli della mente forniscono un'importante qualità «lubrificante» che controbilancia tutte le frizioni interiori. In altre parole, quando non c'è più niente a cui aggrapparsi, queste qualità mentali rappresentano un palliativo.

Mentre l'insight matura, le sotto-menti individuali riorganizzano i loro modelli interni per accogliere le nuove informazioni. Questa trasformazione comporta una visione del mondo completamente nuova, la vita assume un nuovo e più profondo significato e scopo, mai sperimentato prima d'ora, e c'è un maggior senso di agio, indipendentemente da ciò che accade.

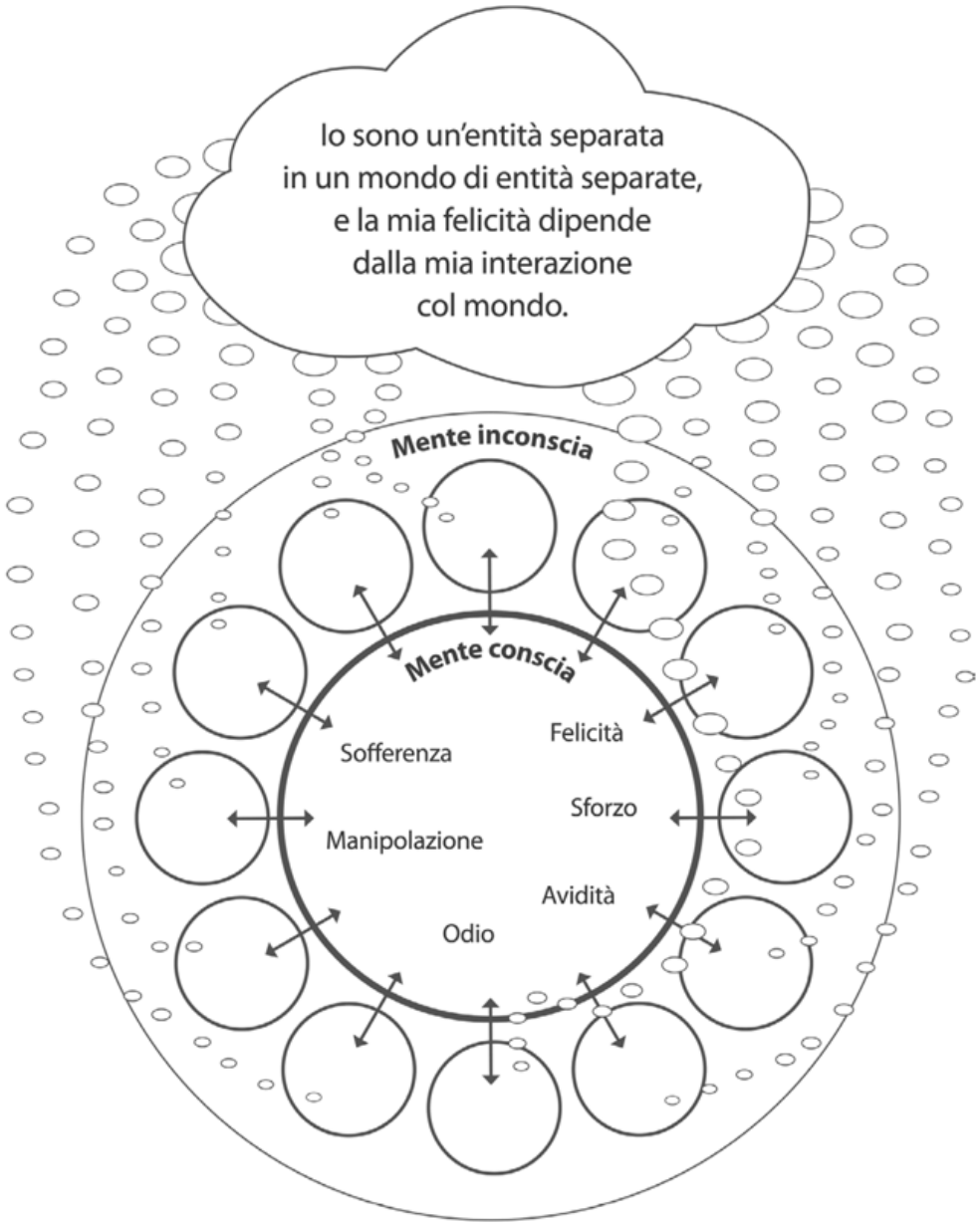


Figura 57a – Tre presupposti – il fatto che io sono un Sé separato, che vivo in un mondo di «cose» relativamente durevoli e autoesistenti, e che la mia felicità scaturisce dall'interazione tra il mio Sé e questo mondo di oggetti – sono condivise da tutte le sotto-menti che costituiscono la mente-sistema. Rappresentano le fondamenta del nostro senso di significato e scopo nella vita.

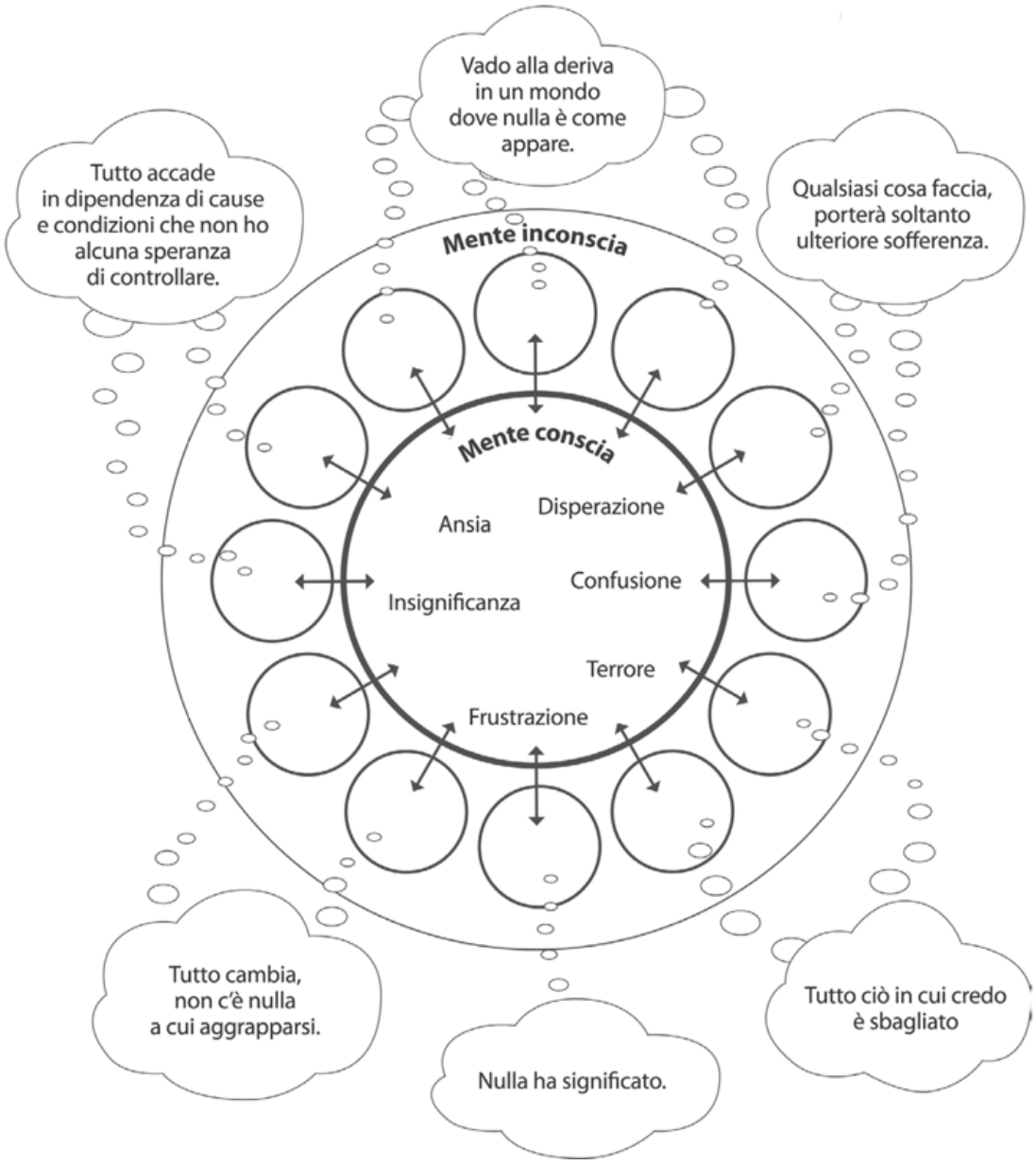


Figura 57b – La «vera» natura della realtà, così come ci viene rivelata dalle esperienze di insight, è in conflitto diretto con tutti questi presupposti: non esistono «cose» ma soltanto processi; tutto ciò che sperimentiamo sono mere costruzioni mentali; il Sé che pensiamo di essere è impermanente e vuoto, come ogni altra cosa; il mondo non potrà mai essere la fonte della nostra felicità. Quando queste verità vengono comprese dalla mente inconscia profonda, può essere veramente devastante.

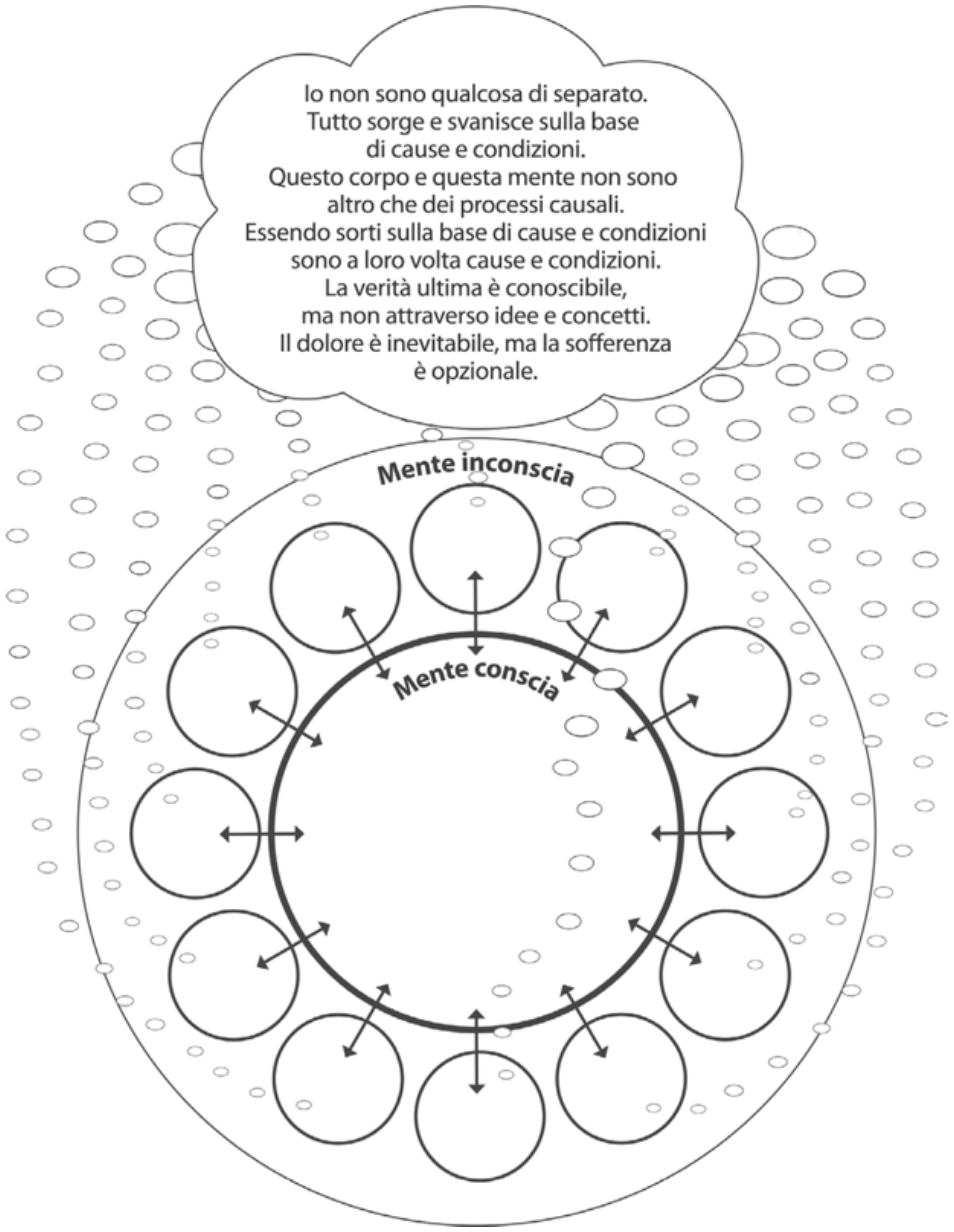


Figura 57c – Mentre l'insight matura, le sotto-menti individuali riorganizzano i loro modelli interni per accogliere le nuove informazioni. Questa trasformazione comporta una visione del mondo completamente nuova, la vita assume un nuovo e più profondo significato e scopo, mai sperimentato prima d'ora, e c'è un maggior senso di agio, indipendentemente da ciò che accade.

Note

Introduzione

1. «Risvegliarsi» significa comprendere la realtà per ciò che è, anziché per ciò che crediamo erroneamente che sia; comprendere la vera natura della mente e del mondo di cui facciamo parte insieme a tutti gli esseri senzienti. Il risveglio avviene solitamente in modo incrementale, per stadi successivi. La tradizione theravada distingue quattro «sentieri» del risveglio, chiamati *sotāpatti*, *sakadāgāmi*, *anāgāmi* e *arahant.* Nella tradizione mahayana, invece, vengono presentati molti più stadi, chiamati *bhumi*.
2. *Mahāsatipaṭṭhāna sutta*, Digha Nikaya 22.
3. I nove stadi attraverso cui si progredisce prima di ottenere *śamatha* sono descritti nei *Terreni degli uditori* (*Śrāvaka-bhūmi*), nel *Compendio della conoscenza manifesta* (*Abhidharma-samuccaya*) e nell'*Ornamento dei sutra mahayani* (*Mahāyāna-sūtrālamkāra-kārikā*) di Asaṅga.
4. Com'è lecito aspettarsi, queste antiche ma precise descrizioni della pratica sono state in gran parte offuscate dal passare del tempo. Ricordo la prima volta in cui mi imbattei nei nove livelli di meditazione di Asaṅga. Un lama della tradizione tibetana li stava illustrando. Avevo già una notevole familiarità con l'addestramento meditativo, sia per esperienza personale sia grazie alla guida dei miei insegnanti. Due aspetti mi colpirono particolarmente. Per prima cosa, fui impressionato dall'accuratezza e dalla brillantezza della descrizione di Asaṅga. In secondo luogo, mi resi conto di quanto la comprensione di quel lama fosse confusa e distorta. Dubito che qualcuno abbia potuto migliorare la sua pratica meditativa ascoltando quegli insegnamenti. E non si trattò di un incidente isolato. Esperienze simili mi hanno dimostrato che, anche quando i testi sono stati preservati con cura, non sempre sono compresi altrettanto bene dai loro custodi.
5. Il mio livello 1, «Porre le basi della pratica meditativa», non esiste nel modello tradizionale derivato da Asaṅga. Tuttavia non ho voluto semplicemente aggiungere un livello e scalare i successivi. I livelli da 2 a 6 corrispondono ancora con esattezza a quelli di Asaṅga, e sono numerati di conseguenza. Ecco come i due modelli si allineano:

Culadasa	*Asaṅga*
1. Le basi della pratica.	

Culadasa	*Asaṅga*
2. L'attenzione interrotta.	1. L'attenzione discontinua o con interruzioni (*sthaapaya*). 2. L'attenzione con interruzioni continue (*samsthaapaya*).
3. L'attenzione estesa.	3. Le interruzioni con ricostruzione (*avasthaapaya*).
4. L'attenzione continua.	4. L'ascendente sulle interruzioni (*upasthapaya*).
5. Superare il torpore sottile.	5. Rischiarare (*ramayet*).
6. Vincere le distrazioni sottili.	6. La pacificazione (*shamaya*).
7. L'attenzione esclusiva e l'unificazione della mente.	7. La pacificazione completa (*vyupashamaya*). 8. Familiarizzare (*ekotiikurva*).
8. La flessibilità mentale e la pacificazione dei sensi.	9. L'equilibrio/bilanciamento (*samaadatta*).
9. La flessibilità mentale e fisica, e la gioia meditativa.	
10. La tranquillità e l'equanimità.	

I livelli 1 (*sthaapaya*) e 2 (*samsthaapaya*) descritti da Asaṅga sono compresi nel mio livello 2. I livelli 3 (*avasthaapaya*), 4 (*upasthapaya*), 5 (*ramayet*) e 6 (*shamaya*) corrispondono ai miei livelli da 3 a 6. Il mio livello 7 abbraccia sia il livello 7 (*vyupashamaya*) sia il livello 8 (*ekotiikurva*). I miei livelli 8, 9 e 10 non sono identificati separatamente da Asaṅga, ma sono inclusi nel suo livello 9 (*samaadatta*). L'assenza di sforzo di *samaadatta* (livello 9) corrisponde al raggiungimento del livello 8 e avviene nello stesso punto in entrambi i sistemi. Il «placarsi dell'intensità» che sfocia nella tranquillità e nell'equanimità è sufficientemente importante da giustificare un'identificazione separata, come livello 9. Giacché il culmine del processo richiede un certo periodo di tempo, l'ho definito livello 10.

6. Poiché nelle lingue occidentali spesso mancano le parole adatte per descrivere i concetti della letteratura tradizionale sulla meditazione, è diventato di uso comune ricorrere ai termini pali o sanscriti. Tuttavia, nel descrivere i Dieci livelli, mi sono servito il più possibile di termini occidentali. Ciò è dovuto in parte al fatto che voglio che le mie istruzioni siano facilmente accessibili, ma anche perché i termini pali e sanscriti spesso evocano significati diversi per persone diverse. Purtroppo il significato di questi termini è cambiato nel tempo e a seconda della geografia, quindi non è affatto insolito che le stesse parole indichino cose diverse anche per insegnanti della stessa tradizione, per non parlare di quelli appartenenti a tradizioni differenti. Di conseguenza,

anche la terminologia più elementare è soggetta a confusione, e a interpretazioni e traduzioni spesso conflittuali. Ciò induce fin troppo spesso a usare le stesse parole con significati diversi a seconda delle persone, il che può rendere assai sconcertante qualsiasi dibattito sulla meditazione.

7. I profondi assorbimenti meditativi sono conosciuti con il termine pali *jhāna* e il termine sanscrito *dhyana*. Vi si accede da uno stato in cui sia il centro dell'attenzione sia la consapevolezza hanno già raggiunto un livello di estrema raffinatezza. I *jhāna* possono essere usati come veicolo per ottenere l'insight profondo (*vipassanā*).
8. *Bodhi* sia in pali sia in sanscrito.
9. In sanscrito *śamatha*. Tradotto anche come «serenità», «quiescenza» o «equilibrio meditativo».
10. In sanscrito *vipaśyanā.*
11. Gli stadi finali che precedono il ***risveglio*** (in particolare la conoscenza dell'equanimità nei confronti delle formazioni) descritti da Mahasi Sayadaw nel suo *Progress of Insight*, nonché definiti nel *Visudhimagga* (il classico manuale di meditazione theravada), corrispondono precisamente a *śamatha* così come qui descritto nei livelli 9 e 10. Dei diciotto livelli del *Progress of Insight*, soltanto i primi dieci (fino alla conoscenza della ri-osservazione) possono essere raggiunti prima di ottenere *śamatha*. L'undicesimo è appunto *śamatha*.
12. «Amici, chiunque… dichiari la realizzazione dello stato di *arhant* in mia presenza, lo fa immancabilmente attraverso… *vipassanā* preceduto da *śamatha*… *śamatha* preceduto da *vipassanā*… *śamatha* legato a *vipassanā*… Mentre segue il sentiero, sviluppandolo e perseguendolo, i suoi impedimenti sono abbandonati, le sue ossessioni distrutte», in *Yuganaddha sutta*, Anguttara Nikaya 4.170. Vedi anche il *Kimsukka sutta*, Samyutta Nikaya 35.204.
13. Il *samādhi* senza sforzo diventa possibile quando si è ottenuta la ***flessibilità mentale*** all'inizio del livello 8.
14. Questi ultimi tre sono *pīti* (in sanscrito *prīti*), *passaddhi* (in sanscrito *prasrabdhi*) e *upekkhā* (in sanscrito *upekshā*).
15. *Samādhi* e *sati* si sviluppano in pari misura, ma se non sono accompagnati da un'investigazione diligente ed entusiastica (*viriya* e *dhamma vicaya*), non porteranno al risveglio. Tuttavia, allorché *śamatha* si sviluppa e matura, l'insight è *quasi*, ma non del tutto, inevitabile. Mentre per chiunque riesca a ottenere *śamatha* senza insight, insight e risveglio giungeranno molto rapidamente. Praticamente qualsiasi pratica di insight darà immediatamente frutto.
16. L'impermanenza è *anicca* in pali, *anitya* in sanscrito; la vacuità è *suññatā* in pali, *śūnyatā* in sanscrito; la sofferenza è *dukkhā* in pali, *duhkha* in sanscrito; l'originazione dipendente dei fenomeni è *paṭiccasamuppāda* in pali, *pratītyasamutpāda* in sanscrito; il non-Sé è *anattā* in pali, *anātman* in sanscrito.
17. Nei sutta una mente dotata di *samādhi* è descritta come «malleabile e maneggevole». Ciò significa che l'attenzione può dimorare stabilmente su qualsiasi oggetto prescelto e può passare fluidamente

da un oggetto all'altro senza perdere il centro dell'attenzione esclusivo. Tale flessibilità mentale è anche conosciuta come *khaṇika samādhi*, una forma di concentrazione essenziale per dedicarsi a certe pratiche di *vipassanā*. La forma più raffinata di *samādhi* è una «consapevolezza aperta», che consente agli oggetti della coscienza di sorgere e svanire senza diventare il centro dell'attenzione.

18. *Sati* (in sanscrito *smṛti*) significa essere pienamente coscienti, di momento in momento, non soltanto degli oggetti immediati dell'attenzione, ma di qualsiasi cosa stia accadendo nella mente. Il pieno sviluppo di questa facoltà viene chiamato *sati sampajañña* in pali (in sanscrito *smṛti-samprajanya*) e tradotto come «consapevolezza con piena comprensione». Ciò significa riconoscere in qualsiasi momento: *che cosa* state facendo, dicendo, pensando e sentendo; *perché*; e se sia o non sia *appropriato*, relativamente alle vostre credenze e ai vostri valori, e allo scopo del momento.
19. In sanscrito *dharma-vicaya*.
20. In sanscrito *vīrya*.
21. I sette fattori necessari per il risveglio (in pali *satta bojjhaṅgā*, in sanscrito *sapta-bodhyanga*) sono *samādhi*, *sati*, *pīti*, *passaddhi*, *upekkhā*, *dhamma vicaya* e *viriya*. I primi cinque sono caratteristici di *śamatha*: *samādhi*, *sati*, *pīti*, *passaddhi* e *upekkhā*. I quattro fattori richiesti per *vipassanā* sono: *samādhi*, *sati*, *dhamma vicaya* e *viriya*. Due fattori, *samādhi* e *sati*, sono comuni tanto per *śamatha* quanto per *vipassanā*. Quindi la combinazione di *śamatha* e *vipassanā* garantisce tutti e sette i fattori del risveglio. Una mente nello stato di *śamatha* ha maturato il potenziale sia per *vipassanā* sia per il risveglio, e richiede soltanto che i fenomeni siano investigati (*dhamma vicaya*) con persistenza (*viriya*). Analogamente, per giungere al risveglio una mente che ha maturato *vipassanā* ha bisogno soltanto di *śamatha*.
22. Viene talvolta insegnato che le pratiche meditative sono di due tipi: basate sulla concentrazione e sulla tranquillità (*śamatha*), o sulla mindfulness e sull'insight (*vipassanā*). Forse per voi potrà rappresentare una sorpresa, ma questa distinzione è falsa e ingannevole.
23. Per esempio, gli insegnanti delle pratiche del cosiddetto «insight asciutto» (*sukkha-vipassana*) del Sudest asiatico (tra cui Mahasi Sayadaw, U Ba Khin e Goenka) e i relativi metodi terapeutici (come la Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR, il metodo di riduzione dello stress basato sulla mindfulness) associano la mindfulness e l'insight, escludendo l'attenzione stabile. Ma questi metodi non vengono chiamati «asciutti» perché non richiedono un'attenzione stabile. Essa, infatti, è necessaria, in quanto *la vera pratica dell'insight richiede che il potenziale tanto della concentrazione quanto della mindfulness siano equivalenti a quelli descritti all'inizio del livello 7*.

    Sono chiamati «asciutti» perché mancano dell'«umidità» lubrificante di *śamatha*, la gioia, la tranquillità e l'equanimità, che rendono molto più facile il confronto con le esperienze disturbanti e paurose dell'insight dell'impermanenza, della vacuità e della sofferenza. La mente di un praticante che coltiva *śamatha* prima di ottenere l'insight è pervasa dalle qualità sopraelencate, e quindi è molto meno suscettibile di sperimentare una lunga e stressante «notte oscura dell'anima» (le

conoscenze della sofferenza, o *dukkha ñana*). Nelle pratiche asciutte di insight, il pieno sviluppo di *śamatha* viene posticipato al sorgere dell'insight. Tuttavia, una volta che il meditante è giunto ad accettare tali insight come realtà ineluttabili, deve continuare a praticare finché *śamatha* non viene ottenuto nella forma della conoscenza dell'equanimità rispetto alle formazioni (*sankharaupekkha ñana*). *Il culmine dell'insight (l'esperienza del risveglio) ha luogo sulla base dello stato di śamatha*.

24. Uno dei miei primi insegnanti era solito insistere sul fatto che uno stato piacevole di torpore sia persino dannoso, poiché intontisce la mente. Viste le recenti ricerche scientifiche, che hanno dimostrato come il modo in cui usiamo la mente può cambiare il cervello, ciò potrebbe benissimo essere vero.

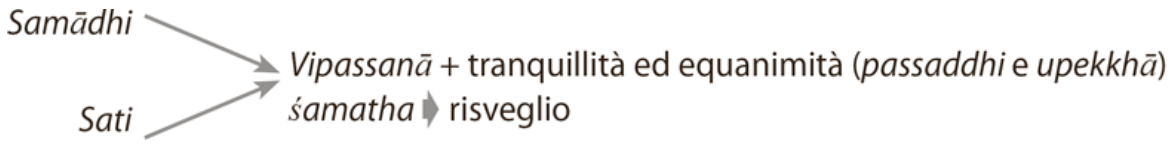
25. Il modo in cui *śamatha* e *vipassanā* si combinano varia a seconda dei casi. Il Buddha ha descritto tre approcci alla meditazione: praticare *śamatha* seguito da *vipassanā*; praticare *vipassanā* seguito da *śamatha*; praticare *śamatha* e *vipassanā* insieme.

ŚAMATHA SEGUITO DA VIPASSANĀ



Samādhi e *sati* vengono sviluppati egualmente, ma l'investigazione diligente viene applicata soltanto in seguito. Tale approccio è particolarmente adatto a chi abbia una predisposizione naturale alla concentrazione nella media, e il successo è piuttosto rapido. Questo metodo è quello più usato nella tradizione indo-tibetana, e nel buddhismo mahayana in generale. Era anche la pratica più comune nella tradizione theravada fino alla fine del XIX e all'inizio del XX secolo, quando le pratiche dell'insight asciutto sono diventate più popolari.

VIPASSANĀ SEGUITO DA ŚAMATHA



Si pone l'accento su *sati* a scapito di *samādhi*, la gioia viene deliberatamente evitata, cosicché tranquillità ed equanimità si sviluppano solo in seguito. Ciò è particolarmente adatto a chi sia naturalmente portato alla concentrazione e possa trascorrere lunghi periodi di tempo in ritiro. Non è altrettanto utile per una persona che possa dedicarsi soltanto a brevi periodi di pratica quotidiana. Nel mahayana si trova anche una variante di questo approccio: il praticante intraprende una meditazione analitica sulla vacuità, così da sviluppare un insight molto forte a livello intellettuale.

Ovviamente la meditazione analitica contribuisce allo sviluppo di una forte concentrazione, ma non è sufficiente per ottenere *śamatha*. Il praticante sviluppa *śamatha* soltanto in seguito. Poi, dopo l'ottenimento di *śamatha*, la comprensione intellettuale della vacuità che è stata coltivata precedentemente diventa oggetto di meditazione in un'unione di *śamatha* e *vipassanā*.

ŚAMATHA E VIPASSANĀ INSIEME



Quest'approccio è ottimale per una persona le cui capacità naturali di concentrazione siano nella media, ma di solito richiede la guida di un bravo maestro. Per chi non possa giovarsi di un tale maestro, un altro modo di praticare *śamatha* e *vipassanā* insieme consiste nell'alternare *śamatha* con le pratiche dell'insight asciutte, progredendo costantemente in entrambe. Per riuscirci, dovrete semplicemente approfittare sia della pratica di *śamatha* sia della presenza di insegnanti dell'insight asciutto, se disponibili, e partecipare a ritiri di meditazione che approfondiscono ciascuna pratica.

Una panoramica dei Dieci livelli

1. Il Dalai Lama ha detto: «Se un individuo conosce senza errori la natura, l'ordine e le differenze dei livelli precedentemente spiegati, e coltiva la calma dimorante, può facilmente generare una stabilizzazione meditativa impeccabile in circa un anno» (Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama, *The Buddhism of Tibet and the Key to the Middle Way*, a cura di Jeffrey Hopkins, Harper & Row, New York 1975; 3 [a] ed., Snow Lion, Boston 2002; trad. it. *Il buddhismo del Tibet. La chiave per la via di mezzo*, Ubaldini, Roma 1976). Quando ho iniziato a insegnare, credevo anch'io che con una pratica diligente la maggior parte delle persone sarebbe riuscita a padroneggiare i Dieci livelli in meno di un anno. Ma ho poi constatato che non è realistico, almeno per la *maggior parte* delle persone, e che un'affermazione così categorica può risultare scoraggiante per chi ha praticato molto più a lungo senza giungere a quella realizzazione.
2. William James in *Principles of Psychology* (trad. it. *Principi di psicologia*, Società Editrice Libraria, Milano 1905) coglie l'essenza dell'attenzione ordinaria: «*Non c'è un'attenzione volontaria che possa essere mantenuta per più di pochi secondi per volta.* Ciò che viene definito attenzione volontaria mantenuta è la ripetizione di successivi sforzi che riportano alla mente l'argomento… e se [l'argomento] è interessante impegna l'attenzione passivamente per un certo periodo di tempo…

Questo interesse passivo può essere breve o lungo. Non appena esso si affievolisce, l'attenzione viene distratta da qualcosa di irrilevante, e per riportare la mente sull'argomento si rende necessario uno sforzo volontario; e così via, in condizioni favorevoli, per ore e ore» (i corsivi sono stati aggiunti). James descrive con estrema chiarezza una mente non addestrata. La stabilità dell'attenzione normalmente dipende da quanto siamo interessati all'oggetto su cui ci stiamo concentrando. Se perdiamo interesse, l'attenzione si sposta su qualcos'altro. Finché non avete padroneggiato i livelli da 1 a 3, anche la vostra attenzione sarà «ordinaria». In questa fase imparate a mantenere intenzionalmente l'attenzione su un oggetto prescelto, senza interruzioni. Si tratta di una capacità che eccede di gran lunga la norma, e sicuramente James sarebbe stato stupito nel constatare il potenziale di attenzione dei meditanti abili. Eppure è una capacità che chiunque può acquisire con un addestramento sistematico. Chirurghi, giocatori di scacchi, atleti professionisti e controllori di volo sono esempi di persone che hanno sviluppato una grandissima capacità di mantenere un'attenzione stabile e concentrata. Tuttavia l'attenzione stabile dei meditanti abili è diversa: essi possono mantenere l'attenzione *indipendentemente dall'importanza che attribuiscono all'oggetto su cui si concentrano*. Inoltre, la qualità dell'attenzione dei professionisti addestrati raggiunge soltanto il livello 4 (corrispondente alla prima pietra miliare). Il raggiungimento di livelli più elevati richiede tecniche che si trovano soltanto in ambito meditativo. Ciò equivale a dire che la maestria di un chirurgo rappresenta soltanto l'inizio del cammino di un meditante abile.

3. Nelle descrizioni tradizionali, questo segna l'inizio di ciò che viene definito in pali *parikamma samādhi*. *Samādhi* viene spesso tradotto con «concentrazione», con riferimento alla concentrazione peculiare sviluppata nella meditazione, ma letteralmente indica un «raccogliersi» della mente. *Parikamma* significa «iniziale», «primo» o «preliminare». Non c'è *samādhi* prima del *samādhi* preliminare del livello 4.
4. In pali *sati-sampajañña*.
5. Dal livello 7 in avanti non state più sviluppando nuove capacità, ma apprendete nuovi metodi per applicare quelle già apprese.
6. Una mente in grado di mantenere senza sforzo un'attenzione stabile e univoca insieme a una mindfulness potente viene definita «***mente acquiescente***», descritta nei *sutta* buddhisti come «***malleabile***» [o anche «docile», «manovrabile» e «trattabile», *NdT*] (*mudubhūta*) e ***maneggevole*** (*kammanīya*). Con malleabilità si fa riferimento a un'attenzione che dimora stabilmente ovunque sia diretta, insieme a una consapevolezza la cui qualità si mantiene lucida e acuta senza sprofondare nel torpore. Con maneggevolezza si indica la capacità della mente di spostare liberamente l'attenzione da un oggetto all'altro senza smarrire la stabilità. Inoltre, implica la capacità di mantenere uno stato di osservazione semplice e aperto, in cui si osserva senza lasciarsi «catturare» da qualsiasi cosa entri nel campo della consapevolezza. Quando volgete la consapevolezza della mente acquiescente all'interno, ve ne servite per esaminare gli stati e le attività della mente (ovvero vi servite della

consapevolezza introspettiva metacognitiva), quindi la mente acquiescente è chiamata anche «mente superiore» (*mahaggatam citta*).

7. Ciò corrisponde all'inizio del *samādhi* chiamato *upacāra*, normalmente tradotto con «accesso», che raggiunge l'apice del suo sviluppo nel livello 10. Con «accesso» ci si riferisce al fatto che sia *jhāna* (assorbimento) sia *vipassanā* (insight o visione profonda) sono facilmente raggiungibili dall'*upacāra samādhi*.
8. In pali *mano-āyatana*.
9. Purtroppo la padronanza del livello 10 non include la libertà permanente dalle afflizioni mentali del desiderio e dell'avversione, né dalla sofferenza da esse indotta, sebbene i frutti di questa pratica consentano di contenerle temporaneamente. La sofferenza e le cause della sofferenza riemergono dopo una qualsiasi interruzione prolungata della pratica, e anche a causa degli effetti corrosivi del tempo e della malattia del corpo e della mente.
10. In pali *anuttaram citta.* La mente insuperabile ha un ***accesso*** immediato alle più profonde forme di assorbimento meditativo (*jhāna*) e rappresenta la forma più pienamente sviluppata di *upacāra samādhi*, o «concentrazione d'accesso». Con la persistenza di tutti questi fattori tra le sessioni meditative, le ***applicazioni della mindfulness*** (in pali *satipaṭṭhāna*, cfr. *Mahāsatipaṭṭhāna sutta*, Digha Nikaya 22) possono essere praticate nella vita quotidiana con incomparabile efficacia. Questa mente insuperabile rappresenta la condizione ideale per giungere rapidamente a un profondo insight della vera natura della realtà e a una liberazione che *non* è soggetta a svanire.
11. Queste cinque qualità di un meditante esperto costituiscono cinque dei Sette fattori dell'illuminazione, in pali *satta sambojjhaṅgā*, che sono stati descritti dal Buddha stesso: attenzione stabile senza sforzo (*samādhi*), mindfulness (*sati*), gioia o rapimento estatico (*pīti*), tranquillità (*passaddhi*) ed equanimità (*upekkhā*). I due *sambojjhaṅgā* rimanenti sono l'investigazione dei fenomeni (*dhamma vicaya*) e una rigorosa perseveranza (*viriya*), che vengono esercitati entrambi attraverso le pratiche dei Dieci livelli.

Primo intermezzo – *L'esperienza conscia e gli obiettivi della meditazione*

1. La coscienza è un processo di scambio di informazioni che avviene nella mente.
2. L'attenzione e la consapevolezza periferica sono associate a due reti neurali differenti, che elaborano le informazioni in modo fondamentalmente diverso. Prestare attenzione implica la rete bilaterale dorsale delle strutture, che includono il solco posteriore intraparietale, i campi oculari frontali e la circonvoluzione fusiforme di entrambi gli emisferi cerebrali. Questa rete dorsale si dedica selettivamente a oggetti specifici, funziona in modo top-down, dal generale al particolare, volontariamente e intenzionalmente, è focalizzata, altamente verbale, astratta, eminentemente concettuale e valutativa. La consapevolezza periferica è associata a una rete ventrale laterale destra,

che include la giunzione temporo-parietale destra e la corteccia prefrontale ventrolaterale destra. La rete ventrale garantisce una consapevolezza aperta, che si orienta automaticamente verso nuovi stimoli, può disattivare e ridirigere l'attenzione, funziona in modo bottom-up, dal particolare al generale, è guidata dagli stimoli, panoramica, minimamente verbale, concreta, eminentemente sensoriale e non giudicante. Il principale aspetto che questi due sistemi hanno in comune è che contribuiscono entrambi all'esperienza conscia. Le attività dei sistemi dorsale e ventrale sono coordinate dal giro frontale inferiore destro e dal giro frontale medio destro. Vedi James H. Austin, *Selfless Insight: Zen and Meditative Transformation of Consciousness*, 2ª ed., MIT Press, Boston 2011, pp. 29-34, 39-43 e 53-64.

3. E non si intende nemmeno la ***consapevolezza in senso generale***, che include sia la ***consapevolezza conscia*** sia la ***consapevolezza non-conscia***.
4. L'attenzione diretta (o secondo la moderna psicologia «focalizzata») è la capacità a breve termine di reagire separatamente a uno specifico stimolo, sia intenzionalmente che spontaneamente, come quando l'attenzione è attratta dallo squillare di un telefono o da un altro evento inatteso. Qui ci rivolgiamo specificamente all'***attenzione diretta intenzionalmente***, e ogniqualvolta ci riferiamo a un'«attenzione diretta» intendiamo quella caratterizzata dall'intenzionalità. Il concetto di attenzione diretta non comporta alcuna ipotesi circa la sua *durata*.
5. L'***attenzione sostenuta*** (o secondo la moderna psicologia la «vigilanza») è la capacità di mantenere una reazione attentiva uniforme nel tempo durante un'attività continua e ripetitiva. In tal senso è diversa dall'attenzione che si fissa su un oggetto mossa dal desiderio, dalla paura o da altre emozioni forti. Qui siamo specificamente interessati all'***attenzione sostenuta intenzionalmente***, non a un'attenzione ossessiva.
6. Se ci riflettete, comprenderete come questo processo inconscio sia cruciale per l'uso efficace della nostra limitata capacità di attenzione concentrata. Il disturbo da deficit di attenzione (ADD) rappresenta un esempio di malfunzionamento del processo. I farmaci per curare l'ADD, come le anfetamine, sembrano intervenire su questo meccanismo, consentendo al soggetto di godere dell'attenzione sostenuta più agevolmente.
7. L'attenzione esclusiva è una forma estrema di ciò che la psicologia moderna chiama «attenzione selettiva», ovvero la capacità di scegliere e mantenere un insieme specifico di oggetti conosciuti a dispetto delle distrazioni o degli stimoli in competizione.
8. Come disse il Buddha: «L'intenzione, vi dico, è il *kamma*. Con l'intenzione si crea il *kamma* attraverso il corpo, la parola e la mente» (Anguttara Nikaya 6:63). Il termine pali *kamma* è l'equivalente di *karma* in sanscrito.
9. L'attenzione deve essere selettiva, concentrata su ciò che è più rilevante in ogni momento. Ciò è dovuto al fatto che i sensi acquisiscono miliardi di bit di informazioni al secondo. Il nostro cervello ne può elaborare soltanto una parte, e il livello di elaborazione *conscia* è ancora inferiore, tra i 30 e i

60 bit al secondo (Manfred Zimmerman, *Neurophysiology of Sensory Systems*, in «Fundamentals of Sensory Physiology», 2ª ed., a cura di Robert F. Schmidt, Springer-Verlag, Berlino/Heidelberg 1986, p. 116; inoltre, cfr. Tor Nørretranders, *The User Illusion: Cutting Consciousness Down to Size*, Penguin, New York 1999, pp. 124-156; e Timothy D. Wilson, *Strangers to Ourselves. Discovering the Adaptive Unconscious*, Belknap Press, Boston 2004). Per dirla altrimenti, la consapevolezza conscia ha risorse limitate. La capacità di espandere e contrarre la portata dell'attenzione è un aspetto importante della selettività dell'attenzione.

10. Quando si espande o si contrae la portata dell'attenzione, c'è sempre un prezzo da pagare. Più ampia è la portata, più il potenziale della coscienza è distribuito, e quindi meno siamo pienamente coscienti di qualcosa in particolare. Ciò equivale a dire che più l'attenzione si rivolge a tutti gli attori in campo, meno siamo coscienti di un attore in particolare. Analogamente, più ci concentriamo intensamente per far passare il filo nella cruna di un ago, meno siamo consci di tutto il resto. Questo limite è proprio ciò che nella pratica rende importante il controllo *intenzionale* della portata dell'attenzione.
11. La consapevolezza periferica implica un gran numero di processi seriali che avvengono simultaneamente in molteplici flussi sensoriali (ossia un'elaborazione sostanzialmente parallela). Scopo di questa elaborazione è assemblare il contesto alla ricerca degli aspetti rilevanti, monitorare le questioni segnalate per la loro importanza e avviare risposte motorie automatiche.
12. L'elaborazione estremamente dettagliata dell'informazione da parte dell'attenzione è eseguita da un numero relativamente ristretto di processi mentali per volta, e quindi è prevalentemente seriale. Questo è un altro importante fattore che contribuisce alla differenza di velocità tra la consapevolezza periferica e l'attenzione.
13. Nell'ambito dell'addestramento della mindfulness, coltiverete entrambe le forme di consapevolezza periferica, estrospettiva e introspettiva. Nei livelli più elevati, vi concentrerete esclusivamente sulla consapevolezza introspettiva.
14. In realtà, molti problemi attribuiti al disturbo da deficit di attenzione sono dovuti a un deficit di consapevolezza, causato da un'attenzione iperattiva. Non è quindi un caso che questo disturbo sia trattato con farmaci che stabilizzano l'attenzione, riducendone il costante movimento. Nella meditazione, stabilizzare l'attenzione è fondamentale per incrementare la mindfulness.
15. In precedenza abbiamo messo a confronto il rapporto tra attenzione e consapevolezza e quello tra concentrazione visiva e visione periferica. Osservate che, se i vostri occhi si muovono costantemente da un oggetto all'altro, smarrite la consapevolezza periferica. Nello stesso modo, quando l'attenzione si sposta rapidamente, la prospettiva olistica e relazionale della consapevolezza è sostituita da un flusso di impressioni e proiezioni altamente soggettive. Di conseguenza, coltivare un'attenzione stabile è essenziale per poter disporre anche della consapevolezza periferica necessaria per la mindfulness. E finché l'attenzione si alterna tra l'oggetto di meditazione e le

distrazioni sottili non potrete nemmeno disporre di una potente consapevolezza introspettiva metacognitiva.

16. Sempre più prove dimostrano che il multitasking è inefficace, aumenta gli incidenti, gli infortuni e gli errori, per cui il lavoro deve essere rifatto. Ovviamente ci sono situazioni in cui il multitasking è inevitabile, e disponiamo di questa capacità proprio per poter affrontare evenienze del genere. Ci sono anche situazioni in cui il rapporto tra tempo risparmiato e rischio dell'errore rende il multitasking un compromesso ragionevole, come intrattenere una conversazione mentre si tagliano delle cipolle. Ma soffriamo individualmente e collettivamente a causa della nostra propensione per un multitasking inutile ed eccessivo.
17. Così com'è impossibile sviluppare la mindfulness senza un'attenzione stabile, non si potrà ottenere un'attenzione veramente stabile senza la mindfulness, sotto forma di consapevolezza introspettiva.
18. Ciò induce spesso a una diretta esperienza dell'insight dell'impermanenza e della vacuità dei fenomeni.

Livello 1 – *Porre le basi della pratica meditativa*

1. Un *kasiṇa* è un disco colorato usato come oggetto visivo nella meditazione.
2. L'interpretazione delle sensazioni provenienti dal volto implica una porzione significativamente più ampia della corteccia cerebrale rispetto a quella che interviene per le sensazioni provenienti dall'addome.
3. Il corpo umano e il cervello seguono un ritmo quotidiano (circadiano), in cui il metabolismo dell'energia e la vigilanza raggiungono un picco tra le quattro e le otto del mattino, mentre sono al loro minimo livello tra mezzogiorno e le quattro del pomeriggio.
4. *Upaḍḍha sutta*, «Ad Ananda», in *Samyutta Nikaya*, 45.2.

Secondo intermezzo – *Gli ostacoli e i problemi*

1. Spesso definiti fattori del *jhāna*.
2. In pali *cittas'ekagata*. *Cittassa*, «mente». *Ekagata*, da *eka*, «uno», e *gata*, «andata», e cioè «andata nell'uno» o «unificata». Purtroppo, nei sutra pali *ekagata* viene normalmente trasformato in *ekaggatā* (in sanscrito *ekāgrāta*) e quindi spesso tradotto come «univoca», da *eka*, «uno», *agga*, «picco» o «promontorio», e *tā*, «-ità». Occorre tuttavia notare che gli insegnamenti del Buddha furono trasmessi per molti secoli oralmente, prima di essere trascritti, e la parola pronunciata e poi trascritta come *ekaggatā* potrebbe altrettanto semplicemente essersi formata sulla base di *eka*, «uno», e *gata*, «andata», come detto sopra.

3. *Sukha*, il fattore del *jhāna* che fa riferimento alla beatitudine della flessibilità fisica (piacere fisico) e alla beatitudine della flessibilità mentale (felicità). Occorre notare che secondo il *Visuddhimagga*, non è *sukha* ma la gioia meditativa (*pīti*) che si contrappone all'avversione, mentre *sukha* contrasta l'agitazione dovuta alla preoccupazione e al rimorso. Tuttavia, nella mia personale esperienza è vero l'esatto opposto. Per ulteriori informazioni vedi la parte sulla «Purificazione della mente» nel sesto intermezzo.
4. In pali *vitakka*, in sanscrito *vitarka*.
5. In pali *sīla*, in sanscrito *śīla*.
6. In pali *pīti*, in sanscrito *prīti*.
7. Il semplice attribuire a un soggetto l'etichetta di essere affetto da ADD può produrre i supposti sintomi di quel disturbo, in una sorta di effetto *nocebo*. L'effetto *nocebo*, una risposta nociva interamente alimentata dalla credenza, rappresenta il lato oscuro dell'effetto *placebo*.
8. *Vicāra* in pali e in sanscrito.

Livello 2 – *L'attenzione interrotta e superare il pensiero errante*

1. Come sottolineato dal filosofo Schopenhauer: «È certo che un uomo può fare ciò che vuole, ma non può volere ciò che vuole».

Terzo intermezzo – *Come funziona la mindfulness*

1. La ricercatrice Susan Blackmore ci sfida a chiederci tutte le volte che possiamo: «L'ho fatto consciamente?» (Susan Blackmore, *Consciousness: An Introduction*, Oxford University Press, Oxford 2003). Eseguendo questa indagine, potrete rapidamente comprendere il ruolo minore assunto dalla coscienza in gran parte dei nostri comportamenti. Quando cominciate a interrogarvi su quanto consci eravate in un preciso istante, dovrete anche domandarvi da dove è emerso il pensiero nell'istante in cui vi siete chiesti: «L'ho fatto consciamente?».
2. Per una spiegazione sul come questo avviene, vedi il quarto e il sesto intermezzo.
3. In pali *avijjā* (in sanscrito *avidyā*) si traduce spesso con «ignoranza», anche se «illusione» o «allucinazione» sarebbe più accurato, perché il problema non è la mancanza di informazioni, quanto una comprensione illusoria o allucinatoria della realtà delle cose. Questa programmazione è innata, perché per un organismo era evolutivamente vantaggioso considerarsi un'entità separata in competizione con gli altri per il cibo, il territorio, l'accoppiamento, eccetera.

Livello 4 – *L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano*

1. *In the Buddha’s Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon*, a cura di Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, Boston 2005, p. 31.
2. Durante gli esperimenti con il protossido d’azoto, il filosofo e psicologo William James fu colpito da un insight talmente importante e profondo da doverne prendere nota. In seguito, quando tornò impazientemente al suo taccuino, trovò scritto soltanto: «*Higamous, hogamous.* La donna è monogama. *Hogamous, higamous.* L’uomo è poligamo»!
3. La meditazione analitica è una componente importante del sistema mahayana *vipaśyanā* chiamato «unione di saggezza e calma dimorante». Può essere applicata proficuamente da questo livello in poi, ma raggiunge il suo massimo potenziale soltanto al livello 8, quando può essere impiegata come metodo alternativo per arrivare ai livelli 9 e 10 dell’esperienza meditativa. Per ora è comunque importante mantenere le attività analitiche separate dalla pratica di *śamatha-vipassanā*. Altrimenti, lo sviluppo della concentrazione e della mindfulness si interromperebbe.
4. Più precisamente, tra il tronco encefalico e la corteccia cerebrale avviene solitamente una concatenazione di reazioni che ci mantiene svegli e vigili. Quando la corteccia è attiva, come durante l’elaborazione dei pensieri e delle informazioni sensoriali, stimola il tronco encefalico, che a sua volta eccita la corteccia. Il risultato è che la corteccia resta sensibile alle informazioni sensoriali che la raggiungono, e continua a essere attiva in altri modi, per esempio pensando. Tale relazione di mutua eccitazione tra il tronco encefalico e la corteccia mantiene il cervello/mente vigile e attivo. Se la stimolazione del tronco encefalico sulla corteccia o la stimolazione corticale sul tronco encefalico decresce significativamente, il cervello comincia a rilassarsi predisponendosi al sonno e nella mente aumenta il torpore. Ciò accade per via della fatica o come normale fase del ciclo veglia/sonno, ma può verificarsi anche se vi concentrate troppo intensamente sull’oggetto di meditazione con esclusione di ogni altra cosa. Una riduzione dell’attività mentale e una diminuzione dell’elaborazione delle sensazioni si traducono in un calo della stimolazione corticale sul tronco encefalico. Il livello energetico della mente comincia a scendere, e affiora il torpore.

Quarto intermezzo – *Il modello dei momenti di coscienza*

1. Le persone che hanno subito un danno in certe aree della corteccia visiva sperimentano un disturbo chiamato «achineptosia», o cecità motoria. Non hanno alcun problema nel percepire gli oggetti stazionari, ma non riescono a cogliere il movimento. La loro visione del mondo è costituita da una serie di fotogrammi statici. Per esempio, un paziente ha descritto la difficoltà nel versare una tazza di tè, perché vedeva come una serie di fotografie con la tazza vuota, poi mezza piena e quindi straripante.

2. Secondo l'*Abhidhamma*, ogni momento di coscienza ha sette attributi (o *cetasika*, che letteralmente significa «fattori mentali»).

    1. Il momento è il risultato del ***contatto*** (*phassa*) tra un oggetto sensibile e l'organo sensoriale correlato (quindi: oggetti visibili ➡ *rupa-ayatana*; suoni ➡ *sabda-ayatana*; odori ➡ *gandha-ayatana*; gusti ➡ *rasa-ayatana*; oggetti tangibili, ecc. ➡ *sparsa-ayatana*; oggetti mentali ➡ *mano-ayatana*).
    2. Il suo contenuto è ***unitario*** (*ekaggatā*), nel senso che è di pertinenza esclusiva di un certo organo sensoriale in un momento specifico, costituendo così un «oggetto della coscienza» unico e irriducibile.
    3. Implica la ***percezione*** (*saññā*), nel senso che viene creata nella mente e dalla mente una rappresentazione mentale dell'oggetto.
    4. Comporta un'***intenzione*** (*cetanā*) che può indurre un pensiero, una parola, un'azione o come minimo momenti successivi di coscienza.
    5. Il suo contenuto, sotto forma di una rappresentazione mentale, diviene disponibile alla mente nel suo complesso ai fini della riflessione, dell'esame e della valutazione (*manasikāra*).
    6. Implica una ***sensazione*** (*vedanā*) piacevole, spiacevole o neutra.
    7. Ha una «forza vitale» o ***energia vitale*** (*jīvitindriya*, il cui significato è analogo al *qi* o al *prāna*).

L'*Abhidhamma* identifica, inoltre, altri quarantacinque attributi che potrebbero essere o meno presenti in un dato momento di coscienza, o in determinate istanze cognitive.

3. Questa descrizione coincide anche con le attuali teorie della scienza cognitiva, secondo cui la coscienza corrisponde a uno stato dell'attività elettrica del cervello in continuo cambiamento. Il contenuto della coscienza in ogni preciso istante è «rappresentato» dallo stato elettrico di assemblee neuronali su larga scala in rapporto di feedback reciproco in quel momento. Il cervello è un sistema dinamico, e lo stato elettrico cerebrale corrispondente alla coscienza non è mai esattamente lo stesso in due momenti diversi. Il suo stato momentaneo è determinato causalmente da una combinazione degli stati cerebrali immediatamente precedenti, delle attività separate di ogni singola parte del cervello e dei vari input sensoriali. Gli studi condotti lasciano inoltre ipotizzare che la percezione inconscia sia distinta anziché continua (Rufin Van Rullen – Christof Koch, *Is Perception Discrete or Continuous?*, in «Trends in Cognitive Science», maggio 2003, 7[5], pp. 207-213).
4. In pali e in sanscrito *mano-āyatana*.
5. Questi sei tipi di coscienza sono: coscienza dell'occhio (*cakkhu-viññāṇa*), coscienza dell'orecchio (*sota-viññāṇa*), coscienza del naso (*ghāna-viññāṇa*), coscienza della lingua (*jivhā-viññāṇa*), coscienza del corpo (*kāya-viññāṇa*) e coscienza della mente (*mano-viññāṇa*).
6. La questione di come le informazioni provenienti dai vari sensi si combinino tra loro fa parte di un interrogativo molto più ampio che nell'ambito della scienza cognitiva prende il nome di *binding*

problem, o «problema del legame». Specificamente, il processo attraverso cui diverse modalità sensoriali si combinano è chiamato *collegamento percettivo*. Il processo tramite cui qualcosa che viene percepito attualmente è combinato con i ricordi e i concetti archiviati, così da produrre un riconoscimento e un'identificazione, è chiamato *collegamento cognitivo*. Il processo tramite cui un'informazione interna o esterna di qualsiasi genere viene combinata per produrre l'esperienza di un mondo o di una realtà unitaria è chiamato *collegamento fenomenico*. I prodotti di questi diversi processi diventano consci attraverso i *momenti connettivi*.

7. *Bhavanga-citta*.
8. *Jīvitindriya cetasika*. Se l'energia vitale fosse completamente assente da questi momenti mentali non percettivi, allora in completa assenza di momenti percettivi di coscienza (per esempio, nel sonno profondo o nel coma) non solo non ci sarebbe alcuna percezione conscia, ma mancherebbero persino le basi per la sopravvivenza.
9. *Saññā cetasika*.
10. *Cetanā cetasika*.
11. Quanti di questi ipotetici «momenti mentali» possono aver luogo in un secondo? Sono già stati effettuati numerosi tentativi per valutare la «larghezza di banda» della coscienza in termini di bit di informazione conscia elaborati al secondo (vedi anche Tor Nørretranders, *The User Illusion: Cutting Consciousness Down to Size*, Penguin, New York 1999). Queste stime vanno solitamente dai 16 ai 40 bit al secondo, fino a un massimo di 70 bit. Tuttavia, ciò che viene misurato è in realtà soltanto la capacità di informazione dell'*attenzione*, e probabilmente rappresenta in gran parte l'informazione contenuta nei momenti *connettivi* dell'attenzione. L'attività elettrica ritmica del cervello, talvolta chiamata frequenza gamma o di «binding», ha anch'essa una frequenza compresa tra i 30 e i 70 Hz, e comunemente avviene a un livello intorno ai 40 Hz (Antoine Lutz et al., *Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice*, in «The Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America», 101[46], pp. 16369-16373, 2004). L'analogia tra queste cifre spingerebbe a supporre che il numero approssimativo dei momenti connettivi di coscienza che avvengono ogni secondo potrebbe essere compreso tra i 16 e i 70. Tuttavia, ogni momento connettivo deve come minimo collegare altri due stati mentali. Inoltre, sono presenti momenti di *consapevolezza* periferica, e ci sarebbe anche un numero significativo di momenti mentali non percettivi, a meno che il soggetto non si trovi in uno stato di coscienza di massima stimolazione. Quindi, il numero di momenti mentali per secondo suggeriti da questo modello è potenzialmente molto, molto superiore a quanto ipotizzabile dalle misure effettuate in questi studi preliminari.
12. Potreste avere sentito dire che l'attenzione esclusiva, o univoca, è incompatibile con una potente mindfulness. Ciò è vero solo e soltanto se non c'è stato un aumento del potere complessivo della

coscienza. Se tale livello si è innalzato, non ci sarà alcun problema nel rimanere estremamente concentrati, mantenendo una forte consapevolezza periferica.

Livello 5 – *Superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness*

1. I meditanti che si servono di un oggetto di meditazione diverso dalle sensazioni del respiro, come un mantra o un'immagine visualizzata, potrebbero non essere in grado di trarre vantaggio da questa pratica. Tuttavia, potrebbero ottenere lo stesso risultato concependo una variazione della loro pratica che richieda un'acutezza della percezione estremamente amplificata.
2. Ecco un esperimento che potrete eseguire per scoprire qualcosa di interessante sulla natura dell'elemento «spazio». Ponete le mani sulle rispettive ginocchia, con le punte dei pollici e degli indici che si toccano. Esaminate le sensazioni in una mano, poi nell'altra, quindi in entrambe nello stesso tempo. Le terminazioni nervose da cui tali sensazioni hanno origine sono collocate nella pelle e nei tessuti più profondi delle mani e delle dita. I segnali nervosi generati passano attraverso la spina dorsale, con tutte le sensazioni provenienti da una mano che vanno a un lato del cervello (si dà il caso che sia quello opposto, ma non è importante), mentre quelle provenienti dall'altra raggiungono l'altro lato del cervello. Quindi disponete di due chiare e distinte serie di sensazioni, che sono percepite come provenienti dai lati opposti del vostro corpo. Ora ponete le vostre mani in grembo, con i pollici e gli indici di ogni mano che si toccano come prima. Questa volta, però, sistemate le mani in modo che non solo le punte dei pollici si tocchino, ma ci sia un contatto anche tra le prime falangi degli indici. Ancora una volta, esaminate le sensazioni in una mano, poi nell'altra, quindi in entrambe nello stesso tempo. Ovviamente, le terminazioni nervose saranno ancora collocate negli stessi tessuti di ogni mano e gli impulsi nervosi continueranno a raggiungere i due diversi lati del cervello. Eppure le sensazioni sono cambiate. Come? In particolare, perché le sensazioni relative all'elemento «spazio» sono così diverse rispetto a qualche momento fa? Dove si può ritenere che «risieda» l'elemento spazio?

Quinto intermezzo – *La mente-sistema*

1. La fonte specifica per il modello della mente-sistema è la descrizione della mente riportata nel *Laṅkāvatāra sūtra*.
2. Per esempio, descrivo come *ālaya*, o mente inconscia, sia suddivisa in sette sotto-menti inconsce separate e distinte: le cinque menti sensoriali, la ***mente discriminante*** e la ***mente narrativa***. Poi proseguo spiegando come ognuna di queste sotto-menti funga da base per una delle sette rispettive *vijñāna*, o coscienze. Ciò non viene mai dichiarato esplicitamente nel *Laṅkāvatāra sūtra*, anche se appare chiaramente implicito, quindi descriverlo in modo esplicito può essere considerato un

contributo originale di questo libro. In secondo luogo, il *Laṅkāvatāra sūtra* non identifica le prime sette *vijñāna* come manifestazioni di un singolo processo o carattere comune, ciò che noi in genere chiamiamo «coscienza». Tuttavia, è così chiaramente implicito tanto nel *Laṅkāvatāra* quanto nell'*Abhidhamma*, che è sempre stato dato per scontato. Analogamente, il *Laṅkāvatāra* non descrive un «luogo» o uno «spazio» in cui compaiono le *vijñāna*, anche se è piuttosto chiaro che appaiono tutte nello stesso «spazio mentale». Abbiamo semplicemente compiuto il passo successivo – dopo quello usuale di tradurre il sanscrito *vijñāna* con il termine occidentale di «coscienza» – definendo «mente conscia» lo «spazio mentale» in cui appaiono le sette *vijñāna*/coscienze. Infine, il *Laṅkāvatāra* non indica mai esplicitamente che la funzione delle *vijñāna* consiste nello scambio di informazioni, benché l'unico riferimento al modo in cui operano sia in questi termini. Tale funzione può ovviamente essere dedotta da qualsiasi altra cosa venga detta nel sutra circa la mente-sistema. In breve, ho approfittato del fatto che, a differenza del pali o del sanscrito, il termine occidentale «coscienza» è universalmente compreso come facente riferimento a uno dei due aspetti principali della mente, mentre l'altro è l'inconscio. La distinzione moderna tra mente conscia e inconscia mi ha permesso di definire le diversità di natura e funzione tra l'*ālaya* e le altre sette *vijñāna* con una chiarezza che non era possibile nel linguaggio originario del *Laṅkāvatāra*. Anche questo può essere considerato un contributo unico di questo libro.

3. La mente può essere meglio descritta come composta da almeno diverse migliaia di processi distinti ma estremamente interconnessi, ognuno dei quali assolve una specifica funzione. Questi singoli processi sono organizzati in strutture gerarchiche di complessità crescente (Martin Minsky, *The Society of Mind*, Simon & Schuster, New York 1985; trad. it. *La società della mente*, Adelphi, Milano 2001). Occorre notare che questa struttura gerarchica non assume la forma di una piramide organizzativa, con un processo dominante che controlla tutto il resto. È costituita piuttosto da gerarchie multiple e autonome che operano parallelamente e sono collegate da un singolo processo: un'interfaccia attraverso la coscienza. L'unica funzione di questo processo è fornire comunicazione e collaborazione tra le varie gerarchie.
4. Il modello della mente-sistema presentato in questo capitolo descrive solo i livelli superiori delle molteplici gerarchie di processi mentali e l'integrazione delle loro diverse attività attraverso la coscienza. Nel settimo intermezzo verrà fornita una descrizione più completa.
5. Non confondete l'esperienza soggettiva della ***consapevolezza conscia*** con la mente conscia o la ***consapevolezza in senso generico***. Ciò di cui siamo consciamente consapevoli in un qualsiasi momento può includere qualsiasi cosa, dall'intero contenuto della mente conscia a un suo piccolissimo frammento. In altre parole, parte del contenuto della mente conscia costituisce di solito la ***consapevolezza inconscia***. La consapevolezza inconscia include processi o oggetti di cui potreste non avere un'esperienza soggettiva, ma volendolo potreste acquisirla. Per esempio, in questo preciso istante potreste non sperimentare consciamente le sensazioni provenienti dal vostro alluce

destro, ma certamente potreste. Via via che nel corso della meditazione la consapevolezza conscia si fa sempre più potente, diventate più consapevolmente consci di un gran numero di attività precedentemente inconsce, di cui non vi eravate mai accorti.

6. La ***mente conscia*** è costituita dai *pravṛitti-vijñāna* (le cinque coscienze sensoriali più la coscienza mentale) e dalla *manas-vijñāna* (la coscienza connettiva).
7. La ***mente inconscia*** corrisponde al *bhavaṅga* dell'*Abhidhamma* theravada, e all'*ālaya-vijñāna* dei sutra Yogācāra.
8. «Discriminare» significa riconoscere o tracciare distinzioni sottili, separare in componenti distinte o analizzare. La «mente discriminante» è così definita per via della sua capacità di fare distinzioni, giudicare, selezionare, ragionare, trarre conclusioni e sintetizzare nuovi concetti e idee. Si serve dei concetti e delle rappresentazioni simboliche, compreso il linguaggio, per analizzare, organizzare e integrare le informazioni. La coscienza che conosce i pensieri e le sensazioni (*mano-vijñāna*) attraverso il «senso mentale» (*mano-āyatana*) è associata alla mente discriminante.
9. La mente discriminante è responsabile delle funzioni intellettuali come il pensiero, ma genera anche i nostri stati mentali affettivi e le emozioni, quindi può essere definita anche «mente pensante/emotiva».
10. Anche se seguiremo la tradizione, parlando di cinque menti sensoriali corrispondenti ai cinque sensi fisici, in realtà i sensi sono ben più di cinque, come abbiamo visto nel precedente intermezzo.
11. Un ***percetto sensoriale*** è il dato sensoriale elementare su cui si formano le ***percezioni*** e i ***concetti***. Non tutti gli stimoli vengono tradotti in percetti sensoriali, ed è raro che un singolo stimolo si trasformi in un percetto. Lo studio delle illusioni e delle immagini ambigue ha dimostrato che la mente sensoriale organizza, interpreta e cerca attivamente e pre-consciamente di attribuire un significato agli input che riceve.
12. Questo database, o inventario, corrisponde al termine *vāsanā*, spesso tradotto con «energia delle abitudini», «memoria» o «residui karmici».
13. *Vedanā*, in pali e in sanscrito.
14. La ***percezione*** è il processo attraverso cui si formano la consapevolezza e la comprensione dell'ambiente circostante, organizzando e interpretando ulteriormente i percetti sensoriali. La percezione è modellata dagli effetti «top-down» dell'apprendimento, della memoria e della previsione, così come dall'elaborazione «bottom-up» degli input sensoriali e dei percetti sensoriali. È una funzione complessa della mente discriminante, sebbene sembri non richiedere sforzo perché tutta l'elaborazione avviene al di fuori della coscienza.
15. Per esempio, ci sono sotto-menti responsabili degli aspetti del pensiero astratto, del riconoscimento degli schemi, delle emozioni e della logica verbale, tanto per nominare solo alcune delle principali attività della mente discriminante.

16. Ciò equivale a dire che ogni sotto-mente – comprese le sotto-menti sensoriali – dispone di una propria rappresentazione in continua evoluzione del fenomeno che sta avvenendo nel suo particolare ambito cognitivo.
17. Tale processo è inevitabile, tranne nei casi davvero speciali in cui siano stati sviluppati insight ed equanimità a sufficienza perché non sorga la brama, e di conseguenza nemmeno l'aggrapparsi.
18. Donald A. Norman – Tim Shallice, *Attention to action: Willed and automatic control of behavior,* in *Consciousness and Self-Regulation: Advances in Research*, IV, a cura di R.J. Davidson, G.E. Schwartz e D. Shapiro, Springer, New York 1986.
19. Come accennato in precedenza, ogni sotto-mente sensoriale può interfacciarsi direttamente con il sistema nervoso motorio per avviare delle azioni fisiche.
20. Potreste chiedervi: «E il libero arbitrio?». Il «libero arbitrio» è fondamentalmente un'ipotesi basata sul fatto che esista un'entità, il Sé, che può in qualche modo agire indipendentemente da cause e condizioni. Sia la scienza moderna sia gli insegnamenti del Buddha asseriscono che tutto, senza alcuna eccezione, è soggetto a cause e condizioni. Nel modello della mente-sistema l'agente non compare a livello di un qualche «Sé» che propone, decide e agisce, ma a livello delle sotto-menti individuali. Sono *questi* gli agenti, e persino il loro comportamento è deterministico, non in senso newtoniano assoluto ma nell'accezione probabilistica della fisica quantistica. In quanto esseri umani, siamo sistemi aperti e dinamici, quindi il nostro futuro e le nostre azioni non sono predeterminate, né possono mai essere previste con perfetta precisione.
21. Quando ciò accade, sperimentate stati meditativi più avanzati rispetto al livello che avete appena padroneggiato.
22. *Manas* in sanscrito. *Manas-vijñāna*, chiamata anche *klista-manas-vijñāna*, è la settima delle otto coscienze descritte nel *Laṅkāvatāra sūtra* e si riferisce alla coscienza connettiva generata dalla mente narrativa. Non dev'essere confusa con *mano-vijñāna* (la coscienza degli oggetti mentali generata dalla mente pensante/emotiva), che corrisponde alla sesta coscienza.
23. La ***mente narrativa*** dev'essere idealmente considerata una sotto-mente della mente discriminante. Tuttavia, i seguaci della scuola Yogācāra, che furono i primi a descriverla, la consideravano una mente distinta nell'ambito del complesso della mente-sistema. La descrizione Yogācāra della mente-sistema basata sulla precedente concezione della mente, l'*Abhidhamma*, consiste di sei soli tipi di coscienza, i cinque sensi esteriori più il «senso mentale». (Tra l'altro, è proprio perché i seguaci dell'*Abhidhamma* equiparavano la mente alle sei coscienze senza fare una chiara distinzione che il termine pali *viññana* e il termine sanscrito *vijñāna* possono essere tradotti sia come «coscienza» sia come «mente».) A queste sei coscienze, gli *yogācārin* ne aggiunsero una settima, la mente inconscia, o *ālaya-vijñāna*. Allorché riconobbero la presenza di una coscienza connettiva, nonché la sua rilevanza nell'ambito della mente-sistema nel suo complesso, la designarono come un'ottava mente, ponendola tra le sei coscienze e la mente inconscia. Quindi la scuola Yogācāra descrive la

mente-sistema come un insieme di otto menti (*aṣṭa-vijñāna*). Le prime cinque corrispondono alle coscienze dei sensi fisici (visiva, *caksur-vijñāna*; uditiva, *śrotra-vijñāna*; olfattiva, *ghrāṇa-vijñāna*; gustativa, *jihvā-vijñāna*; e somatosensoriale, *kāya-vijñāna*). La sesta corrisponde al senso mentale, o coscienza degli oggetti mentali (*mano-vijñāna*). I momenti connettivi di coscienza prodotti dalla mente narrativa sono la settima mente (*manas-vijñāna*). Infine c'è l'ottava mente, quella inconscia (*ālaya-vijñāna*), che è all'origine delle altre sette coscienze.

24. Il pieno ***risveglio*** avviene quando la mente discriminante non genera più intenzioni basate su questa fondamentale percezione errata.
25. Questa particolare sequenza di eventi mentali è definita «originazione dipendente» (in pali *paṭicca samuppāda*).
26. Nella terminologia buddhista classica, l'«io» narrativo è all'origine dell'afflizione mentale chiamata la «presunzione io sono», o la «percezione di un sé intrinseco». Il «sé» concettualizzato prodotto dalle sotto-menti discriminanti genera le catene della «visione della personalità», dell'attaccamento al costrutto-ego come qualcosa di vero e auto-esistente. Dopo «l'entrata nella corrente» (*sotāpanna*), la prigione della «visione della personalità», ovvero la credenza nella realtà di un sé costruito dalla mente, viene finalmente abbandonata. Tuttavia, sia l'«io» narrativo sia il senso di essere un sé intrinsecamente separato che ne scaturisce rimangono fino al quarto e ultimo livello del risveglio, lo stato di *arahant*. La mente narrativa di un *arahant* continua a servirsi del costrutto sé-altro, poiché è qualcosa di essenziale per l'esecuzione delle funzioni naturali della mente, ma dall'«io» narrativo non origina più la percezione di un sé separato.

Livello 6 – *Vincere le distrazioni sottili*

1. Definire l'attenzione «univoca» potrebbe dare l'impressione che la concentrazione sia limitata o molto ristretta, ma non è affatto così. L'aggettivo si riferisce alla capacità di escludere completamente tutte le distrazioni potenziali, di modo che l'attenzione non si disperde più. Si può prestare attenzione con concentrazione univoca alle sensazioni dell'intero corpo così come a quelle della punta del naso. Il grado di univocità o esclusività è anch'esso relativo. Aumenta progressivamente lungo i Dieci livelli fino al profondo assorbimento meditativo (*jhāna*), in cui c'è una completa assenza di pensiero e ogni forma di consapevolezza sensoriale si arresta.
2. Quando un consenso sufficientemente forte di sotto-menti si è formato intorno all'intenzione di dedicarsi esclusivamente al respiro, meno sotto-menti proiettano materiale distraente nella coscienza.
3. Si tratta dello stesso processo descritto nel primo intermezzo a proposito del «soppesare» l'interesse e l'importanza degli oggetti in competizione.

4. Le ricerche hanno dimostrato che è molto più facile ignorare gli stimoli «non correlati» a un compito (distrazioni), quando ci sono tanti stimoli «correlati» al compito. Di conseguenza, incrementare grandemente la quantità di stimoli correlati allo scopo, espandendo la portata dell'attenzione, rappresenta un modo più rapido ed efficace per giungere a tale risultato.
5. In pali *parikamma-nimitta.*
6. In pali *uggaha-nimitta*.
7. Quando implica l'attenzione, talvolta le persone fanno riferimento a questa prospettiva più elevata come all'«essere nello stato del testimone». Il «testimone» si limita a osservare gli eventi e le attività mentali secondo una prospettiva distaccata, senza reagire. Si tratta di una pratica preziosa, di cui discuteremo nei dettagli più avanti. L'etichetta «testimone» costituisce una descrizione utile, a meno che non si identifichi erroneamente quel «testimone» con una sorta di «vero sé». Ma che si tratti di consapevolezza o di attenzione, l'introspezione metacognitiva si caratterizza per una qualità specifica, non reattiva, che è il risultato di questa prospettiva superiore, e quindi più distaccata.
8. Mihály Csíkszentmihályi, *La corrente della vita: la psicologia del benessere interiore*, Frassinelli, Milano 1992.

Sesto intermezzo – *I livelli di un praticante esperto*

1. Tradizionalmente, tutti questi fenomeni inconsueti rientrano sotto il termine generico pali di *pīti* (in sanscrito *prīti*), che significa «gioia», poiché fanno parte di un unico processo, l'unificazione, che culmina nella gioia.
2. La «flessibilità mentale» si riferisce all'attenzione esclusiva *mantenuta senza sforzo*, che si raggiunge padroneggiando il livello 7, quando si dispone di una sufficiente unificazione della mente. L'attenzione «esclusiva», definita anche «univoca» (in pali *ekaggāta*, in sanscrito *ekāgrāta*), viene ottenuta per la prima volta nel livello 6. L'unificazione (in pali *ekagata*) che conduce all'assenza di sforzo e alla flessibilità mentale è realizzata nel livello 7, mantenendo l'attenzione esclusiva per lunghi periodi di tempo; abbiamo trovato molto utile leggere *ekaggatā* come *ekagata*, o *eka gata*, ogniqualvolta i testi pali fanno chiaramente riferimento a tale unificazione, anziché all'attenzione univoca, che è lo strumento per ottenerla. Per ulteriori spiegazioni sul ragionamento che sta alle spalle di quest'interpretazione, vedi la nota 2 nel secondo intermezzo, la nota 1 del livello 7 e la nota 5 nell'appendice D. (Altri termini pali con un significato simile a *ekagata* sono: *cetaso ekodhibhavam* e *cittam ekodim karohi*. Per ulteriori informazioni, vedi: Richard Shankman, *The Experience of Samadhi*, Shambhala Publications, Boston 2008, pp. 42-43.) *Ekagata* come «unificazione» ha perfettamente senso nel contesto dei livelli del praticante esperto in cui si realizza *śamatha*, mentre l'uso del termine *ekaggatā*, «attenzione univoca», è stato per lungo tempo fuorviante e fonte di confusione. Tuttavia, intendere sempre *ekaggatā* come «attenzione univoca» è

di gran lunga la pratica più comune. Di conseguenza, se confrontate i contenuti di quest'opera con altre descrizioni sulla meditazione, dovrete tenere in considerazione come ogni autore utilizza e interpreta questo termine.

3. Il motivo per cui la pacificazione della mente discriminante precede la pacificazione dei sensi è semplice: vi servite dell'attenzione e della consapevolezza dei *sensi* per giungere alla flessibilità mentale, vincendo una certa distrazione potenziale (i fenomeni mentali) utilizzando un'altra distrazione potenziale (i fenomeni sensoriali), che la rimpiazza. Quando la mente discriminante è quasi o del tutto pacificata, la pacificazione dei sensi comincia sul serio.
4. *Sukha* (in pali e sanscrito), che rappresenta la qualità edonica del piacere. In questo contesto *sukha* si riferisce specificamente al piacere fisico che emerge insieme alla flessibilità fisica a seguito dell'unificazione della mente. La beatitudine della flessibilità fisica sembra di natura corporea, eppure è completamente indipendente dagli stimoli sensoriali esterni. Per distinguerla dal piacere fisico di carattere più ordinario, *sukha* viene spesso tradotta come «beatitudine». Ecco perché parliamo di «beatitudine della flessibilità fisica».
5. In pali *pīti*, in sanscrito *prīti*, e talvolta nella forma combinata *pīti-sukha* (in sanscrito *prīti-sukha).* La traduzione più accurata di *pīti* è «gioia», anche se è spesso chiamata «estasi» o «rapimento estatico», sia per distinguerla dalla gioia ordinaria, sia perché il termine *pīti* viene spesso usato per includere le esperienze inusuali di pacificazione sensoriale, la stabilità della flessibilità fisica e le beatitudini della flessibilità fisica e mentale (vedi il paragrafo «La pacificazione dei sensi e la gioia meditativa» e la nota 16). Sebbene per certi versi «estasi» o «rapimento estatico» sia una traduzione appropriata, più che chiarire creerebbe confusione.

   Nello specifico, *pīti* in quanto gioia meditativa è uno stato mentale. È diverso dalla felicità (la beatitudine della flessibilità mentale), che è una sensazione piacevole (*sukha vedanā*) che accompagna quello stato mentale (vedi il livello 8 per una spiegazione della gioia in quanto stato mentale). Poiché la gioia meditativa è il diretto prodotto dell'unificazione della mente, non si sviluppa pienamente finché la mente discriminante e la mente sensoriale non sono pacificate.
6. Anche *sukha* (in pali e sanscrito). *Sukha* significa sia piacere fisico sia felicità (o benessere) mentale, di conseguenza la beatitudine della flessibilità fisica e la beatitudine della flessibilità mentale sono entrambe *sukha*. Quando non si fa distinzione tra il piacere fisico e la felicità, *sukha* viene tradotto con «piacere/felicità». Piacere e felicità scaturiscono a seguito dell'unificazione della mente. Poiché non rientrano nella portata delle esperienze normali, vengono descritte come «beatitudini». Da cui le «beatitudini» della flessibilità fisica e della flessibilità mentale.

   Occorre notare che il sorgere della flessibilità fisica è accompagnato dal sorgere della beatitudine della flessibilità fisica, mentre la flessibilità mentale *non* produce immediatamente la beatitudine della flessibilità mentale. In realtà, la beatitudine della flessibilità mentale corrisponde alla beatitudine della gioia meditativa. C'è una sufficiente unificazione per il sorgere della gioia

meditativa soltanto quando i sensi sono quasi completamente pacificati. Di conseguenza, la beatitudine della flessibilità mentale emerge sempre in congiunzione con la flessibilità fisica e la gioia meditativa.

7. Specificamente, quando ci si avvicina a *śamatha*, la gioia meditativa evolve in uno stato mentale di gioia accompagnata da tranquillità. Al principio la gioia meditativa è estremamente energica, esuberante e persino agitante. Ciò è dovuto al fatto che, con l'inizio dell'unificazione della mente, l'energia netta di cui la coscienza può disporre aumenta, poiché non viene più utilizzata dalle diverse sotto-menti in competizione tra loro. Tuttavia, una mente debolmente unificata rappresenta un recipiente ancora insufficiente per dirigere e contenere l'abbondanza dell'energia. Via via che l'unificazione aumenta, può far uso e accogliere quell'energia in modo più efficiente, il che significa che lo stato esuberante della gioia meditativa sfocia in uno stato di gioia accompagnata da tranquillità.
8. Quest'esperienza sembra essere unicamente di pertinenza dei meditanti molto esperti, ipotizzando una nuova modalità di funzionamento cerebrale che ha luogo soltanto dopo che si è ottenuta l'attenzione sostenuta ed esclusiva, e dopo che ciò si ripete molte volte, per lunghi periodi. Una riorganizzazione funzionale del cervello potrebbe spiegare perché le prime manifestazioni del fenomeno della luminosità e dei fenomeni sensoriali correlati siano così brevi e inconsistenti. Potrebbero verificarsi dei cambiamenti misurabili nell'attività delle parti del cervello associate alla vista, corrispondenti a stati di quiescenza visiva, e ciò potrebbe essere fatto oggetto di studio scientifico.
9. Se l'immagine alterata di sé si combina con il fenomeno della luminosità, potreste sperimentare l'immagine di uno splendido corpo radioso di pura luce. È interessante confrontare queste esperienze meditative con le rappresentazioni della luce nell'iconografia religiosa.
10. I fisiologi fanno riferimento a questa normale non-consapevolezza come «adattamento sensoriale» o «accomodamento percettivo».
11. Le allucinazioni sensoriali sono un risultato frequente sia della deprivazione sensoriale intenzionale sia della perdita sensoriale fisiologica, come nella sindrome di Charles Bonnet e nelle esperienze dell'arto fantasma. Si è tentati di ipotizzare che abbiano qualcosa in comune con i fenomeni sensoriali associati alla pacificazione dei sensi in ambito meditativo. Inoltre, è interessante notare che, per quanto ho potuto osservare, le persone che meditano con gli occhi aperti non sembrano mai sperimentare il fenomeno della luminosità. A tale proposito, vedi Oliver Sacks, *Hallucinations*, Alfred Knopf, New York 2012 (trad. it. *Allucinazioni*, Adelphi, Milano 2013).
12. La pratica dei *jhāna* come viene proposta da molti insegnanti moderni che si servono del fenomeno della luminosità quale oggetto di meditazione per giungere all'assorbimento meditativo. Vedi in particolare: Brahm Ajahn, *Mindfulness, Bliss, and Beyond*, Wisdom Publications, Somerville 2006 (trad. it. *Consapevolezza, beatitudine e oltre*, Ubaldini, Roma 2008); Catherine Shaila, *Focused and*

Fearless, Wisdom Publications, Somerville 2008; e Stephen Snyder – Tina Rasmussen, *Practicing the Jhānas: Traditional Concentration Meditation as Presented by the Venerable Pa Auk Sayadaw*, Shambhala Publications, Boston 2009 (trad. it. *La pratica dei jhāna: la tradizionale meditazione di concentrazione insegnata dal venerabile Pa Auk Sayadaw*, Ubaldini, Roma 2011).

13. Le correnti energetiche e le sensazioni inusuali non sono un aspetto esclusivo di questa pratica. Anche nell'ambito dello yoga *kundalinī* si parla di barcollamenti, sensazioni di insetti che camminano sulla pelle, formicolio, pelle d'oca e brividi, pulsioni sessuali, ronzii e tintinnii come quelli qui descritti.
14. Ciò è in qualche modo analogo alla corrente elettrica continua e alternata. La corrente alternata è un modo efficace per affrontare i problemi creati dalla resistenza al flusso elettrico, ma non è necessaria quando la resistenza è scarsa o nulla. Non sappiamo se ciò corrisponda alle correnti energetiche percepite nel corpo, ma quando la resistenza al flusso decresce, la corrente sembra cambiare da pulsante e alternata a continua.
15. L'intero corpo è tracciato nella corteccia cerebrale, e in minor misura in altre aree del cervello, quindi *esiste* una base fisiologica per tali sensazioni, ma è più probabile reperirla nel cervello stesso che non nel corpo. Come per gli altri fenomeni di cui abbiamo parlato, è possibile che queste correnti energetiche indichino una riorganizzazione funzionale che avviene all'interno del cervello. Non appena tale riorganizzazione è completa e la mente risulta sufficientemente unificata, sperimentate la flessibilità fisica, la gioia meditativa e le «beatitudini» della flessibilità fisica e mentale.
16. Un aspetto terminologico importante: *pīti* indica letteralmente lo stato mentale della gioia meditativa che scaturisce dall'unificazione della mente. Nell'ambito della tradizione theravada si fa riferimento ai diversi «gradi di *pīti*», anziché ai gradi di pacificazione o di unificazione, perché nel theravada non ci si riferisce mai separatamente alla pacificazione dei sensi, alla flessibilità fisica e alle beatitudini della flessibilità fisica e mentale. Se si considera che tutte queste esperienze soggettive sono manifestazioni di un unico processo sottostante, l'unificazione della mente, e che *pīti* è il culmine di tale processo, diventa logico servirsi del termine in senso generico per comprendere tutti questi eventi.
17. L'avversione è in conflitto con la «beatitudine» di *sukha* (piacere/felicità). Invece, nel *Visuddhimagga* (IV-86), Buddhaghosa afferma che è *pīti* (gioia meditativa) a essere incompatibile con l'avversione, e cita il Buddha: «La mente concentrata è incompatibile con il desiderio, la gioia [*pīti*] con l'avversione, l'attenzione diretta con la pigrizia e la letargia, il piacere/felicità [*sukha*] con la preoccupazione e agitazione, e l'attenzione sostenuta con il dubbio». Peraltro, tale citazione di Buddhaghosa non è reperibile nel canone pali. Da dove l'avrà tratta, e l'avrà intesa correttamente? Non c'è modo di sapere dove Buddhaghosa abbia trovato questa citazione, ma secondo la nostra esperienza, la gioia non è in contrapposizione diretta con l'avversione. E la contrapposizione di *pīti*

e avversione non regge a un'attenta analisi, se esaminiamo il rapporto tra avversione, piacere e dolore. Inoltre, si ritiene che Buddhaghosa sia stato un erudito e un commentatore, anziché un maestro di meditazione. Di conseguenza, abbiamo scelto di seguire la logica dell'esperienza, anziché la tradizione basata su Buddhaghosa.

18. Come nel caso della contrapposizione di avversione e *sukha* trattata precedentemente, ci troviamo ancora una volta in contrasto con la tradizione che risale a Buddhaghosa, nel V secolo d.C., quando questi afferma che l'agitazione dovuta a preoccupazione e rimorso è in conflitto con la gioia meditativa (*pīti*). Tuttavia, se risistemiamo la lista degli ostacoli compilata da Buddhaghosa e i fattori meditativi opposti, nell'ordine in cui gli ostacoli possono essere superati nell'ambito della meditazione, e invertiamo le posizioni di gioia e piacere/felicità, ecco che cosa troviamo: l'attenzione diretta vince la pigrizia e la letargia (*vitakko thinamiddhassa*); l'attenzione sostenuta vince il dubbio (*vicāro vicikicchāyāti*); la concentrazione vince il desiderio dei sensi (*samādhi kāmacchandassa*); la gioia meditativa, che è una conseguenza dell'unificazione, vince l'agitazione e la preoccupazione (*pīti uddhaccakukkuccassa*); e il piacere/felicità, che è una conseguenza della gioia, vince l'avversione (*sukhaṃ byāpādassa*). Questi ultimi due eventi, il superamento dell'agitazione tramite la gioia e dell'avversione tramite il piacere/felicità, hanno luogo di pari passo via via che il meditante passa dal III grado di *pīti* (ondulatorio), al IV grado di *pīti* (euforico) fino al V grado di *pīti* (pervadente).

19. Talvolta può sembrare che gioia e tristezza, o altre emozioni contrastanti, esistano simultaneamente, anche se esaminando la questione con più attenzione scopriamo che sono in corso dinamiche diverse. Per esempio, consideriamo la nostra capacità di goderci una ballata tragica. In questo caso, la gioia predomina, consentendoci di accettare e trascendere, o persino ispirarci a lavorare per superare le pene e le tragedie dell'esistenza umana. In altre occasioni, sperimentiamo la tristezza della perdita mescolata alla gioia di sapere che quanto è accaduto rappresenta in definitiva la soluzione migliore. In quest'ultimo esempio, i due stati mentali si alternano semplicemente l'uno dopo l'altro. I modelli dei momenti di coscienza e della mente-sistema composita ci aiutano a comprendere queste situazioni apparentemente contraddittorie.

20. Sono le cosiddette «conoscenze della sofferenza», in pali *dukkha ñana*: la conoscenza della paura (*bhayatupatthana-ñana*), la conoscenza dell'infelicità (*ādīnava-ñana*), la conoscenza del disgusto (*nibbidā-ñana*), la conoscenza del desiderio della liberazione (*muñcitukamyatā-ñana*) e la conoscenza della ri-osservazione (*paṭisaṅkhānupassanā-ñana*). Cfr. Sayadaw Mahasi, *The Progress of Insight*, 3 [a] ed., Buddhist Publication Society, Sri Lanka 1998.

21. Conosciuta come la «lubrificazione» dell'insight da parte di *śamatha*.

Livello 7 – *L'attenzione esclusiva e l'unificazione della mente*

1. «Mente unificata» è una delle interpretazioni del termine pali *cittas'ekagatā*. *Cittassa* = mente. *Ekagata*, da *eka* = uno e *gata* = andata, che si traduce in «andata nell'uno», o unificata. La parola che compare nei sutta pali è *ekaggatā*, interpretata come un composto di *ek[a]-agga-tā*, in cui *eka* significa «uno» o «singolo», e *agga* significa «punta» o «promontorio». Di conseguenza, la parola viene generalmente tradotta con «univoca». Tuttavia, tale interpretazione è estremamente problematica per diversi motivi, e quasi sicuramente non è ciò che intendeva il Buddha. Un'altra possibilità è che *agga* possa in realtà essere una forma contratta di *agāra* = luogo, il che attribuirebbe al termine *ekaggatā* un significato in qualche modo simile a *ekagata*: «non dispersività», «stato di raccoglimento», «stato di compostezza», «non distribuita ovunque» (mi sono reso conto di questa possibilità grazie a una conversazione con Kumara Bhikkhu). Secondo questa interpretazione, *cittas'ekaggatā* significherebbe qualcosa di simile a «tranquillità della mente», che, così come «unificazione della mente», è un concetto molto più utile di «univocità della mente».
2. Né state imparando a lasciare che la mente si stabilisca in uno stato di quiete «naturale». Piuttosto, vi state servendo del processo naturale di unificazione in modo insolito: per unificare le sotto-menti inconsce intorno a un'intenzione condivisa, il che produce un profondo stato di quiete, che è tutt'altro che naturale. La completa pacificazione della mente discriminante richiede un grado di unificazione possibile soltanto attraverso un training mentale intensivo.
3. Come abbiamo già detto in precedenza, i contenuti dei momenti di coscienza più semplici vengono «assemblati» in momenti connettivi di coscienza. Quando le sotto-menti inconsce vengono ulteriormente unificate nella loro intenzione di discernere le sensazioni a livello estremamente sottile, questa intenzione agisce come una sorta di filtro percettivo. Ciò fa sì che certe categorie di momenti connettivi, corrispondenti a frammenti d'informazione ancora più sottili, si distinguano emergendo da qualsiasi altra cosa nell'ambito della coscienza. La decina circa di «fotogrammi» (dagli otto ai dodici) per secondo contengono le stesse informazioni che sono state assemblate, così da produrre delle «accelerazioni incrementali» che avvengono al ritmo di una o due per secondo.
4. Quando i contenuti sensoriali dei singoli momenti di coscienza non vengono più riuniti in momenti connettivi, nell'ambito del flusso continuo di dati sensoriali grezzi non è più discernibile alcun ordine né significato.
5. In pali *anicca*, in sanscrito *anitya*, è una delle «tre caratteristiche dell'esistenza» (*tilakkhṇa* in pali, *trilaksaṇa* in sanscrito), il cui l'insight conduce al ***risveglio***. Le pratiche immediatamente correlate posso anche essere descritte come «meditazioni sull'impermanenza».
6. In pali *suññatā*, in sanscrito *śūnyatā*. L'esperienza qui descritta fornisce specificamente l'insight sul fatto che la *natura percepita* degli oggetti dell'esperienza fenomenica è imposta dalla mente, e che gli oggetti percepiti sono privi di qualsiasi natura intrinseca, e cioè che non sono, in altre parole, ciò che sembrano essere. Di per sé quest'esperienza non conduce abitualmente all'insight ancora più importante della vacuità del Sé personale (in pali *anattā*, in sanscrito *anātman*). *Anattā* è la seconda

delle «tre caratteristiche dell'esistenza». La sofferenza (in pali *dukkha*, in sanscrito *duḥkha*) è la terza caratteristica, nonché il risultato del non avere adeguatamente compreso le prime due (*anicca* e *anattā*). L'esperienza descritta non è la stessa dell'«esperienza diretta della vacuità» (in pali *nibbāna*, in sanscrito *nirvāṇa*). Il *nibbāna/nirvāṇa* ha luogo quando la mente smette di proiettare qualsiasi cosa nella coscienza, ma le sotto-menti della mente-sistema restano pienamente sintonizzate con la coscienza. Ciò viene talvolta descritto come «coscienza senza un oggetto».

7. In pali *upacāra samādhi*. [Vedi le note 7 e 10 del capitolo «Una panoramica dei Dieci livelli», *NdT*.]
8. Devo questa descrizione su come entrare nei *jhāna* del piacere a Leigh Brasington, da cui l'ho appresa; e Leigh, a sua volta, ha originariamente assimilato tale metodo da Ayya Khema.
9. Non sappiamo con certezza perché le menti sensoriali reagiscano in tal modo, e questa è soltanto un'ipotesi. Tuttavia, l'attività cerebrale è in genere mantenuta stabile da alcune cellule che inibiscono le altre. La disinibizione (la riduzione di tale attività inibitoria) aumenta l'attività cerebrale. Per esempio, è stato ipotizzato che la luminosità nelle esperienze di premorte sia dovuta alla disinibizione causata dalla mancanza di ossigeno nei neuroni inibitori, il che induce un aumento dell'attività elettrica della corteccia visiva (Susan J. Blackmore, *Near-Death Experiences: In or Out of the Body?*, in «Skeptical Inquirer», 16, 1991, pp. 34-45; Jack D. Cowan, *Spontaneous Symmetry Breaking in Large-Scale Nervous Activity*, in «International Journal of Quantum Chemistry», 22, 1982, pp. 1059-1082). Massicci quantitativi di informazioni raggiungono continuamente i centri sensoriali cerebrali. Se le informazioni di solito vengono selezionate tramite l'inibizione e la soppressione, come sembra del tutto probabile, allora quando non c'è l'intenzione di prestare attenzione agli input provenienti dall'esterno, il risultato dovrebbe essere una disinibizione su larga scala. È possibile che, con la pacificazione dei sensi, la meditazione causi una disinibizione tale da incrementare il «rumore» elettrico/l'attività nelle sotto-menti sensoriali. I fenomeni sensoriali inusuali – come la sensazione di insetti che camminano sulla pelle, il suono di una musica lontana, il sapore del nettare, eccetera – potrebbero essere simili a quello della luminosità nella mente visiva, ma nell'ambito degli specifici domini sensoriali.
10. Gli eventi che fanno parte della pacificazione dei sensi vengono spesso indicati secondo i gradi di *pīti*, sebbene letteralmente *pīti* significhi gioia. Per ulteriori dettagli, vedi il sesto intermezzo. I primi tre gradi potrebbero essere meglio descritti come livelli di pacificazione dei sensi, anziché come gioia meditativa.

Settimo intermezzo – *La natura della mente e della coscienza*

1. Gli stati di coscienza più potenti tendono ad aver luogo nelle situazioni in cui la nostra vita è messa a rischio. Come ebbe a dire il poeta inglese Samuel Johnson: «Quando un uomo sa che sta per essere impiccato… la sua mente si concentra meravigliosamente». Potremmo parafrasare questa massima,

dicendo: «Nulla unifica altrettanto meravigliosamente le sotto-menti della mente-sistema come la prospettiva della morte imminente». Comunque la pratica di *śamatha* ci si avvicina molto.

2. In genere, le misurazioni oggettive dell'aumento dell'eccitazione durante il sonno sono assolutamente correlate a un sonno di scarsa qualità. Paradossalmente, le misurazioni polisonnografiche nei meditanti mostrano un *aumento dell'eccitazione* durante il sonno anche quando i meditanti stessi riferiscono di un *miglioramento* della qualità del sonno. Vedi T. Peck – A. Lester, et al., *The Paradoxical Effects of Mindfulness Meditation on Subjective and Objective Measures of Sleep*, in «Sleep», 35, A84, 2012; e W.B. Britton – P.L. Haynes, et al., *Polysomnographic and Subjective Profiles of Sleep Continuity Before and After Mindfulness-based Cognitive Therapy in Partially Remitted Depression*, in «Psychosomatic Medicine», 72(6), 2010, pp. 539-48.
3. *Samādhi* ed *ekagata*.
4. Questa cessazione è del tutto diversa da quella che in pali viene chiamata *asaññā* o *saññā-nirodha*, la cessazione delle percezioni corrispondenti al sonno profondo, al coma o all'anestesia. In quegli stati i *potenziali* momenti non percettivi di coscienza continuano a prodursi. In questo contesto parliamo di una condizione in cui non c'è nessun tipo di momento mentale che scaturisce dalla mente, uno stato chiamato *saññā-vedayita-nirodha*, la cessazione delle sensazioni e delle percezioni.
5. L'equanimità (in pali *upekkhā*, in sanscrito *upekṣhā*) implica che non state più reagendo con brama alle sensazioni (*vedanā*) piacevoli, spiacevoli o neutre, associate agli oggetti della coscienza.
6. In pali *nibbāna*, in sanscrito *nirvāṇa*, significa letteralmente «estinzione», come l'estinguersi di un fuoco. Il *nibbāna* si verifica a seguito del congiungersi di equanimità e insight.
7. La coscienza è il processo di scambio di informazioni tra le sotto-menti inconsce, quindi qualcuno potrebbe chiedersi come sia possibile giungere a una «coscienza senza un oggetto». Come può esserci uno scambio di informazioni in assenza di informazioni? A rigore, ciò è vero, e la coscienza dovrebbe sempre significare «coscienza di qualcosa». Tuttavia, nel processo della coscienza ci sono due componenti: l'oggetto della coscienza, ovvero l'informazione che viene scambiata; e ciò che è conscio, ovvero un ricettacolo di tale informazione. Con la cessazione, il primo aspetto viene completamente a mancare, ma il secondo è ancora presente. In effetti, ciò va al di là della nostra definizione di coscienza, ma è anche vero che l'evento stesso è completamente al di là dell'esperienza ordinaria, quindi quando riferiamo di ciò, dobbiamo essere flessibili nell'uso del linguaggio. Vale la pena notare che un'interpretazione *ex posto facto* dell'evento della cessazione in quanto «coscienza senza un oggetto» o «esperienza di pura coscienza» può indurre facilmente all'attribuzione erronea di un qualche sostantivo, una natura autoesistente della coscienza. Poiché ciò si accorda così bene con l'intuizione comune, e con il desiderio di identificare qualcosa in termini di anima, *ātman* o vero Sé, tale tendenza risulta particolarmente insidiosa. Dovremmo sempre ricordare che la coscienza è un *processo* dinamico, che sorge e cessa un momento dopo

l'altro, ed è totalmente dipendente dalle sue componenti. Ciò che è conscio, il recipiente delle informazioni che vengono scambiate attraverso la coscienza, non è nient'altro che le diverse sottomenti della stessa mente-sistema che è la fonte delle informazioni.

8. Che assuma la forma di non-coscienza soggettiva o di coscienza senza un oggetto, l'evento della cessazione può durare da una frazione di secondo ad alcuni minuti, fino (molto raramente) a intere ore.
9. Questo specifico scenario, che richiede una mente pienamente unificata, corrisponde alla forma unica di *saññа-vedayita-nirodha*, conosciuta come *nirodha-samāpatti*. Questi eventi di cessazione particolarmente rari vengono tradizionalmente attribuiti soltanto a chi non ritorna (*anāgāmi*) e ai buddha (*arahant*) che giungono alla cessazione attraverso i *jhāna*. Viene talvolta considerato come il nono *jhāna*, che segue i quattro *jhāna* della forma e i quattro *jhāna* senza forma. Tale *nirodha-samāpatti*, a cui aderisce ogni parte di una mente completamente unificata, viene anche definito *anupādiseda nibbāna*, che significa «estinzione (o nirvana) senza rimanenza». Ogni altro stato di *saññа-vedayita-nirodha*, in cui l'unificazione della mente è incompleta, viene definito *sa-upādisesa nibbāna*, ovvero «estinzione (o nirvana) con rimanenza».
10. Nella tradizione theravada si distinguono quattro livelli incrementali o «sentieri» del ***risveglio***, conosciuti come *sotāpatti*, *sakadāgāmi*, *anāgāmi* e *arahant*. Nella tradizione mahayana si descrivono molti più livelli incrementali, chiamati *bhumi*.
11. Dico «sembra essere» perché certi stati alterati di coscienza potrebbero venire interpretati come esperienze soggettive di scambio di informazioni che hanno luogo a un livello inferiore della gerarchia della mente-sistema. Ciò potrebbe accadere in circostanze in cui lo scambio di informazioni a livello più elevato è compromesso a causa, per esempio, di un danno cerebrale, ipossia e/o alterazioni chimiche del sangue, estrema stanchezza o sostanze stupefacenti.
12. Un'ingegnosa serie di esperimenti scientifici ha confermato che il ruolo della coscienza nell'intenzione è di consentire o reprimere le intenzioni originate nell'inconscio. Benjamin Libet, un pioniere nella ricerca sulla coscienza umana, ha scoperto che l'attività cerebrale che indica la decisione di muoversi si verifica sempre mezzo secondo *prima* che il soggetto decida consciamente di muoversi. L'esperienza soggettiva è che l'intenzione abbia origine nella coscienza, ma in realtà la decisione di muoversi è già stata presa dai processi *inconsci*. Quindi la sensazione che sia una «decisione conscia» è generata retrospettivamente. La sequenza è: 1) l'***intenzione inconscia*** emerge sotto forma di potenziale seguito 500 millisecondi dopo dalla 2) «decisione» conscia del soggetto di muoversi, seguita a sua volta 200 millisecondi dopo dal 3) movimento vero e proprio. In pratica, il ricercatore poteva sapere che il soggetto aveva deciso di muoversi prima ancora che questo ne fosse cosciente. Ulteriori ricerche hanno dimostrato che, sebbene la coscienza non svolga alcun ruolo nell'*istigazione* di atti intenzionali, la volizione conscia viene esercitata sotto forma di potere di

veto. Tale veto viene esercitato nei 200 millisecondi tra il momento in cui l'intenzione diventa conscia e il momento in cui ha luogo il movimento vero e proprio.

13. Un fenomeno molto interessante chiamato *color phi* lo illustra chiaramente. Un lato di uno schermo viene illuminato da una luce rossa, e poi, mezzo secondo dopo, una luce verde illumina l'altra parte dello schermo. Invece di percepire due luci distinte, gli osservatori descrivono immancabilmente una luce in movimento che passa dal rosso al verde, circa a metà strada. Non si tratta soltanto di un'illusione di movimento, laddove non ce n'è nessuno. Infatti, *come potrebbe, la mente, sapere di quale colore sarà la luce che arriva sul lato opposto*? Questo significa che ciò che compare nella coscienza è una storia di quanto è accaduto, e che non compare *finché l'evento non è terminato*.
14. Vedi la nota 9 del primo intermezzo.
15. *Uggaha-nimitta*.
16. Il quantitativo apparente di «tempo orario» che può essere condensato in un singolo «momento» di coscienza non corrisponde alla durata temporale del «momento» stesso. Come ciò accada rappresenta in qualche misura un mistero, ma sembrano esserci singoli momenti connettivi in grado di collegare molteplici eventi che hanno una durata di più secondi. Le esperienze oniriche sono un esempio lampante di come il tempo soggettivo differisca da quello oggettivo. Nei sogni, periodi di tempo soggettivo decisamente lunghi possono essere condensati in pochi minuti, o anche pochi secondi. I *jhāna* possono durare ore, eppure sembrare relativamente brevi, per la situazione opposta: a ogni «momento» è collegata una sensazione di breve durata, anche se i «momenti» in sé durano a lungo.
17. Quando questa informazione sensoriale pre-concettuale e collocata nel tempo viene usata come oggetto di meditazione per entrare nel *jhāna* più profondo è conosciuta col termine di *patibhāga nimitta*, ovvero «apparenza mentale equivalente».
18. Un altro esempio è il *jhāna* dello spazio infinito. In tale contesto i momenti di connettività spaziale non vengono più proiettati nella coscienza, quindi non c'è alcuna percezione di essere localizzati nello spazio. Il *jhāna* della coscienza infinita segue il *jhāna* dello spazio infinito, come è logico. Infatti, se la consueta mappa interiorizzata dello spazio non viene più proiettata nella coscienza, la normale sensazione di essere consciamente presenti in uno specifico posto – da qualche parte dietro gli occhi – non ha più ragione di essere. Al contrario, la coscienza si percepisce come onnipresente e sconfinata.
19. Per una più ampia disanima della ricettività condivisa, del concetto di individuo naturale e della natura della coscienza, vedi: Gregg Rosenberg, *A Place for Consciousness: Probing the Deep Structure of the Natural World*, Oxford University Press, Oxford 2004.
20. Nel suo *On the Intrinsic Nature of the Physical*, Rosenberg osserva: «Si dovrebbe riconoscere appieno il ruolo della ricettività nella creazione degli individui naturali a vari livelli. La ricettività di un individuo naturale è un elemento dell'essere che connette al suo interno individui di livello

inferiore, rendendo i loro stati effettivi rilevanti l'uno rispetto all'altro in modo diretto. In quanto tale, la ricettività è una proprietà globale irriducibile di un individuo naturale. Il termine *irriducibile* viene qui usato nella sua accezione più forte: la ricettività individuale di livello superiore non è la somma, né lineare né non-lineare, della ricettività delle sue componenti di livello inferiore. Rappresenta un elemento nuovo nel mondo, unico per l'individuo che contribuisce a costituire» (in Stuart R. Hameroff – Alfred W. Kaszniak – A.C. Scott (a cura di), *Toward a Science of Consciousness*, III, MIT Press, Boston 1999).

Livello 8 – *La flessibilità mentale e la pacificazione dei sensi*

1. È stato affermato che la mente non può conoscere se stessa, che la coscienza non può assumere se stessa quale oggetto, così come un coltello non può tagliare se stesso. Tale asserzione, che è un'espressione del «principio di autoriflessività» in ambito filosofico, potrebbe sembrare logica. Tuttavia, come spesso accade, i presupposti logici vengono spesso contraddetti dalla realtà dei fatti. Per esempio, negli anni Trenta, quando la comprensione del volo e la scienza dell'aerodinamica erano in rapido progresso, era stato dichiarato che le api non potessero volare! (Antoine Magnan, *Le vol des insects*, Hermann, Paris 1934.) Ovviamente le api volano, e nel 1996 Charlie Ellington ha spiegato come (Helen Phillips, *Secrets of Bee Flight Revealed*, in «New Scientist», 16:57, 28 novembre 2005). Quindi mettiamo tranquillamente da parte la proprietà antiriflessiva dei filosofi. Il fatto è che anche una persona che non ha mai meditato può sperimentare con facilità di essere consciamente consapevole di essere consciamente consapevole. Certo, senza un addestramento meditativo, questa consapevolezza potrebbe essere così oscura e confusa che è difficile dire se un soggetto è stato direttamente consapevole della propria coscienza *nel momento presente*, o se è stato consapevole solo retrospettivamente di essere stato cosciente nel momento precedente. Ma anche per chi non ha mai meditato, la differenza tra questi due stati può essere molto più nitida quando la coscienza della propria coscienza avviene durante la fase dell'addormentamento. In tale situazione, ci sono volte in cui siamo consapevoli di essere più pienamente coscienti nel momento presente che nei momenti immediatamente precedenti. Questa esperienza ha la sua controparte nella pratica meditativa. La consapevolezza introspettiva, a ogni livello, ha il suo oggetto di coscienza, come pure il relativo stato di consapevolezza conscia. Per esempio, un principiante, una volta «risvegliato» alla realtà del vagare della sua mente, sperimenta in modo soggettivo di essere più riflessivamente autoconsapevole e pienamente cosciente del momento presente rispetto a prima. Nelle pratiche meditative avanzate la coscienza può, e lo fa, piegarsi pienamente su se stessa e, quando ci riesce, il semplice fatto della gnosi stessa diventa l'oggetto della consapevolezza conscia. I limiti del linguaggio e la concettualizzazione sono ciò che rende tali esperienze molto difficili da descrivere e molto facili da fraintendere.

2. In pali *paṭicca samuppāda*, in sanscrito *pratītya samutpāda*. Specificamente, «gli anelli dell'originazione dipendente» si riferiscono ai processi mentali attraverso cui *dukkha*, ovvero l'insoddisfazione, fa la sua comparsa nella mente. Comprendere tale processo rappresenta uno strumento utile per superare *dukkha* a livello esistenziale. Sebbene il numero e la concatenazione degli anelli insegnati dal Buddha varino da un *sutta* all'altro, la tradizione buddhista identifica in totale dodici anelli, secondo la seguente sequenza: sulla base dell'i*gnoranza* sorgono le *formazioni mentali*; sulla base delle formazioni mentali sorge la *coscienza*; sulla base della coscienza ci sono *il corpo e la mente*, e con il corpo e la mente c'è la coscienza, cosicché i due si rispecchiano l'uno nell'altra. La sequenza poi prosegue: sulla base del corpo e della mente emergono le *sei basi sensoriali*; in virtù delle basi sensoriali emerge il *contatto*; sulla base del contatto emergono le *sensazioni affettive*; sulla base delle sensazioni affettive emerge la *brama*; sulla base della brama emerge l'*aggrapparsi*; sulla base dell'aggrapparsi c'è il *divenire*; sulla base del divenire c'è la *nascita*; sulla base della nascita sorge l'*intera concatenazione di sofferenza, invecchiamento e morte*. L'anello debole della catena, la quale può essere interrotta attraverso lo sforzo, la meditazione e l'applicazione della mindfulness, è la *brama*. La porzione della sequenza dei dodici anelli di cui ci occupiamo in questo contesto va dal sesto anello (*contatto*) al decimo anello (*divenire*), che rappresentano un ciclo in continua ripetizione, secondo dopo secondo e ora dopo ora. Tenete a mente che gli anelli dell'originazione dipendente sono soltanto uno strumento concettuale. Se esaminati più attentamente, la loro apparente linearità si dissolve, sino a indicare che ogni cosa è in realtà la condizione di tutte le altre cose. Nelle parole del filosofo Ludwig Wittgenstein: «Il mondo è tutto ciò che accade».
3. Ciò si verifica comunemente anche negli esperimenti di deprivazione sensoriale.
4. La gioia (in pali *pīti*, in sanscrito *prīti*) appartiene alla categoria dei cinque aggregati chiamati formazioni mentali (in pali *saṅkhāra khandha*, in sanscrito *saṃskāra skandha*). Questo gruppo include tutto ciò che è 1) mentale per natura e 2) composito, costruito e causale per natura e origine. Ogni stato mentale riconoscibile rappresenta una combinazione unica di fattori mentali che hanno luogo contemporaneamente, producendo un particolare effetto nell'esperienza soggettiva. In quanto «stato», il suo impatto sull'attività mentale tende a essere globale. Tutte le emozioni sono degli stati mentali e appartengono al gruppo delle formazioni mentali. La gioia è sia uno stato mentale sia un'emozione.
5. Nella meditazione, in genere, tali sensazioni e movimenti peculiari *precedono* la vera e propria esperienza di gioia e felicità, suggerendo che gli schemi sensoriali e motori delle emozioni siano attivati ben prima della consapevolezza conscia delle emozioni stesse.
6. La felicità, che è lo stato piacevole di *vedanā* prodotto dal senso mentale, si distingue chiaramente dalla gioia in quanto *sankhāra* (in pali, in sanscrito *saṃskāra*).

7. Il punto fermo e il testimone sono la stessa cosa: quest'ultimo emerge quando la mente divide concettualmente le esperienze del punto fermo, ipotizzando un osservatore per il quale il punto fermo stesso può rappresentare un oggetto.
8. Non ci troviamo in disaccordo con le filosofie non-duali (*advaita*), che parlano di un «vero Sé». È importante notare che il vero Sé a cui si riferiscono non è un Sé *separato*, e in verità i maestri *advaita* confutano la possibilità stessa di una tale separazione. Realizzare il «vero Sé» significa semplicemente ottenere l'insight che ogni aspetto dell'esistenza costituisce un tutto unico e interconnesso. L'*advaita* riconosce il testimone e sancisce chiaramente che non è il vero Sé.
9. In pali *anatta*, insight profondo che produce «l'entrata nel flusso», il primo livello del ***risveglio***.
10. *Nimitta* è il termine pali che significa «apparenza», come nella frase «l'apparenza delle montagne è diversa alla luce della luna». Nell'antica letteratura di meditazione buddhista, *nimitta* si riferisce ai diversi aspetti assunti dall'oggetto di meditazione negli stati di meditazione progressivamente più profondi. Ci sono tre tipi di *nimitta*: *parikamma nimitta*, o «apparenza iniziale», *uggaha nimitta*, o «apparenza acquisita», e *patibhāga nimitta* o «apparenza della controparte mentale». Tuttavia, nelle moderne interpretazioni di questi testi ci si serve del termine *nimitta* per indicare o l'«oggetto di meditazione» in generale o il fenomeno della luminosità assunto come oggetto per accedere ai *jhāna* luminosi. In accordo con quest'uso moderno, ci serviamo di *nimitta* per indicare il fenomeno della luminosità parlando dei *jhāna* luminosi.

Livello 9 – *La flessibilità mentale e fisica e calmare l'intensità della gioia meditativa*

1. In pali *pīti-sukha*, in sanscrito *prīti-sukha*.
2. In pali *passaddhi* e *upekkhā*, in sanscrito *prasrabdhi* e *upeksha*.
3. Questa pratica è simile alla meditazione tibetana di tradizione Kagyu chiamata Grande sigillo (*Mahāmudrā*) e alla pratica di tradizione Nyingma della Grande perfezione (*Dzogchen*).
4. Sebbene la conoscenza diretta della natura di queste forze sia irraggiungibile, è ovviamente possibile arrivare a una conoscenza inferenziale. Altrimenti ci sarebbe impossibile interagire con successo con il mondo esterno. Non saremmo in grado neppure di nutrirci, per non parlare poi di andare sulla luna.
5. In pali *suññatā*, in sanscrito *śūnyatā*.
6. Realizzare *śamatha* rappresenta cinque dei sette fattori del risveglio (*satta sambojjhaṅgā*): attenzione stabile senza sforzo (*samādhi*), mindfulness (*sati*), gioia o estasi (*pīti)*, tranquillità (*passaddhi*) ed equanimità (*upekkhā*). I due fattori rimanenti sono l'investigazione dei fenomeni (*dhamma vicaya*) e la diligenza (*viriya*), che vengono esercitati in molte delle pratiche descritte in quest'opera. Realizzare la vacuità del Sé (*anattā*) rappresenta l'insight chiave per ottenere l'entrata

nella corrente (in pali *sotāpanna*, in sanscrito *srotāpanna*), che rappresenta il primo dei quattro livelli del risveglio. Infine deve anche esserci, oltre all'equanimità di *śamatha*, l'equanimità dell'insight, che sorge attraverso l'assimilazione degli insight inferiori dell'interconnessione, dell'impermanenza (*anicca*), della vacuità dei fenomeni (*suññatā*) e della sofferenza (*dukkha*).

Livello 10 – *Tranquillità ed equanimità*

1. In pali *anuttara citta*.

Riflessioni finali

1. Cfr. *Mahāsatipaṭṭhāna sutta*, Digha Nikaya 22.
2. T.S. Eliot, *Little Gidding*, in *La terra desolata - Quattro quartetti*, trad. it. di Angelo Tonelli, Feltrinelli, Milano 2019, p. 161. (*NdT*)

Appendice D – *I jhāna*

1. Il termine *samādhi* viene spesso usato in stretta associazione con *jhāna*. *Samādhi* deriva da *sam-a-dha*, che significa «raccogliere» o «unire». In Occidente è spesso tradotto come «concentrazione», ma *samādhi* implica specificamente il processo di unificazione della mente attraverso la pratica del focalizzare l'attenzione. Tale termine ha quindi un significato più ampio di *jhāna*. Include sia *jhāna* in senso più specifico (chiamato *apannā samādhi*), sia i molti livelli di «unione» (concentrazione) che li precedono (conosciuti come *parikamma* e *upacāra samādhi*).

   Un altro termine strettamente correlato è *śamatha*, che significa «serenità». Viene talvolta impiegato in modo pressoché interscambiabile con *samādhi*, ma si riferisce specificamente allo stato di gioiosa serenità che scaturisce dall'*unificazione della mente*. In altri termini, *śamatha* è il culmine, descritto in termini di esperienza soggettiva, che scaturisce da una mente che è stata unificata attraverso la pratica di *samādhi*.
2. Analogamente, tutto nei sedici stadi del *Progress of Insight*, dal quarto stadio (conoscenza del sorgere e svanire) in poi, corrisponde anche ai *jhāna* in senso generale. Sono meditazioni che comportano uno stato di concentrazione stabile e ben focalizzato.
3. Traduzione dal pali di Thanissaro Bhikkhu. *Gopaka Moggallana Sutta: Moggallana the Guardsman*, Access to Insight, https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.108.than.html.
4. *Citta* significa «mente», *eka* significa «uno» e *gatā* significa «andata» in un certo modo, come nel ritrovarsi o aver avuto accesso a un particolare stato o condizione. Quindi *cittas'ekagata* si riferisce a una mente (*cittas*) che è andata (*gata*) nell'uno o nell'unità (*eka*), cioè che si è unificata. Purtroppo

ekagata è stato tradizionalmente reso come *ekaggatā*, dove l'aggiunta di una seconda «g» forma il termine *agga*, che significa «punta» o «promontorio», e *tā* diventa un suffisso che significa «-ità». Di conseguenza, questo termine chiave è stato ampiamente male interpretato come «univocità», e quindi riferito alla pratica dell'attenzione esclusiva. La confusione di questi termini omofoni è comprensibile, se ricordiamo che, prima di essere trascritti, gli insegnamenti del Buddha sono stati trasmessi oralmente per secoli. Inoltre, l'attenzione esclusiva e univoca è un importante strumento per ottenere l'unificazione della mente, è in verità entrambe le forme (*ekagata* ed *ekaggatā*) potrebbero essere comparse in luoghi diversi nella trasmissione orale originale. Tuttavia, c'è una distinzione sostanziale che consiste nel fatto che quando la mente è unificata (*cittas'ekagata*), *l'attenzione esclusiva e univoca non è più richiesta*. Quindi l'unificazione della mente, e non l'attenzione esclusiva, è una caratteristica realmente essenziale dell'assorbimento nei *jhāna*.

In realtà, l'attenzione esclusiva viene utilizzata *unicamente* per accedere al primo *jhāna*. *Vitakka e vicāra* – l'attenzione applicata e sostenuta su un oggetto – vengono successivamente abbandonate nei *jhāna* superiori (dal secondo al quarto). Tuttavia, nei *jhāna* molto leggeri (come i *jhāna* dell'intero corpo), che sono praticati prima che la mente abbia ottenuto un'unificazione significativa nella concentrazione d'accesso, potreste aver bisogno di ricorrere all'attenzione univoca in ogni *jhāna*, per sostenere un'*ekagata* adeguata.

5. Vi faccio notare la forte sovrapposizione tra la lista dei fattori dei *jhāna* e le caratteristiche di *śamatha*. L'unificazione della mente (*cittas'ekagata*) è presente in entrambi; la stabilità dell'attenzione come *samādhi* caratterizza *śamatha* e compare nei fattori dei *jhāna* di *vitakka* e *vicāra*; la mindfulness come *sati* è la seconda caratteristica di *śamatha* e compare in *sati sampajañña* (mindfulness con chiara comprensione) nelle descrizioni tradizionali dei *jhāna* superiori. La gioia (*pīti*), il piacere/felicità (*sukha*) e l'equanimità (*upekkhā*) sono presenti anch'essi in entrambi. Possiamo quindi considerare i *jhāna* come un stato di assorbimento mentale unico ma transitorio che si avvicina fortemente a *śamatha*, mentre *śamatha* è uno stato mentale più stabile e sostenuto che ha le stesse caratteristiche dei *jhāna*. Di conseguenza, la pratica dei *jhāna* rappresenta uno strumento potente per coltivare *śamatha*.
6. Chi conosce l'opera di Mahasi Sayadaw, *Progress of Insight*, noterà che la maggior parte degli stati meditativi che descrive non soddisfano concretamente i criteri d'accesso ai *jhāna*, a causa dell'assenza dei fattori della gioia e del piacere/felicità. Inoltre, i cosiddetti *jhāna vipassana* descritti nel testo di Sayadaw U Pandita, *In This Very Life* (trad. it. *Proprio in questa vita: gli insegnamenti del Buddha sulla liberazione*, Ubaldini, Roma 1998)differiscono significativamente dai *jhāna* definiti dal Buddha. Tuttavia, questi sono stati meditativi nelle pratiche di insight asciutto (*sukkha-vipassana*) che includono i fattori dei *jhāna*. Il primo è lo stato definito come le «dieci corruzioni dell'insight», da cui si origina la conoscenza del sentiero e del non sentiero (quarto stadio). Ciò include l'attenzione diretta e sostenuta, la gioia e il piacere/felicità, ovvero gli stessi fattori del *jhāna*

così come sono descritti dal Buddha, relativamente al primo *jhāna*. Il secondo è la conoscenza dell'equanimità rispetto alle formazioni (undicesimo stadio). Ciò include i fattori dell'unificazione della mente e dell'equanimità, che sono presenti nel quarto *jhāna* descritto dal Buddha. Infine c'è la conoscenza della fruizione (sedicesimo stadio), che include il piacere/felicità e l'equanimità, i fattori caratteristici del terzo *jhāna* descritto dal Buddha.

7. Per altre informazioni sul «flusso», vedi il paragrafo «Servirsi dell'assorbimento meditativo per aumentare la capacità di meditare» nel livello 6.
8. Mihaly Csíkszentmihályi, *La corrente della vita: la psicologia del benessere interiore*, Frassinelli, Milano 1992.
9. I *jhāna* descritti nel *Visuddhimagga*, un compendio di dottrine buddhiste compilato intorno al 430 d.C., sono di un genere raggiunto molto raramente, perché è accessibile soltanto attraverso una pratica prolungata e intensiva. Il *Visuddhimagga* è il testo più importante, insieme al *Tipiṭaka*, della tradizione theravada e di conseguenza la sua visione dei *jhāna* è prevalsa per molti secoli nelle nazioni che seguono questa tradizione. Anche nelle scuole mahayana del Tibet si trova una definizione dei *dhyāna* altrettanto ristretta ed esclusiva. Entrambe le tradizioni sostengono che, per essere definito *jhāna* o *dhyāna*, un assorbimento deve essere talmente profondo da implicare un completo ritirarsi della mente dai sensi. Queste visioni estreme hanno fatto sì che la pratica dei *jhāna* sia diventata abbastanza rara tanto nella tradizione theravada quanto in quella tibetana, anche se i *jhāna*/*dhyāna* sono trattati estensivamente sia nel *Tipiṭaka* pali che nel *Tripiṭaka* sanscrito!

   Tuttavia, la trattazione generale dei *jhāna* nei *sutta* lascia ipotizzare che non soltanto siano effettivamente ottenibili, ma anche che dovrebbero essere praticati da tutti i seguaci seri dell'Ottuplice sentiero. Quando gli è stato chiesto in che cosa consistesse la «retta concentrazione» (*samma samādhi*), il Buddha ha ripetutamente risposto descrivendo i *jhāna*. Le descrizioni dettagliate presenti in molti *sutta* non implicano un'interpretazione talmente severa e rigorosa da lasciare intendere che i *jhāna* siano così elevati, lontani e irraggiungibili come illustrato nel *Visuddhimagga* e in altri commentari theravada e mahayana.

   Alcuni anni fa, alcuni eruditi e insegnanti di meditazione occidentali hanno iniziato a tracciare una distinzione tra due diversi generi di *jhāna*: i cosiddetti *jhāna dei sutta* e i *jhāna del Visuddhimagga*, o dei «commentari». Tali designazioni si sono rivelate utili per confrontare le diverse descrizioni dei *jhāna*, e i discorsi basati su tali distinzioni hanno portato a qualche chiarimento. Ma, sfortunatamente, ciò ha generato anche un dibattito su quali *jhāna* debbano essere considerati «autentici». Un'accurata analisi dei *sutta* rivela quanto questi includano anche le descrizioni dei *jhāna* coerenti con quelle illustrate nei commentari theravada e mahayana. Quindi, in realtà, entrambi i generi di *jhāna* sono *jhāna dei sutta* e altrettanto autentici. Tale riconoscimento ha recentemente indotto a distinguere i vari tipi di *jhāna* secondo una modalità più utile, definendoli come «più leggeri» o «più profondi». Malauguratamente, le designazioni di *jhāna dei sutta* e *jhāna*

del Visuddhimagga sono ancora in uso, e il dibattito su quali di essi rappresentino i «veri» *jhāna* è destinato a durare per qualche tempo.

10. In pali *upacāra samādhi.*
11. *Potthapada sutta*, Digha Nikaya 9.
12. *Samadhanga sutta*, Anguttara Nikaya 5.28; *Kāyagatāsati sutta*, Majjhima Nikaya 119; *Samañ̃aphala sutta*, Digha Nikaya 2; *Mahāassapua sutta*, Majjhima Nikaya 39.
13. *Ibid*.
14. *Ibid*.
15. *Ibid*.
16. In pali *iddhi-vidhā*.
17. In pali *dibba-sota*.
18. In pali *dibba-cakkhu*
19. In pali *ceto-pariya-ñāṇa*
20. In pali *pubbe-nīvasanussati*.
21. Questa è la pratica che viene definita *Mahamudra* (e anche *Dzogchen*) nella tradizione tibetana. Sebbene la realizzazione del quarto *jhāna* contribuisca decisamente a tale pratica, non è un prerequisito assoluto. I praticanti esperti dei livelli da 8 a 10 di *śamatha* dispongono parimenti dei fondamenti adeguati a questa pratica.
22. In pali *chalabiñ̃ñā*.
23. In pali *sañ̃ñā.*
24. In pali *asañ̃ñā*.
25. Né l'*Abhidhamma*, con i suoi momenti di coscienza, né nessun altro commentario successivo forniscono un'adeguata spiegazione teoretica di questo stato. Attingendo al modello della mente-sistema, possiamo ipotizzare che i momenti connettivi generati dalla mente narrativa siano quelli che forniscono la né percezione né non-percezione relativamente al contenuto che distingue questo stato dalla non-percezione.
26. Ovviamente, ciò non implica che chiunque abbia raggiunto un livello superiore sia in qualche modo incapace di praticare i *jhāna* accedendo da un livello inferiore.
27. In inglese *light* significa sia «leggero» sia «luce». Per evitare confusioni, l'autore usa per il primo significato la variante grafica *lite*, utilizzata nel mondo commerciale per indicare i prodotti dietetici. (*NdT*)
28. È stato ipotizzato, da Ajahn Brahmavamso e altri, che questo sia l'unico modo per accedere ai *jhāna* superiori. In altri termini, l'esperienza soggettiva di passare direttamente a uno dei *jhāna* superiori sulla base della concentrazione d'accesso è dovuta all'illusione provocata dal passaggio attraverso i *jhāna* inferiori troppo rapido perché possano essere riconosciuti. In ogni caso,

sviluppare la capacità di dimorare quanto basta nella transizione attraverso i *jhāna* inferiori per discernere chiaramente la loro presenza richiede un certo quantitativo di tempo.

29. I quattro *jhāna* del piacere corrispondono approssimativamente ai livelli da 7 a 10 di *śamatha-vipassanā*. Sia nel primo *jhāna* sia al livello 7, l'attenzione sostenuta ed esclusiva ignora completamente tutte le distrazioni potenziali. La gioia e il piacere/felicità che sperimentate derivano e dipendono da questo ritrarsi dell'attenzione. Tuttavia, nei *jhāna*, tale ritrarsi è ampiamente facilitato dall'ottenere uno stato di flusso, mentre nel livello 7 il ritrarsi richiede vigilanza e sforzo continui.

    Il secondo *jhāna* del piacere e il livello 8 si contraddistinguono entrambi per la gioia meditativa (*pīti*), e per il piacere fisico e la felicità (*sukha*) che scaturiscono dall'unificazione della mente a livello profondamente inconscio. La consapevolezza introspettiva è estremamente forte e l'unificazione, anziché l'attenzione esclusiva, è responsabile dell'eliminazione delle distrazioni. Un'importante differenza è che il livello 8 non è di per se stesso un assorbimento, quindi su tale base è possibile accedere a un'ampia gamma di pratiche.

    Tanto nel terzo *jhāna* quanto nel livello 9 c'è una potente consapevolezza introspettiva *metacognitiva*. Inoltre, anche se la mente continua a dimorare in uno stato di gioia meditativa, a seguito della crescente equanimità, la consapevolezza della gioia meditativa non domina più l'esperienza conscia.

    Nel quarto *jhāna* e nel livello 10 c'è la purezza della mindfulness (*sati-sampajañña*) dovuta all'equanimità. Inoltre, in entrambi questi stati la mente del meditante è descritta come «concentrata, purificata, lucida, senza macchia, libera dalle imperfezioni, duttile, malleabile, maneggevole, stabile e giunta all'imperturbabilità».

    A causa di queste somiglianze tra i *jhāna* e il livelli del meditante esperto, la pratica dei *jhāna* leggeri può contribuire significativamente al passaggio dal livello 8 al livello 10. Inoltre, possono produrre degli insight (*vipassanā*).

30. Il piacere mentale in quanto felicità è una caratteristica peculiare del terzo *jhāna*, nonché di tutti i *jhāna* profondi (tranne il più profondo di tutti), nei quali c'è anche un certo grado di piacere fisico.

31. Un'eccezione è rappresentata dalla forma di pratica più profonda (non descritta in questo libro), in cui il piacere associato al corpo è assente persino nel primo *jhāna*, e *sukha* assume la forma di piacere puramente mentale soltanto tra il primo e il terzo *jhāna*.

32. Nessun oggetto proveniente dai sensi può mai essere usato per accedere a un assorbimento meditativo così profondo da far sì che la mente sia completamente ritratta dai sensi. L'«apparenza ordinaria» (*parikamma nimitta*) del respiro è una complessa costruzione concettuale che presuppone entità ipotetiche, come l'aria, il naso, la pelle, l'inspirazione e l'espirazione, quali spiegazioni delle sensazioni sperimentate. È di gran lunga troppo macchinosa e richiede troppa elaborazione mentale per rappresentare un oggetto adeguato per i *jhāna*. Nel livello 6, l'apparenza ordinaria dell'oggetto

di meditazione cambia, divenendo la cosiddetta «apparenza acquisita» (*uggaha nimitta*) del respiro. Questa è un'esperienza delle effettive sensazioni più immediata, meno concettuale e meno intricatamente costruita, che può essere usata per entrare nei *jhāna* dell'intero corpo. Tuttavia, poiché l'oggetto è pur sempre sensoriale, i *jhāna* dell'intero corpo sono molto «leggeri». L'oggetto utilizzato per accedere ai *jhāna* del piacere viene poi rimosso dalle sensazioni, ma non fino al punto che la mente si ritragga del tutto dai sensi. Il *nimitta* luminoso, peraltro, permette tale ritrarsi, producendo un *jhāna* veramente profondo.

33. È tuttavia possibile sperimentare un genere di *jhāna* intermedio, a metà strada tra il primo e il secondo. In questo caso, proprio come nei *jhāna* dell'intero corpo, l'attenzione all'oggetto di meditazione prosegue dopo il primo *jhāna*. In altri termini, *nimitta* continua a essere un oggetto esclusivo dell'attenzione, anche se meno prominente, poiché l'esperienza conscia è dominata dalla consapevolezza periferica. Nei commentari theravada ciò viene chiamato *vicara* senza *vitakka*.
34. Sebbene i *sutta* sostengano che l'attenzione sostenuta e diretta sia assente dopo il primo *jhāna*, Shaila Catherine afferma nel suo *Focused and Fearless*, con riferimento al terzo *jhāna*, che «l'attenzione resta concentrata univocamente sul *nimitta*…». Come nei *jhāna* dell'intero corpo, i *jhāna* luminosi in cui l'attenzione è ancora attiva sono possibili, ma non sono altrettanto profondi come sostiene Catherine. Una spiegazione molto più probabile consiste semplicemente nel fatto che l'autrice non opera la stessa distinzione tra consapevolezza e attenzione a cui facciamo riferimento in questo contesto. La sua «concentrazione univoca» sul *nimitta* corrisponde quindi alla nostra stabile consapevolezza luminosa del *nimitta*.
35. *Tathatā.*
36. Traduzione dal pali di Thanissaro Bhikkhu. *Samaññaphala sutta: The Fruits of Contemplative Life*, Access to Insight, https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/dn/dn.02.0.than.html.
37. Ciò funge da base per le sei conoscenze superiori (*chalabhiññā*).
38. La perfetta equanimità e la completa cessazione della brama sono chiamate in pali *nibbāna* (in sanscrito *nirvanā*).

Appendice E – *Il riesame consapevole*

1. In pali *sati-sampajañña*, in sanscrito *sṃṛiti-samprajanya*.
2. In pali *akusala*, in sanscrito *akúsala*.
3. In pali *sammā-vācā*, in sanscrito *samyag-vāc*.
4. In pali *sammā-kammanta*, in sanscrito *samyak-karmānta*.
5. In pali *sammā-ājīva*, in sanscrito *samyag-ājīva*.
6. Una cattiva condotta interpersonale. Di solito viene intesa come cattiva condotta sessuale (in pali *kāmesu micchācāra*), ma merita un'interpretazione molto più ampia. Le interazioni sessuali sono un

esempio importante di interazioni interpersonali che possono assumere forme malsane, ma rappresentano soltanto una piccola porzione di questa categoria più ampia.

7. In pali *sammā sankappa*, in sanscrito *samyak-saṃkalpa*.
8. «L'intenzione, o monaci, è il karma. Avendo maturato un'intenzione, si crea karma attraverso il corpo, attraverso la parola e attraverso la mente», *Nibbedhika sutta*, Anguttara Nikaya 6.63.
9. Questo logorio è ciò che produce l'insight della sofferenza.
10. Ciò accade nel terzo dei quattro stadi del risveglio tracciati dal Buddha, chiamato lo stadio del non-ritorno (*anāgāmi* in pali e in sanscrito). Per chi non ritorna non c'è alcun «ritorno» alle vecchie abitudini del desiderio e dell'avversione.

Appendice F – *L'insight e la «notte oscura»*

1. Il modo in cui sperimentiamo la notte oscura dipende in gran parte dalle nostre strutture concettuali preesistenti. Per il cristiano sarà in un modo, per un ateo in un altro. Per san Giovanni della Croce la notte oscura ha comportato la sensazione di avere perso la connessione con Dio, ovvero di essere stato sostanzialmente abbandonato da Dio.

Glossario

Agitazione dovuta a preoccupazione e rimorso: Uno dei ***Cinque ostacoli***.

Apparenza acquisita (*uggaha-nimitta*): Quando l'oggetto di meditazione appare libero da sovrapposizioni concettuali. Ciò accade di solito intorno al livello 6, quando, per la prima volta, l'oggetto di meditazione consiste realmente nelle sensazioni del respiro. Vedi anche ***Apparenza iniziale***.

Apparenza iniziale (*parikamma-nimitta*): Si riferisce all'apparenza ordinaria, estremamente concettuale, dell'oggetto di meditazione. Un principiante non sperimenta le vere sensazioni del respiro, quanto piuttosto delle idee associate al respiro, come «inspirazione» o «espirazione», che sono a loro volta costruite sulla base di concetti come aria, naso e direzione.

Assenza di sforzo: Condizione in cui la mente dimora in uno stato di ***attenzione esclusiva*** e ***mindfulness*** senza che si faccia ricorso alla vigilanza e allo sforzo. L'assenza di sforzo si manifesta quando avete completato il livello 7 e siete giunti alla terza pietra miliare, segnando il passaggio dallo stato di meditante abile a quello di meditante esperto.

Assorbimenti meditativi (*jhāna*): Stati di assorbimento univoco in cui i centri dell'***attenzione*** e della ***mindfulness*** si affinano progressivamente. Come tecnica formale, si può cominciare la pratica dei ***jhāna*** al livello 6.

Attenzione: La capacità cognitiva di selezionare e analizzare informazioni specifiche, e di ignorare le altre informazioni che emergono da un vasto campo di stimoli interni ed esterni. L'attenzione è una delle due forme della ***consapevolezza conscia***. L'altra è la ***consapevolezza periferica***: prestiamo attenzione ad alcune cose, mantenendoci simultaneamente consapevoli di altre su cui però non concentriamo l'attenzione. L'attenzione isola dal resto alcune piccole parti del campo della consapevolezza conscia, così che possano essere identificate, interpretate, etichettate, categorizzate, e il loro significato venga valutato. La funzione dell'attenzione è il discernimento, l'analisi e la discriminazione.

Attenzione alternata: Un'***attenzione*** che passa rapidamente da un oggetto all'altro. L'attenzione alternata dà l'impressione di dedicarsi a due o più oggetti contemporaneamente. In realtà, il centro dell'attenzione si sposta tra i diversi oggetti in modo molto rapido. Questo movimento dell'attenzione diventa sperimentalmente evidente via via che si progredisce attraverso i vari livelli. L'attenzione alternata è alla base sia del multitasking sia della ***distrazione***. Vedi anche ***Distrazione grossolana*** e ***Distrazione sottile*.**

Attenzione diretta (*vitakka*): L'attenzione diretta intenzionalmente. Uno dei cinque fattori della meditazione.

Attenzione diretta intenzionalmente (*vitakka*): La capacità di decidere coscientemente a che cosa prestare ***attenzione***. L'***attenzione diretta*** è uno dei cinque ***fattori della meditazione***.

Attenzione esclusiva (*ekaggattā*): La capacità di selezionare e mantenere uno specifico oggetto (o più oggetti) dell'***attenzione*** nonostante le distrazioni e gli stimoli in competizione. Nella meditazione, ciò significa che potete concentrarvi sull'oggetto di meditazione escludendo ogni altra cosa. L'attenzione non si alterna più tra il respiro e le distrazioni sullo sfondo. Viene definita anche ***attenzione univoca***.

Attenzione introspettiva: ***Attenzione*** che si concentra sugli oggetti mentali, come i pensieri, le sensazioni e le emozioni.

Attenzione senza scelta: Tecnica usata nel livello 8. Lasciate che l'***attenzione*** si muova liberamente alla ricerca degli oggetti che giungono con la ferma intenzione di essere riconosciuti. Nel contempo monitorate i movimenti dell'attenzione con la ***consapevolezza introspettiva*** metacognitiva.

Attenzione sostenuta (*vicara*): La capacità di mantenere continuativamente il centro dell'attenzione nel tempo. L'***attenzione*** può concentrarsi su un oggetto per la paura, il desiderio o altre forti emozioni. Tuttavia, nel contesto della meditazione, *vicara* si riferisce specificamente all'attenzione sostenuta intenzionalmente, non al fissarsi dell'attenzione. Uno dei cinque ***fattori della meditazione***.

Attenzione stabile: La capacità di dirigere e mantenere intenzionalmente il centro dell'***attenzione***, e di controllare la ***portata dell'attenzione***. È una delle due capacità principali sviluppate nella meditazione; l'altra è la ***mindfulness***.

Attenzione univoca: Capacità di scegliere e mantenere uno specifico oggetto o più oggetti dell'***attenzione*** nonostante gli stimoli distraenti o in competizione. Nella meditazione significa potersi concentrare sull'oggetto di meditazione, escludendo ogni altra cosa. L'attenzione non passa più alternativamente dal respiro alle distrazioni sullo sfondo. Poiché «univoca» potrebbe

implicare che la concentrazione sia ristretta o ridotta, o che la consapevolezza periferica non sia più presente, il che non è vero, si preferisce l'espressione «***attenzione esclusiva***».

Avversione: Uno dei ***Cinque ostacoli***. Si tratta di uno stato mentale negativo che implica giudizio, rifiuto, resistenza e diniego. Nella sua forma più estrema l'avversione degenera in odio, con l'intenzione di danneggiare o distruggere. Comunque sia, ogni genere di desiderio (indipendentemente da quanto sia sottile o lieve) di sbarazzarsi di un oggetto o di un'esperienza sgradevole è una manifestazione di questo stato mentale. Tutte le forme di insoddisfazione e risentimento, la maggior parte delle forme di critica e persino l'autocritica, l'impazienza e la noia sono manifestazioni dell'avversione.

Beatitudine della flessibilità fisica: Piacere fisico (*sukha*). Sensazione meravigliosa di piacere fisico e di comfort che sembra permeare il corpo dall'interno, oppure ricoprirlo come una coperta o una seconda pelle dall'effetto gradevole. Pur essendo di natura fisica, è completamente indipendente dalla stimolazione sensoriale esterna. La beatitudine della flessibilità fisica emerge con la flessibilità fisica, ed entrambe scaturiscono dalla pacificazione dei sensi.

Beatitudine della flessibilità mentale: Sensazioni di piacere e di felicità (*sukha*) prodotte dalla ***gioia meditativa*** (*pīti*) quando la mente giunge all'unificazione. La beatitudine della flessibilità mentale sorge con la maturazione della gioia meditativa (quinto grado di *pīti*).

Brama: Il forte bisogno che le cose siano diverse da come sono. La brama si manifesta come desiderio o avversione.

Campo della consapevolezza conscia: Si riferisce a tutti gli oggetti sensoriali e mentali presenti in un certo intervallo di tempo nella coscienza. Alcuni sono oggetti dell'***attenzione***, gli altri sono oggetti della ***consapevolezza periferica***.

Chiarezza: Anche se la chiarezza dipende in parte dalle qualità oggettive dell'oggetto percepito, come la nitidezza e il contrasto, si riferisce soprattutto all'aspetto soggettivo della cognizione, come nella chiarezza della percezione o della comprensione. Una percezione chiara è scevra da ogni dubbio, incertezza, ambiguità o oscurità. Nel contesto del ***modello della mente-sistema***, la chiarezza è determinata da quante sotto-menti sono sintonizzate su un evento conscio. Chiarezza, ***vividezza*** e ***intensità*** sono termini che spesso si sovrappongono per descrivere le qualità associate a una maggiore ***mindfulness***.

Cinque ostacoli: Sono le predisposizioni psicologiche innate e universali: ***desideri mondani***, ***avversione***, ***pigrizia e letargia***, ***agitazione dovuta a preoccupazione e rimorso***, ***dubbio***. Qualsiasi problema in ambito meditativo può essere fatto risalire a uno o più di questi ostacoli.

Completa pacificazione della mente discriminante: Completamento del processo chiamato ***pacificazione della mente***, che comincia al livello 6. La completa pacificazione della mente discriminante (pensante/emotiva) implica che gli impulsi in competizione nelle diverse sotto-menti vengono messi da parte, quando giungono all'*unificazione* a sostegno di una singola intenzione conscia: mantenere l'***attenzione esclusiva***. I pensieri e gli altri oggetti mentali vengono *eliminati* come potenziali distrazioni, perché non sono più proiettati nella coscienza. La pacificazione e l'***unificazione della mente*** sono in realtà due facce della stessa medaglia. Grazie alla completa pacificazione, la vigilanza e lo sforzo non sono più necessari, e si ottiene un'attenzione stabile senza sforzo.

Concentrazione d'accesso (*upacāra-samādhi*): Stato concentrato della mente che permette di «accedere» agli ***assorbimenti meditativi*** (***jhāna***) e all'***insight*** (*vipassanā*). Gli insegnamenti tradizionali definiscono gli specifici fattori necessari per l'accesso alla concentrazione in termini di ***attenzione esclusiva*** (*ekagattā*) e ***unificazione della mente*** (*ekodibhāva, cittass'ekagata*); ***attenzione diretta*** intenzionalmente (*vitakka*); ***attenzione sostenuta*** (*vicara*); ***gioia meditativa*** (*pīti*) e ***piacere/felicità*** (*sukha*).

Connettere: Pratica che tende a creare maggiore interesse e attenzione al respiro. Implica il confrontare le diverse parti del ciclo della respirazione, nonché il connettere i dettagli della respirazione con lo stato mentale. È particolarmente utile a partire dal livello 4 o 5.

Consapevolezza: Nell'accezione impiegata in questo libro, il termine si riferisce sempre alla ***consapevolezza periferica***. Non significa mai ***attenzione***, né fa mai riferimento a una consapevolezza nascosta o ***consapevolezza non-conscia***.

Consapevolezza conscia: La porzione di contenuto della ***consapevolezza in senso generico*** di cui siamo soggettivamente *consci* in un certo istante. I contenuti della consapevolezza *conscia* sono potenzialmente riferibili. I contenuti della consapevolezza *nella sua accezione generica*, di cui *non* siamo soggettivamente consci, costituiscono la ***consapevolezza non-conscia*** e non possono essere ricordati né riferiti.

Consapevolezza estrospettiva: Una ***consapevolezza*** rivolta a oggetti esterni, come la vista, l'olfatto o le sensazioni fisiche.

Consapevolezza in senso generico: (Attenzione: nel libro il termine «consapevolezza» non è *mai* usato «in senso generico». Questa voce è presente soltanto nel glossario per spiegare la differenza tra ***consapevolezza conscia*** e ***consapevolezza non-conscia***.) Anche se «consapevolezza» e «coscienza» sono a volte trattati come sinonimi, nell'uso comune consapevolezza ha spesso un significato più generico e globale rispetto a coscienza. Per esempio, con consapevolezza ci si

riferisce genericamente alla capacità di un organismo di percepire e reagire a uno stimolo. Ciò include organismi molto rudimentali, come i vermi. Inoltre, una persona può rispondere a uno stimolo senza neppure esserne cosciente. Di conseguenza, definiamo consapevolezza in senso generico qualsiasi traccia o registrazione su un sistema nervoso in grado di produrre un effetto, immediatamente o con un certo ritardo. Poiché tale registrazione *può* produrre o meno l'esperienza soggettiva che chiamiamo coscienza, la consapevolezza in senso generico assume due forme distinte: ***consapevolezza conscia*** e ***consapevolezza non-conscia***.

Consapevolezza inconscia: La consapevolezza non-conscia è di due tipi, la consapevolezza inconscia e la ***consapevolezza subconscia***. La consapevolezza inconscia è costituita dai contenuti della consapevolezza non-conscia che non possono mai diventare consci. Esempi di consapevolezza che può produrre degli effetti senza mai diventare conscia sono gli stimoli subliminali, stimoli troppo deboli o troppo brevi per varcare la soglia della coscienza; il cosiddetto fenomeno della visione cieca in persone che, per un danno alla porzione del cervello responsabile dei processi visivi, sono percettivamente cieche e tuttavia manifestano la capacità di rispondere agli stimoli visivi in situazioni di risposta forzata o quiz; l'alterazione di parametri fisiologici come la pressione sanguigna, le concentrazioni arteriali di O_2 e CO_2, i quantitativi di sostanze nutritive disponibili nella circolazione sanguigna e il grado di idratazione del corpo. In questi ultimi casi, si potrebbe essere consci delle *sensazioni* della fame o della sete, ma mai dello specifico stimolo che dà origine a tali sensazioni.

Consapevolezza introspettiva: ***Consapevolezza*** dei pensieri, delle sensazioni, degli stati e delle attività della mente. Vedi anche ***Consapevolezza introspettiva metacognitiva***.

Consapevolezza introspettiva metacognitiva: ***Consapevolezza introspettiva*** in cui la mente si «ritrae» e osserva il proprio stato di attività. In pratica, una consapevolezza della mente stessa.

Consapevolezza metacognitiva: Vedi ***Consapevolezza introspettiva metacognitiva***.

Consapevolezza non-conscia: Con consapevolezza non-conscia ci si riferisce a quella parte di contenuto della ***consapevolezza in senso generico*** di cui non siamo soggettivamente consci e che di conseguenza non può essere ricordata né riferita. Viene talvolta chiamata *consapevolezza celata*: «conoscere» qualcosa senza conoscerlo *consciamente*. La consapevolezza non-conscia può essere suddivisa in due tipi: ***consapevolezza inconscia*** e ***consapevolezza subconscia***. La consapevolezza inconscia comprende i contenuti della consapevolezza non-conscia che non possono mai diventare consci. Il secondo tipo di consapevolezza non-conscia, la consapevolezza subconscia, consiste di tutti quegli stimoli che vengono registrati nel nostro sistema nervoso, e di cui potremmo *potenzialmente essere consci*, ma di cui *non* siamo consci nel momento presente.

Consapevolezza periferica: Una cognizione generica delle informazioni sensoriali, degli oggetti mentali come i pensieri, i ricordi e le sensazioni, nonché dello stato complessivo delle attività della mente. Alcuni o tutti questi elementi possono essere simultaneamente presenti nel campo della consapevolezza periferica. A differenza dell'***attenzione***, che isola e analizza oggetti specifici nel ***campo della consapevolezza conscia***, la consapevolezza periferica è inclusiva, olistica e soltanto minimamente concettuale. Ha più a che vedere con la relazione degli oggetti tra loro, e con il tutto, e fornisce lo sfondo e un contesto generale all'esperienza conscia: dove ci si trova, che cosa accade intorno, che cosa si sta facendo e perché. La consapevolezza periferica è il prodotto di un gran numero di processi seriali che avvengono simultaneamente nelle molteplici correnti sensoriali, ciò che viene definita un'elaborazione eminentemente parallela. La funzione della consapevolezza periferica è quella di assimilare il contesto e ricercare la rilevanza, segnalare le problematiche essenziali e attivare le risposte motorie automatiche quando appropriato.

Consapevolezza subconscia: La ***consapevolezza non-conscia*** è di due tipi: la consapevolezza subconscia e la ***consapevolezza inconscia***. La consapevolezza subconscia consiste di tutti quegli stimoli registrati dal sistema nervoso di cui potreste essere *potenzialmente consci*, anche se per il momento *non* lo siete. Per esempio, le sensazioni del vostro alluce sinistro, quando non ne siete consapevoli consciamente.

Controllare: Questa pratica implica il rivolgere interiormente l'***attenzione*** per vedere che cosa accade nella mente. È particolarmente utile al livello 3, per rafforzare la ***consapevolezza introspettiva*** e identificare le distrazioni grossolane prima che portino alla dimenticanza.

Coscienza: La coscienza si riferisce all'esperienza soggettiva, in prima persona, del «conoscere» qualcosa nel momento presente. La coscienza implica invariabilmente essere coscienti *di* qualcosa, non c'è coscienza senza un oggetto. Gli oggetti della coscienza includono ogni genere di suono, vista, gusto, olfatto o sensazione fisica che scaturisce attraverso la stimolazione degli organi sensoriali; interiormente, ogni genere di oggetto mentale, come i pensieri, i ricordi, le emozioni e le sensazioni edoniche. La capacità di ricordare e riferire dipende interamente dalla coscienza. Tuttavia, l'incapacità di ricordare e riferire non implica un'assenza di coscienza. La stragrande maggioranza delle esperienze consce svanisce rapidamente dalla memoria. I ***modelli dei momenti di coscienza e della mente-sistema*** concettualizzano la coscienza come un «luogo» nell'ambito della mente in cui ha luogo uno scambio di informazioni. Sebbene pensare alla coscienza come a un locus, o uno spazio, nei modelli teoretici più semplici della mente sia utile, in definitiva quest'idea è problematica. Quindi, allorché tali modelli evolvono, la concezione finale della coscienza non è un luogo, ma semplicemente un *processo* di scambio delle informazioni, basato sulla ricettività condivisa delle sotto-menti inconsce. La ricettività condivisa e lo scambio

di informazioni analogo alla coscienza si verificano a qualsiasi livello della mente-sistema. Tuttavia, soltanto i processi di scambio delle informazioni che hanno luogo al livello più elevato della mente-sistema vengono sperimentati soggettivamente, sono suscettibili di essere ricordati e riferiti, e sono di conseguenza *consci*.

Coscienza connettiva (sanscrito, *manas*): Nell'ambito del modello dei momenti di coscienza, la coscienza connettiva (*binding consciousness*) integra le informazioni fornite dagli altri sensi per produrre dei ***momenti connettivi di coscienza***.

Desideri mondani: Uno dei ***Cinque ostacoli***. Il perseguire, il compiacersi e l'aggrapparsi ai piaceri correlati alla nostra esistenza materiale. Implica anche il desiderio di evitare il loro opposto. Questi desideri includono: procurarsi oggetti materiali e prevenirne la perdita; avere esperienze piacevoli ed evitare il dolore; ottenere fama, potere e influenza, evitando il disonore, la sottomissione e l'impotenza; infine, ottenere l'amore, le lodi e l'ammirazione degli altri, evitando il biasimo o l'odio.

Diligenza: Nella meditazione, con diligenza s'intende impegnarsi completamente nella pratica. Fin dall'inizio, significa praticare realmente, anziché trascorrere il tempo sul cuscino a pianificare o sognare a occhi aperti. Nei livelli successivi, essere diligenti significa mantenersi consapevolmente vigili rispetto alle potenziali distrazioni o al torpore, così da restare concentrati sul respiro. È uno stato mentale di sollecitudine e impegno che unisce vigilanza e sforzo.

Dimenticanza: Questo termine indica il dimenticare l'oggetto di meditazione, nonché l'intenzione stessa di concentrarsi sul respiro. La dimenticanza è causata dalla ***distrazione***. Alcuni pensieri, suoni, eccetera distraenti riescono a catturare l'***attenzione***. Ciò fa sì che l'oggetto di meditazione inizialmente scivoli sullo sfondo, per poi scomparire dal ***campo della consapevolezza conscia***. Quando questo accade, è stata dimenticata anche l'intenzione di osservare il respiro.

Dispersione dell'attenzione: Nella meditazione, l'attenzione può passare dal respiro a molti altri oggetti nel ***campo della consapevolezza conscia***. Il torpore può anche spostare l'attenzione dal respiro a un vuoto in cui non viene percepito nulla.

Distrazione: La ***distrazione*** è qualsiasi cosa – un suono, un pensiero o una sensazione – che compete con l'oggetto di meditazione per la vostra ***attenzione***.

Distrazione grossolana: Si verifica quando un qualche oggetto mentale o sensoriale diventa il centro fondamentale dell'***attenzione*** e spinge l'oggetto di meditazione sullo sfondo, ma non fuori dal campo della ***consapevolezza***. Vedi anche ***Attenzione alternata***.

Distrazione sottile: Brevi momenti di attenzione diretti alle ***distrazioni*** sullo sfondo della ***consapevolezza periferica***, mentre l'oggetto di meditazione continua a essere il principale centro

dell'attenzione. Vedi anche ***Attenzione alternata***.

Dubbio: Uno dei ***Cinque ostacoli***.

Energia vitale (*jīvitindriya cetasika*): La forza vitale contenuta in ogni momento di coscienza. Questa energia è uno dei sette attributi dei momenti mentali.

Equanimità (*upekkhā*): Stato non reattivo in cui le esperienze piacevoli e spiacevoli non evocano più brama, sotto forma di desiderio o avversione. L'equanimità è una delle cinque caratteristiche di *śamatha*.

Esperienze di insight: Qualsiasi esperienza che metta concretamente alla prova i nostri presupposti e le nostre aspettative, in modo da forzarci a rivalutare e rivedere la nostra comprensione intuitiva della reale natura dei fenomeni. Le esperienze di insight possono aver luogo sia durante la meditazione sia nel corso della vita quotidiana. Le esperienze di insight *potenziali* vengono spesso ignorate, scartate o razionalizzate. Via via che si progredisce attraverso i livelli, si fanno più frequenti e potenti. A un certo punto, non potete più trascurarle, cosicché è molto più probabile che generino dei veri insight.

Estrospettiva: Un'***attenzione*** o una ***consapevolezza*** rivolta a oggetti esterni, come la vista, l'olfatto o le sensazioni fisiche.

Etichettare: Tecnica usata per rafforzare la ***consapevolezza introspettiva***. Comporta l'identificare una distrazione con una semplice etichetta, quando ci si accorge che non ci si sta più concentrando sul respiro.

Fattori della meditazione: ***Attenzione diretta***, ***attenzione sostenuta***, ***gioia meditativa***, ***piacere/felicità*** e ***unificazione della mente***. Ognuno di questi fattori funge da antidoto a uno o più ostacoli, e contribuisce allo scopo principale della meditazione: purificare la mente dai potenti aspetti della nostra programmazione biologica e dalle loro influenze negative. Vengono talvolta chiamati «fattori del *jhāna*».

Fenomeno della luminosità: Luce interiore che spesso si presenta dopo la pacificazione del senso visivo. Viene definita anche come ***nimitta***, che, una volta stabile, può essere utilizzata come oggetto di meditazione per accedere a un ***jhāna***.

Flessibilità fisica: Consente al meditante di sedere per ore senza provare disagio fisico, libero da ogni distrazione sensoriale. Si verifica con la completa ***pacificazione dei sensi*** ed è accompagnata dalla ***beatitudine della flessibilità fisica***.

Flessibilità mentale: *A**ttenzione stabile*** e ***mindfulness*** potente mantenute senza sforzo. Si ottiene con la completa pacificazione della mente discriminante al termine del livello 7.

Flusso: Concetto sviluppato dallo psicologo Mihály Csíkszentmihályi che descrive uno stato di assorbimento che include la sensazione di essere vigili, in controllo senza sforzo, inconsapevoli di sé e all'apice delle proprie capacità. Il senso del tempo e i problemi emotivi sembrano sparire e c'è una sensazione euforica di trascendenza. In ambito meditativo, gli stati di flusso vengono chiamati ***jhāna***, o assorbimenti meditativi.

Funzioni esecutive: In ambito psicologico, le funzioni esecutive sono le abilità cognitive più elevate, come la capacità di regolare il comportamento, organizzare le informazioni, inibire delle azioni e altri tipi di attività che richiedono di rispondere a situazioni nuove non soggette a comportamenti appresi in precedenza. Nell'ambito della mente-sistema, tali funzioni esecutive implicano molte sotto-menti diverse che interagiscono attraverso la coscienza, fino a giungere a un consenso operativo circa il comportamento.

Gioia meditativa (*pīti*): Stato particolare di gioia mentale che scaturisce dall'***unificazione della mente*** nella meditazione. Maggiore è l'unificazione, maggiore è la gioia. La gioia comporta le sensazioni di ***piacere/felicità***. Finché non è pienamente maturata, la gioia meditativa è spesso accompagnata da esperienze di potenti correnti energetiche che attraversano l'intero corpo. La gioia emerge in modo consistente nel livello 8, e con l'aumento dell'unificazione della mente diventa la caratteristica distintiva del livello 9. Uno dei cinque ***fattori della meditazione***.

Gradi di *pīti*: *Pīti* è un termine pali che significa «gioia». Nel contesto della meditazione viene spesso tradotto con «estasi», «delizia» o «rapimento». I «gradi di *pīti*» si riferiscono ai cinque livelli del processo evolutivo, che culminano nella ***flessibilità fisica*** e nella ***gioia meditativa***.

Individuo naturale: Un'entità definita dalla ricettività condivisa e dal conseguente scambio di informazioni tra le parti che la compongono.

Insight (*vipassanā*): L'insight rappresenta una profonda realizzazione intuitiva, diversa dalla conoscenza intellettuale, che trasforma radicalmente la nostra comprensione di noi stessi e la nostra relazione con il mondo. L'insight (visione profonda) è provocato da specifiche ***esperienze di insight*** che penetrano il velo dell'apparenza, consentendoci di vedere le cose per come sono realmente. Anche se tali esperienze possono emergere in qualsiasi momento, la probabilità che si manifestino cresce incrementalmente a ogni livello successivo. Gli insight più importanti sono quelli dell'impermanenza, della vacuità, della natura della sofferenza, dell'interdipendenza causale di tutti fenomeni e dell'illusione di un Sé separato, o non-Sé.

Intensità: Relativamente alla percezione, si tratta della forza o potenza soggettiva di un'esperienza percettiva. L'intensità riflette l'interesse o l'importanza rispetto all'oggetto percepito. Nella meditazione, l'intensità è strettamente correlata a ***vividezza*** e ***chiarezza***, e tutte e tre le qualità

derivano da un aumentato potere della ***mindfulness***. Tuttavia, una percezione può essere molto intensa anche se l'informazione su cui si basa non è né vivida né chiara, come quando si scambia una corda per un serpente.

Intenzione: La risoluzione ad agire in un certo modo per ottenere un determinato scopo o risultato. L'azione può essere mentale o fisica. L'intenzione sottende ogni movimento della mente, che porti a una parola o un'azione concreta oppure no. Nel ***modello dei momenti di coscienza***, l'intenzione è presente in ogni momento mentale percettivo. Il ***modello della mente-sistema*** distingue tra ***intenzioni consce*** e ***intenzioni inconsce***.

Intenzione conscia (*cetanā cetasika*): Vedi anche ***Intenzione***. Tutte le intenzioni hanno origine nella ***mente inconscia***. Quando un'***intenzione inconscia*** viene proiettata nella ***mente conscia*** diventa un'intenzione conscia. Diventando conscia, può dar luogo a un atto, essere modificata oppure bloccata completamente. L'uso saggio dell'intenzione è l'essenza stessa della meditazione: ripetere continuativamente compiti elementari comporta la riprogrammazione dei processi mentali inconsci.

Intenzione inconscia: Le ***intenzioni*** che producono azioni automatiche, prima di diventare consce. Tutte le intenzioni hanno origine nella ***mente inconscia***. Un'intenzione diventa conscia quando viene proiettata nella ***mente conscia***, dove può dar luogo a un'azione, essere modificata o completamente bloccata. Le intenzioni che sono state ripetutamente tramutate in azioni in quanto intenzioni consce possono in seguito produrre delle azioni senza prima diventare consce. Nel caso di queste azioni automatiche, se l'intenzione si rende manifesta nella coscienza, è soltanto dopo che l'azione è già stata portata a termine.

Introspettiva: ***Attenzione*** o ***consapevolezza*** rivolta interiormente a pensieri, sensazioni, stati e attività della mente. Sebbene sia possibile rivolgere introspettivamente tanto l'attenzione quanto la consapevolezza, soltanto la consapevolezza introspettiva può osservare gli stati e le attività della mente.

Jhāna*:** Profondi stati di assorbimento meditativo in cui i centri sia dell'attenzione*** sia della ***consapevolezza*** sono estremamente affinati. *Jhāna* è uno speciale stato di ***flusso*** ottenuto soltanto nella meditazione, uno strumento per accelerare il progresso dal livello 6 al livello 10, e può anche essere usato come veicolo per giungere all'***insight***.

Magia della mindfulness: Capacità della ***mindfulness*** di provocare profonde trasformazioni psicologiche e spirituali. A differenza delle più semplici e brevi applicazioni della consapevolezza che disciplinano il comportamento, la magia della mindfulness inizia quando si può mantenere una mindfulness potente per periodi di tempo sempre più lunghi. Di conseguenza, si diventa meno

reattivi e più sensibili nel quotidiano. Nella pratica formale della meditazione, mantenere una mindfulness potente può riprogrammare un profondo condizionamento psicologico. La mindfulness può trasformare completamente le concezioni più radicate circa il mondo e noi stessi.

Meditante abile: Chiunque abbia raggiunto i due obiettivi principali dell'addestramento meditativo: l'***attenzione stabile*** e la ***mindfulness***. La padronanza del livello 3, prima pietra miliare, segna l'inizio della pratica del meditante abile. Il completamento del livello 6, seconda pietra miliare, conclude l'acquisizione delle capacità meditative fondamentali.

Meditante esperto: Chiunque abbia sviluppato le capacità di ***meditante abile*** fino ad acquisirne la padronanza. Il livello 7 è un punto di transizione, in cui tutte le abilità precedenti, come l'***attenzione esclusiva*** e la ***mindfulness***, vengono gradualmente praticate senza sforzo. Arrivati al livello 8, il passaggio da meditante abile a meditante esperto è completo e la terza pietra miliare è stata raggiunta.

Meditazione analitica: Una pratica riflessiva rivolta principalmente al ricordo e all'analisi. In sostanza consiste nel pensare a un determinato argomento in modo strutturato, in una condizione mentale stabile, calma e concentrata. Dovrebbe accadere in uno stato corrispondente al livello 4, in cui il soggetto scelto per l'analisi non scompare mai del tutto dall'***attenzione*.**

Meditazione sugli elementi: Come parte del metodo della scansione del corpo, questa meditazione tradizionale può contribuire a concentrare l'osservazione sulle sensazioni fisiche. Gli elementi sono: terra (solidità e resistenza), acqua (coesione e fluidità), fuoco (caldo e freddo), vento (movimento e cambiamento) e spazio.

Mente conscia: Nel ***modello della mente-sistema***, questa è la parte della mente in cui ha luogo la coscienza. Come uno schermo cinematografico, o uno spazio, è il recipiente passivo delle informazioni proiettate dalle menti inconsce. Non c'è una parte del cervello che corrisponda alla mente conscia, e quando la mente è concepita come un processo, la mente conscia diventa un processo nell'ambito di un processo più ampio, anziché uno spazio.

Mente discriminante: Nell'ambito del ***modello della mente-sistema***, la mente discriminante è una delle componenti principali della mente inconscia. È la porzione della mente in cui hanno luogo il ragionamento e l'analisi. Viene anche definita «mente pensante/emotiva», perché genera emozioni e stati mentali affettivi. Come altre parti della mente-sistema, la mente discriminante si compone di molte sotto-menti individuali, tra le quali una particolarmente importante è la ***mente narrativa***.

Mente inconscia (in pali *bhavanga*; in sanscrito *ālaya-vijñāna*): La componente più grande della mente-sistema. La mente inconscia è costituita dalla mente sensoriale e dalla mente discriminante. Ognuna di queste menti è a sua volta costituita da molte sotto-menti distinte.

Mente narrativa (sanscrito, *manas*): Sotto-mente della ***mente discriminante*** nel *m**odello della mente-sistema***. La mente narrativa acquisisce tutte le informazioni che vengono proiettate nella coscienza dalle altre sotto-menti. La sua funzione è integrare le informazioni che appaiono nei momenti distinti di coscienza, combinandole, organizzandole e riassumendole in modo coerente e significativo. Specificamente, la mente narrativa si serve della struttura «Io-Quello» o «Sé-Altro», per collegare le diverse componenti dell'esperienza. L'autoconsapevolezza – quella sensazione continua e intuitiva di essere un «Sé» separato rispetto a un mondo di oggetti – deriva dal modo in cui la mente narrativa combina i distinti eventi consci provenienti da molte diverse sotto-menti in una storia, che poi riproietta nella coscienza.

Mente pensante/emotiva: Le sotto-menti della ***mente discriminante*** che sono implicate nella concettualizzazione, nell'astrazione, nell'immaginazione e nella creatività costituiscono collettivamente la *mente pensante*. Le altre sotto-menti discriminanti implicate nella generazione di stati mentali specifici ed emozioni formano la *mente emotiva*. La combinazione di queste due categorie di sotto-menti è la mente pensante/emotiva, che rappresenta la maggior parte delle sotto-menti della mente discriminante. L'altra sotto-mente principale della mente discriminante è la ***mente narrativa***.

Mente sensoriale: Nell'ambito del ***modello della mente-sistema***, la mente sensoriale è una delle due principali suddivisioni della ***mente inconscia***; l'altra è la ***mente discriminante***. La mente sensoriale elabora le informazioni provenienti dai cinque sensi fisici. Genera momenti di coscienza che hanno come oggetto la vista, l'udito, l'olfatto, il gusto e le informazioni somatosensoriali provenienti dai sensi fisici.

Mindfulness (*sati*): Interazione ottimale tra ***attenzione*** e ***consapevolezza periferica***. Questo genere di ottimizzazione richiede l'incremento del potere complessivo della mente. Uno dei principali obiettivi della pratica meditativa è proprio una mindfulness pienamente sviluppata.

Mindfulness con chiara comprensione (*sati-sampajañña*): Un aspetto importante della ***mindfulness*** consiste nell'essere consapevoli di *ciò* che si sta facendo, dicendo, pensando e sentendo. La mindfulness con chiara comprensione include anche altri due importanti aspetti. Il primo è una chiara comprensione dello scopo, il che significa essere metacognitivamente consapevoli del *perché* si sta facendo, pensando, dicendo e sentendo qualsiasi cosa si stia facendo, pensando, dicendo e sentendo. Il secondo è una chiara comprensione dell'adeguatezza, ovvero del fatto che ciò che si sta facendo, pensando, dicendo e sentendo sia *adeguato* o meno a una particolare situazione, ai propri scopi e obiettivi, e in accordo con le credenze e i valori personali.

Modello dei momenti di coscienza: Il secondo modello della mente presentato, che trae origine dall'*Abhidhamma* buddhista. Questo modello presenta l'esperienza conscia come suddivisa in

singoli ***momenti di coscienza*** provenienti dai sei diversi sensi, compreso il ***senso mentale***, più i ***momenti connettivi di coscienza***. Questi ***momenti mentali*** consci si susseguono l'uno dopo l'altro, così come un film è suddiviso in singoli fotogrammi. Poiché i fotogrammi passano molto rapidamente, e ce n'è una gran quantità, il movimento dell'azione sembra fluido. Analogamente, questi momenti distinti di coscienza sono talmente numerosi e brevi che sembrano formare un flusso di coscienza continuo e ininterrotto.

Modello dell'esperienza conscia: Questo è il primo modello presentato, che fornisce le basi della pratica meditativa. Descrive il modo elementare in cui sperimentiamo i diversi oggetti interni ed esterni attraverso l'***attenzione*** e la ***consapevolezza periferica***. Questo modello spiega anche il funzionamento dell'attenzione e della consapevolezza periferica, quindi durante la meditazione potete servirvi di esse per generare la ***mindfulness***.

Modello della mente-sistema: Il terzo modello della mente presentato, che si basa sulla scuola Yogācāra del buddhismo. Questo modello rappresenta la mente come un sistema complesso composto di due parti principali: la ***mente conscia*** e la ***mente inconscia***. La mente conscia è la parte della psiche che sperimentiamo direttamente, mentre quella inconscia è la parte le cui complesse attività «dietro le quinte» possono essere conosciute solo indirettamente attraverso l'inferenza e la deduzione.

Momenti connettivi di coscienza: Il contenuto di questo tipo di ***momenti mentali*** è generato dall'integrazione del contenuto degli altri sei tipi di momenti di coscienza. Per esempio, quando un input visivo e un input uditivo vengono uniti da un momento connettivo di coscienza, il prodotto di tale combinazione è proiettato nella coscienza, e il risultato è l'esperienza soggettiva di percepire delle parole pronunciate da qualcun altro.

Momenti di attenzione: Nel ***modello dei momenti di coscienza***, i vari tipi di ***momenti mentali*** che scaturiscono dai sensi possono assumere la forma dell'***attenzione*** o della ***consapevolezza***. I momenti di attenzione si concentrano su un'area esclusiva, contenente soltanto uno o pochi oggetti, che vengono sottoposti a una minuziosa elaborazione mentale.

Momenti di consapevolezza: Vedi ***Momenti di consapevolezza periferica***.

Momenti di consapevolezza periferica: Nel ***modello dei momenti di coscienza***, i diversi ***momenti mentali*** che scaturiscono dai sensi possono prendere la forma di ***attenzione*** o di ***consapevolezza***. I momenti di consapevolezza periferica sono aperti e inclusivi e forniscono una rappresentazione panoramica di tutto ciò che è presente nel loro specifico campo sensoriale. I tanti oggetti contenuti in ogni momento di consapevolezza periferica sono sottoposti soltanto a una minima elaborazione mentale.

Momenti di coscienza: Eventi mentali distinti o ***momenti mentali*** prodotti dai cinque sensi fisici, dal ***senso mentale*** e dai ***momenti connettivi***, per un totale di sette tipi differenti. L'immagine tradizionale dell'esperienza conscia è quella di una fila di perline, ognuna delle quali rappresenta un singolo momento mentale.

Momenti mentali: Eventi mentali distinti e consecutivi che rappresentano l'esperienza conscia. I momenti mentali sono di due tipi: ***momenti di coscienza*** e ***momenti mentali non percettivi***. Ogni momento mentale si caratterizza per certi attributi, come l'essere unitario, essere dotato di una sensazione edonica e trasmettere un certo quantitativo di energia vitale. I momenti di coscienza includono anche un oggetto e un'intenzione, a differenza dei momenti mentali non percettivi.

Momenti mentali non percettivi (*bhavanga citta*): ***Momenti mentali*** privi di oggetto e caratterizzati da un basso potenziale energetico. Il livello energetico della mente dipende dal rapporto tra momenti percettivi e momenti non percettivi. Maggiore è la proporzione di momenti mentali non percettivi in un determinato lasso di tempo, più la mente è propensa al ***torpore***. Inoltre, mancano completamente di intenzione e quindi vengono anche definiti ***momenti mentali privi di intenzione***. Sebbene siano privi di intenzione, di oggetto e manchino di energia vitale (*jīvitindriya cetasika*), possiedono pur sempre la qualità della piacevolezza (*vedanā cetasika*).

Momenti mentali privi di intenzione: Vedi ***Momenti mentali non percettivi***.

Movimenti spontanei dell'attenzione: I movimenti dell'***attenzione*** controllati dai processi mentali inconsci «bottom-up» (dal basso verso l'alto). L'attenzione si sposta spontaneamente secondo tre modalità diverse: scansione, cattura e alternanza.

Nimitta*:** Termine pali che significa «apparenza», come nella frase «l'apparenza delle montagne è diversa alla luce della luna». Nell'antica letteratura di meditazione buddhista, *nimitta* si riferisce ai diversi aspetti assunti dall'oggetto di meditazione negli stati di meditazione progressivamente più profondi. Tuttavia, nell'accezione moderna del termine, assume il significato di «oggetto di meditazione» in generale o, molto più comunemente, implica il ***fenomeno della luminosità usato come oggetto per entrare nei ***jhāna*** luminosi. In accordo con l'impiego moderno della parola, quando discutiamo dei *jhāna* luminosi ci serviamo del termine *nimitta* per indicare il fenomeno della luminosità.

Oggetto di meditazione: Qualsiasi oggetto intenzionalmente scelto per fungere da centro dell'***attenzione*** durante la meditazione. L'oggetto di meditazione primario usato nelle pratiche descritte in questo libro sono le sensazioni del respiro a livello del naso.

Ostacoli: I ***Cinque ostacoli***.

Pacificazione dei sensi: Temporaneo acquietarsi dei sensi fisici o delle sotto-menti sensoriali durante la meditazione. Accade principalmente nel livello 8, ma può anche essere una parte significativa del livello 7. Quando si giunge alla piena pacificazione dei sensi, tutti i suoni esterni, a parte quelli più invasivi, svaniscono, e la consapevolezza uditiva è spesso dominata da un suono interiore; tutto l'immaginario visivo cessa e il senso visivo è spesso pervaso da una luce interiore (il ***fenomeno della luminosità***); inoltre, le abituali sensazioni fisiche di dolore e fastidio, prurito, intorpidimento e quant'altro sono sostituite da sensazioni piacevoli di calma e stabilità.

Pacificazione della mente: Processo che conduce a una drastica riduzione del numero e della frequenza degli oggetti mentali che vengono proiettati nella coscienza dalla ***mente pensante/emotiva***. Alla fine, gli oggetti mentali svaniscono completamente dalla ***coscienza***, al punto che appaiono soltanto raramente nella ***consapevolezza periferica***. Questo processo comincia nel livello 6 e continua nel livello 7. La ***completa pacificazione della mente discriminante***, o ***flessibilità mentale***, è una caratteristica del livello 8.

Pensiero errante: Il pensiero errante è ciò che accade *dopo* che abbiamo dimenticato l'oggetto di meditazione, quando la mente vaga da una cosa all'altra. Fa parte della sequenza: ***distrazione*** ➧ ***dimenticanza*** ➧ ***pensiero errante*** ➧ risveglio dal pensiero errante. Durante il pensiero errante, l'***attenzione*** di solito si sposta da un oggetto all'altro per associazione. Quando l'attenzione si stanca di una distrazione, passa a un'altra. Ciò accade spesso nei primi livelli, perché la mente produce ogni sorta di distrazioni che catturano l'attenzione e portano a dimenticare il respiro.

Percetto sensoriale: Rappresentazione mentale elementare di uno stimolo percepito dai sensi. Alcuni esempi sono il calore, la freschezza, la sapidità, la dolcezza, il colore giallo e il colore blu. Tutti questi percetti sensoriali elementari sono il materiale su cui si costruiscono le percezioni e i concetti.

Piacere/felicità (*sukha*): Con ciò ci si riferisce alle sensazioni fisiche di piacere e felicità. Il piacere/felicità che sorge nell'ambito della meditazione di pari passo con la crescente unificazione della mente, la gioia meditativa e la pacificazione dei sensi è conosciuto come ***beatitudine della flessibilità fisica*** e ***beatitudine della flessibilità mentale***. Uno dei cinque ***fattori della meditazione***.

Pigrizia e letargia: Uno dei ***Cinque ostacoli***.

Portata dell'attenzione: L'ampiezza o la ristrettezza del centro dell'***attenzione***. Imparare a controllare la portata dell'attenzione rappresenta un fattore critico nello sviluppo di un'attenzione stabile durante la meditazione.

Purificazione della mente: Processo naturale attraverso il quale ricordi significativi, condizionamenti del passato, pensieri e forti emozioni emergono nella quieta calma della meditazione. Osservare questo materiale emotivamente carico attraverso il potere illuminante della ***mindfulness*** fa sì che gli eventi del passato vengano integrati e accettati nella realtà presente, i comportamenti malsani siano riprogrammati e la psiche sia purificata. Questo processo di purificazione accade più comunemente nei livelli 4 e 7.

Ricettività condivisa: La capacità di ricevere e dare informazioni. La ricettività condivisa è un'espressione della radicale interconnessione di ogni cosa, dai quark al cosmo.

Risveglio: Risvegliarsi significa comprendere la realtà per ciò che è, anziché per ciò che credevamo erroneamente che fosse. Ciò significa anche comprendere la vera natura della mente. Attraverso la realizzazione di questa verità a livello profondo, intuitivo – e non meramente concettuale – otteniamo la vera saggezza, liberandoci dall'ignoranza, dall'illusione, dall'insoddisfazione e dalla sofferenza. Prima del risveglio non eravamo intrappolati da condizioni esteriori, ma dalle nostre stesse percezioni errate e dai nostri pregiudizi. Il risveglio solitamente avviene in modo incrementale, per fasi. Nella tradizione theravada si distinguono quattro «stadi» di risveglio, conosciuti come *sotāpatti*, *sakadāgāmi*, *anāgāmi* e *arahant*. Quella mahayana, invece, riconosce un numero superiore di stadi incrementali, chiamati *bhumi*. Com'è auspicabile, nel corso di questa pratica i lettori potranno sperimentare diversi livelli di risveglio. Tuttavia, quando nel testo mi riferisco al risveglio, intendo solitamente il primo stadio, conosciuto come l'entrata nella corrente, o *sotāpatti*.

Śamatha*:** Stato mentale decisamente speciale, ottenuto coltivando l'attenzione stabile e la mindfulness. *Śamatha* possiede cinque caratteristiche. La prima è un'attenzione stabile*** senza sforzo (*samādhi*). La seconda è una ***mindfulness*** potente (*sati-sampajañña*), che significa essere pienamente coscienti non solo degli oggetti immediati dell'***attenzione***, ma anche di ogni altra cosa accada di momento in momento nella mente. Le altre tre caratteristiche sono la gioia (*pīti*), la tranquillità (*passaddhi*) e l'equanimità (*upekkhā*).

Seguire il respiro: Tecnica per aumentare l'interesse e la dedizione tramite il respiro durante la meditazione. Consiste nell'identificare determinate fasi nel ciclo della respirazione, oltre a tutte le sensazioni nel corso di ogni inspirazione ed espirazione. Ponendosi come una sfida, e quindi creando maggiore interesse per le fasi del ciclo della respirazione, questo genere di investigazione immediata controbatte la naturale tendenza dell'***attenzione*** a cambiare oggetto. Il risultato consiste in periodi di ***attenzione sostenuta*** più lunghi.

Sensazioni edoniche (*vedanā*): Sensazioni piacevoli, spiacevoli o neutre. Ogni momento di coscienza è associato a una di queste tre sensazioni edoniche.

Senso mentale (*mano-āyatana*): Sesta categoria sensoriale che comprende oggetti mentali come i pensieri, le emozioni, le immagini e i ricordi.

Sotto-menti: Unità autonome che hanno una loro specialità e funzione da svolgere nell'ambito della mente-sistema nel suo complesso. Nella mente sensoriale ci sono cinque sotto-menti, ognuna delle quali ha il proprio campo, corrispondente a uno dei cinque sensi fisici. Una sotto-mente opera esclusivamente sui fenomeni relativi alla vista, un'altra sui fenomeni relativi all'udito, e via dicendo. Anche la mente discriminante è composta di molte sotto-menti diverse. Ci sono, per esempio, sotto-menti responsabili del pensiero astratto, del riconoscimento degli schemi, delle emozioni, dell'aritmetica e della logica verbale, tanto per nominare soltanto alcune delle attività più avanzate della mente discriminante. Altre sotto-menti della mente discriminante sono responsabili di emozioni come la rabbia, la paura e l'amore. Anche la mente narrativa è una sotto-mente della mente discriminante.

Torpore: Mancanza di energia mentale. Ci sono diversi livelli di torpore: dal sonno profondo, o incoscienza, al torpore grossolano come la sonnolenza, fino a forme di torpore più sottili come sentirsi un po' «disorientati». Il torpore è una forma di ***attenzione*** dispersa. Ma, a differenza delle distrazioni, in cui l'attenzione «si disperde» su altri oggetti della ***consapevolezza***, il torpore porta l'attenzione dal respiro a un vuoto in cui non viene più percepito nulla.

Torpore grossolano: Mancanza significativa di energia mentale che spesso si manifesta come sonnolenza. Durante la meditazione, l'***attenzione*** si dirige ancora al respiro, ma la concentrazione è diffusa e debole, e le sensazioni sono percepite vagamente. I dettagli non sono affatto chiari: è come cercare di vedere attraverso una fitta nebbia. Spesso il respiro risulta distorto, alterato da un immaginario onirico, e la mente comincia ad andare alla deriva, trascinata da pensieri senza senso. Alla fine, ciò conduce al sonno.

Torpore sottile: Un torpore lieve che rende l'oggetto di meditazione meno vivido e intenso, e che causa l'affievolirsi della consapevolezza periferica. Questo tipo di torpore ha una qualità piacevole, e quindi è facile trascurarlo.

Torpore sottile progressivo: Leggero stato di ***torpore*** che alla fine degrada nel torpore grossolano e, se non controllato, nel sonno. Vedi anche ***Torpore sottile stabile***.

Torpore sottile stabile: Un basso livello di torpore che non dà adito al torpore grossolano. Vedi anche ***Torpore sottile progressivo***.

Tranquillità (*passaddhi*): Uno stato sereno di felicità e piacere che emerge specificamente dalla meditazione. Una delle cinque caratteristiche di ***śamatha***.

Unificazione della mente (*cittass'ekagata*): Implicazione di un vasto numero di processi mentali inconsci, o sotto-menti, diversi e indipendenti, a sostegno di un'intenzione scelta consciamente. Uno dei cinque ***fattori della meditazione***.

Vigilanza: Questo termine si riferisce a una consapevolezza periferica introspettiva che è limpida, attenta e pronta a individuare qualsiasi cosa minacci l'***attenzione stabile*** e la ***mindfulness***. Questo genere di consapevolezza è intenzionalmente vigile, come una sentinella.

Vividezza: La vividezza è la qualità con cui un osservatore percepisce un oggetto. Visualmente, la vividezza è una funzione della brillantezza e dell'intensità del colore. Se applicata alla memoria o all'immaginazione, denota una freschezza e immediatezza dell'esperienza. Tattilmente, come nel caso della percezione del respiro a livello del naso, indica qualità simili all'intensità e all'immediatezza sensoriale. Nell'ambito del ***modello dei momenti di coscienza***, la vividezza della percezione dipende da quanti ***momenti di attenzione*** rappresentano un particolare oggetto nella coscienza. Vividezza, ***chiarezza*** e ***intensità*** sono termini che spesso si sovrappongono per descrivere le qualità associate a una maggiore ***mindfulness***.

Ringraziamenti

Sono eternamente grato ai miei insegnanti Upasaka Kema Ananda e Jotidhamma Bhikkhu. Kema è stato il primo a introdurmi al potere e alla chiarezza del Buddhadhamma, ispirandomi a prendere i voti di *upasaka* e a dedicarmi alla meditazione, nonché a realizzare gli obiettivi più elevati del sentiero spirituale. Jotidhamma mi ha poi guidato nello studio e nella pratica per molti anni, durante migliaia di ore di discussioni e istruzioni. Sono in debito anche con Namgyal Rinpoche, Karma Tenzin Dorje, noto come il venerabile Bhikkhu Ananda Bodhi, che è stato l'insegnante dei miei insegnanti e ha stabilito un lignaggio che trascende i confini del buddhismo tradizionale.

Se questo libro risulta leggibile, è merito dell'abilità e della pazienza dei miei coautori, Matthew Immergut e Jeremy Graves, che hanno collaborato con me durante la stesura apparentemente infinita di ogni capitolo. Non so come poter riconoscere adeguatamente l'apporto della mia carissima amica Anne Meyer: alla perizia, al tempo e agli sforzi che gli ha dedicato, devo la qualità del design, delle illustrazioni e l'aspetto generale del libro. Per questo e per molto altro, ha la mia eterna gratitudine.

Sono riconoscente ai miei carissimi amici Terry Moody per la copertina, a Eve Smith e Claire Thompson per i loro consigli estremamente utili e il prezioso lavoro dietro le quinte per favorire il successo di questo libro. Il mio sincero apprezzamento e i miei ringraziamenti vanno anche a Nicolette Wales, che con il suo progetto grafico ci ha aiutato a rappresentare dei concetti astratti e i cui disegni originali arricchiscono questo libro, nonché a Chris Vallo per le sue illustrazioni dei livelli della meditazione. Grazie anche a Gwen Frankfeldt e Maureen Forys, che si sono occupati dell'impaginazione, dei diagrammi e delle tabelle.

Le persone che hanno contribuito sono ben più di quelle che posso ringraziare individualmente. Molte informazioni che trovate in queste pagine derivano dai miei compagni sul sentiero spirituale, e dalle centinaia di persone con cui ho avuto il privilegio di lavorare come insegnante. Grazie a tutti per aver partecipato a questo grande esperimento meditativo. Rappresentate il laboratorio della vita reale, in cui le tecniche che ho qui presentato sono state messe alla prova. Ho imparato dalle persone meravigliose che chiamo miei studenti almeno tanto quanto ho loro insegnato.

In particolare, voglio ringraziare Allegra Ahlquist, Pam e Tim Ballingham, Blake Barton, Jesse Fallon, Michelle Garvock, Terry Gustafson, Brian Hanner, Shelly Hubman, Brian Kassel, Jon Krop, Sara Krusenstjerna, Alison Landoni, Barbara e David Larsen, Cynthia Lester, Ying Lin, Scott Lu,

Tessa Mayorga, Rene Miranda, Michael Morgenstern, Sanping Pan, Lyn Pass, Tucker Peck, Wanda Poindexter, George Schnieder, Jessica Seacrest, Hisayo Suzuki, Debra Tsai, Nick Van Kleeck, Trisangma e Peter Watson, Autumn e Jordan Wiley-Hill, Cathy Shap, e tutti quelli che hanno prestato servizio presso il consiglio d'amministrazione del Tucson Community Meditation Center.

Infine, ma non meno importanti, i miei ringraziamenti di cuore vanno a Michael Chu e Tracy Young, Aaron e Frieda Huang, CC Lee, Tina Bow, e a tutti gli altri membri della comunità buddhista cinese della California meridionale, che hanno generosamente sostenuto i miei insegnamenti per molti anni. Senza di voi questo libro non sarebbe mai potuto essere pubblicato.

Gli autori

Culadasa (John Yates) pratica meditazione buddhista da quattro decenni e dirige il Dharma Treasure Buddhist Sangha di Tucson, in Arizona. Ha studiato approfonditamente sia nei lignaggi theravada sia in quelli tibetani, ottenendo così una visione ampia e dettagliata degli insegnamenti buddhisti. Ha integrato queste sue conoscenze con l'emergente comprensione scientifica della mente, così da fornire ai suoi studenti la rara opportunità di un progresso rapido e un insight profondo. Quand'era professore, Culadasa ha insegnato per molti anni neuroscienze. Ha anche lavorato di persona nei nuovi campi della formazione sanitaria integrativa, della fisiatria e del massaggio terapeutico. Si è ritirato dall'attività accademica nel 1996 per dedicarsi alla vita contemplativa nella natura, in una vecchia roccaforte apache. Qui guida, insieme alla moglie Nancy, ritiri di meditazione, ospitando studenti di tutto il mondo.

Matthew Immergut è professore associato di sociologia presso il Purchase College dell'Università statale di New York (SUNY). I suoi ambiti di ricerca comprendono i nuovi movimenti religiosi, l'autorità carismatica, l'intersezione tra teoria sociale e filosofia buddhista, e le pratiche contemplative all'interno dei college. È un meditante appassionato e di lungo corso, nonché un devoto studente di Culadasa.

Jeremy Graves si è laureato con lode presso l'UC Berkeley, dove ha studiato la convergenza tra globalizzazione e letteratura. Studente di Culadasa dal 2011, ha trascorso circa un anno e mezzo in ritiro meditativo sotto la guida del suo insegnante. L'approccio di Jeremy alla pratica buddhista combina gli insight di scienza, arte e pratica devozionale.

Questo ebook contiene materiale protetto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, trasferito, distribuito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, o utilizzato in alcun altro modo ad eccezione di quanto è stato specificamente autorizzato dall'editore, ai termini e alle condizioni alle quali è stato acquistato o da quanto esplicitamente previsto dalla legge applicabile. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata di questo testo così come l'alterazione delle informazioni elettroniche sul regime dei diritti costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla Legge 633/1941 e successive modifiche.

Questo ebook non potrà in alcun modo essere oggetto di scambio, commercio, prestito, rivendita, acquisto rateale o altrimenti diffuso senza il preventivo consenso scritto dell'editore. In caso di consenso, tale ebook non potrà avere alcuna forma diversa da quella in cui l'opera è stata pubblicata e le condizioni incluse alla presente dovranno essere imposte anche al fruitore successivo.

www.librimondadori.it

La mente illuminata
di Culadasa
Copyright © 2015 by John Charles Yates
This edition first published in 2015 by Dharma Treasure Press
Titolo originale dell'opera: *The Mind Illuminated*
© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano
Illustrazioni di Nicolette Wales
Il disegno dell'occhio di Buddha si basa sulla fotografia di Hideyuki Kamon della testa appartenente alla statua di Buddha presente al National Museum di New Delhi, India.
Ebook ISBN 9788852096297

COPERTINA || COVER DESIGN: GAIA STELLA DESANGUINE | ELABORAZIONE DA IMMAGINI © SHUTTERSTOCK

Sommario

Copertina
- L’immagine
- Il libro
- L’autore

Frontespizio
La mente illuminata
Prefazione
Introduzione
- La meditazione: scienza e arte del vivere
- Una tabella di marcia moderna per la meditazione
- Contestualizzare la pratica
- Come usare questo libro

Una panoramica dei Dieci livelli
- Come evolve il cammino
- La valutazione del progresso attraverso i Dieci livelli
- I Dieci livelli dell’addestramento meditativo
- Coltivare la retta attitudine e stabilire chiare intenzioni

Primo intermezzo. L’esperienza conscia e gli obiettivi della meditazione
- Un modello dell’esperienza conscia
- Il primo obiettivo della meditazione: l’attenzione stabile
- Il secondo obiettivo della meditazione: la mindfulness
- Sommario

LIVELLO 1. Porre le basi della pratica meditativa
- Gli obiettivi della pratica nel livello 1
- Come iniziare la pratica
- Porre le basi della pratica
- Conclusione

Secondo intermezzo. Gli ostacoli e i problemi
- I Cinque ostacoli
- I Sette problemi
- In conclusione

LIVELLO 2. L’attenzione interrotta e superare il pensiero errante
- Gli obiettivi della pratica nel livello 2
- I problemi della dimenticanza e del pensiero errante
- Calmare la mente-scimmia
- Superare l’impazienza e coltivare la gioia
- Conclusione

LIVELLO 3. Estendere l’attenzione e vincere la dimenticanza
- Gli obiettivi della pratica nel livello 3
- Come si produce la dimenticanza
- Vincere la dimenticanza
- Il dolore e il disagio
- Il torpore e la sonnolenza
- Conclusione

Terzo intermezzo. Come funziona la mindfulness
- Primo stadio: moderare i comportamenti
- Secondo stadio: diventare meno reattivi e più sensibili
- Terzo stadio: riprogrammare il condizionamento profondo
- Quarto stadio: mindfulness, insight e cessazione della sofferenza
- Una metafora sugli stadi della mindfulness

LIVELLO 4. L’attenzione continua e superare la distrazione grossolana e il torpore grossolano
- Gli obiettivi della pratica nel livello 4
- Imparare a superare la distrazione grossolana
- Come vincere il torpore grossolano
- Conclusione

Quarto intermezzo. Il modello dei momenti di coscienza
- I momenti di coscienza
- L'applicazione del modello dei momenti di coscienza alla meditazione

LIVELLO 5. Superare il torpore sottile e incrementare la mindfulness
- Gli obiettivi della pratica nel livello 5
- Il pericolo del torpore sottile
- Superare il torpore sottile
- Incrementare la mindfulness con la scansione del corpo
- La comprensione del livello 5 secondo il modello dei momenti di coscienza
- Conclusione

Quinto intermezzo. La mente-sistema
- La mente come sistema
- Le funzioni della mente conscia
- Funzioni esecutive, interazioni della mente-sistema e intenzioni
- La mente narrativa
- Conclusioni importanti sulla mente-sistema

LIVELLO 6. Vincere le distrazioni sottili
- Gli obiettivi della pratica nel livello 6
- Sviluppare e mantenere l’attenzione esclusiva per vincere le distrazioni sottili
- Coltivare la consapevolezza introspettiva metacognitiva
- Servirsi dell’assorbimento meditativo per aumentare la capacità di meditare
- Conclusione

Sesto intermezzo. I livelli di un meditante esperto
- Il passaggio da meditante abile a meditante esperto: dall’addestramento mentale alla trasformazione della mente
- Una panoramica del processo di unificazione
- La pacificazione dei sensi e la gioia meditativa
- Le esperienze di insight e la realizzazione dell’insight

LIVELLO 7. L’attenzione esclusiva e l’unificazione della mente
- Gli obiettivi della pratica nel livello 7

La completa pacificazione della mente discriminante
L’unificazione della mente discriminante e riconoscere l’assenza di sforzo
Conclusione
Settimo intermezzo. La natura della mente e della coscienza
L’unificazione: mindfulness, purificazione e insight
L’ampliamento del modello della mente-sistema
La natura della coscienza
LIVELLO 8. La flessibilità mentale e la pacificazione dei sensi
Gli obiettivi della pratica nel livello 8
Esercitare la mente diventata acquiescente
L’unificazione della mente, la pacificazione dei sensi e il sorgere della gioia meditativa
Le pratiche che contribuiscono al raggiungimento della flessibilità fisica e della gioia meditativa
Rimanere bloccati
Conclusione
LIVELLO 9. La flessibilità mentale e fisica e calmare l’intensità della gioia meditativa
Gli obiettivi della pratica nel livello 9
Calmare pīti e maturare la gioia
Conclusione
LIVELLO 10. Tranquillità ed equanimità
Gli obiettivi della pratica nel livello 10
Il ruolo dell’equanimità
Mantenere śamatha con la gioia, l’equanimità e la mindfulness
Conclusione
Riflessioni finali
Śamatha e vipassanā: i limiti di śamatha
Appendice A. La meditazione camminata
I diversi livelli della meditazione camminata
Appendice B. La meditazione analitica
La soluzione dei problemi e l’insight
Il metodo formale
Appendice C. Meditazione della gentilezza amorevole
La pratica
Una nota conclusiva
Appendice D. I jhāna
Che cosa significa jhāna?
I diversi tipi di jhāna: i quattro jhāna della forma e le varianti senza forma del quarto jhāna
Appendice E. Il riesame consapevole
La mindfulness nella vita quotidiana
Come scegliere gli eventi da riesaminare
Prima parte: la mindfulness
Seconda parte: la mindfulness con chiara comprensione
Appendice F. L’insight e la «notte oscura»
Note
Glossario
Ringraziamenti
Gli autori
Copyright