

Una mente brillante (e come addomesticarla!)



Lavorare con la mente non riguarda tanto cercare di renderla quieta quanto imparare a sfruttarne la capacità di pensiero, a indirizzare la sua potente creatività verso una direzione utile.

In ogni workshop di meditazione che ho condotto sono sempre emerse due domande. La prima è: “Cosa faccio se mi fanno male le ginocchia?” e la seconda: “Come faccio a zittire la mente?” Le ginocchia e i pensieri si ergono come guardiani del mondo della meditazione e ognuno di noi deve trovare una strategia per lavorarci.

Le ginocchia sono relativamente facili: richiedono solo un supporto. Siedi su una sedia o su una pila di coperte in modo da tenere le ginocchia più basse delle anche. Oppure arrotola degli asciugamani e posizionali sotto i polpacci affinché le ginocchia non penzolino. Le ginocchia sono facili.

La mente, bene ecco il grande problema. Da quando i primi avventurieri spirituali si sono messi in ascolto del mondo interiore, gli esseri umani hanno lottato con i pensieri in meditazione. Ti siedi per meditare, ti concentri sul respiro o su qualche altro punto focale. E i pensieri arrivano. Fitti e veloci o lenti e paludosi. Pensieri sulla colazione. Speculazioni sul mercato azionario. Un pizzico di pettegolezzo che hai sentito in ufficio. Pensieri sulla meditazione stessa: “Sto facendo nel modo giusto?”, “Va bene cambiare posizione?” A volte sembra che sedersi e chiudere gli occhi sia sufficiente per iniziare un’assoluta tempesta di pensieri. Conosco persone che giurano che la loro mente sia perfettamente silenziosa finché non si siedono per meditare, ed ecco che inizia a correre un miglio al minuto.

Naturalmente la verità è che la nostra mente non è quasi mai tranquilla. Non ci accorgiamo di quanto stiamo pensando solo perché la nostra attenzione è rivolta all'esterno. Dobbiamo rivolgerci all'interno, come facciamo quando meditiamo, per capire l'assoluto potere e la persistenza del nostro lavoro mentale. Questo, tra parentesi, è vero per chiunque abbia mai provato a meditare. Parliamo della condizione umana. Potremmo pensare che un ‘vero’ meditante si sieda e vaghi facilmente per vasti campi di pace. In realtà non è così: anche i grandi meditanti devono lottare con i pensieri. Lo stesso Buddha deve aver trascorso molte sessioni meditative pensando una cosa o l'altra, chiedendosi perché la sua mente non si quietasse e, nel processo, imparando come muoversi attraverso questi pensieri e in meditazione.

Questa è la chiave: imparare. Ciò che impari mentre scivoli dentro e fuori dal pensiero si rivela essere una gran parte dell'arte del meditante. Impari come lavorare con i pensieri e come lasciarli dissolvere, invece che cercare di combatterli.

Ovviamente, non puoi affrontare i pensieri forzandoli a calci. Il tessuto delicato della tua coscienza interiore non risponde bene alla durezza. Questo perché la tua mente

non è una cosa e neppure una sostanza. La tua mente è un campo di energia, una forma più densa di pura consapevolezza che è l'obiettivo della tua pratica. È intrinsecamente e potentemente creativa. Se ti siedi e guardi la tua mente per qualche minuto, vedrai che genera automaticamente pensieri e immagini. I pensieri emergono dal tessuto stesso della coscienza. In altre parole, la mente crea costantemente qualcosa. Questo è quello che fa. Quindi, lavorare con la mente non significa tanto cercare di renderla tranquilla, quanto piuttosto imparare come sfruttare questo potere di pensiero, come trasformare la sua potente creatività dandole una direzione utile – in questo caso, interiore.

Il Monarca sul Trono

La tradizione indiana paragona la mente a un re o a una regina cui non è stato dato un posto adeguato. Quando a un re non viene dato un trono per sedersi, diventa irrequieto e irritabile. Una volta che è seduto, continua l'analogia, diventa naturalmente calmo e giudizioso. La sede appropriata della mente, quindi, è il Sé, la dimora della pura coscienza. Ma si accontenterà del respiro, o del mantra, se si rendono abbastanza attraenti quei punti focali. Come fare? Potresti sedurre la mente portandola delicatamente al respiro e poi sentire come il respiro tocca il tuo corpo interiore, lasciando che il tocco del respiro sia una carezza, o lasciandoti percepire il tocco di un mantra mentre lo trascini nel cuore. Ricorda, la mente è inquieta perché è alla ricerca di un posto che sia allo stesso tempo bello e confortevole. Il tuo primo lavoro in meditazione è trovare un modo per focalizzare quello che piace alla mente, e poi tenerlo puntato nella giusta direzione. Mentre dirigi la mente ancora e ancora verso la sua sede, lei inizia a calmarsi.

Messa a fuoco

Collocare la mente richiede un po' di vigilanza, per non parlare dell'attenzione e dell'intenzione. Quando inizi la tua pratica, e spesso per un po' dopo, probabilmente trascorrerai la maggior parte del tempo riportando la tua mente all'obiettivo. Mille volte la tua mente ripeterà la conversazione che hai avuto con la tua fidanzata, o si attaccherà alla commissione che hai dimenticato di fare, o pianificherà il tuo viaggio a Yosemite. Porterai la tua attenzione indietro, dolcemente, senza sforzo. Questo può essere frustrante e noioso (c'è una ragione per cui chiamano la meditazione una "pratica"). Ma c'è una ricompensa. Mentre continui a fermare la mente, riportandola al tuo respiro o al tuo mantra, alla fine andrà solo a metà della distanza prima di doverla afferrare. Alla fine, vagherà a pochi metri di distanza. E verrà un tempo in cui la mente sarà effettivamente a riposo.

Il focus è una specie di muscolo mentale. Quando lo rafforzi imparando a tenere per qualche tempo la tua attenzione in un posto, rafforzi automaticamente la tua capacità di mantenere in meditazione gli stati sottili e di trovare i percorsi interiori che ti portano più in profondità.

Alla fine, questa pratica sottile di agguantare il te stesso che si distrae e di riportare indietro la mente inizia a influenzare tutta la tua vita. Non solo la mente diventa più stabile in meditazione, ma acquisisce anche la capacità di concentrarsi su cose come leggere, scrivere un rapporto, perfezionare il tuo modo di giocare a tennis. Più riesci a resistere alla distrazione in meditazione, più diventa facile resistere alla noia, alle preoccupazioni e alla depressione, e meno sei guidato dalle fantasie. La meditazione, come dice l'insegnante buddhista Alan Wallace, è uno dei più grandi antidoti alla sindrome da deficit di attenzione.

Lascia perdere

Negli Yoga Sutra Patanjali ci dice che ci sono due aspetti nel processo di stabilizzare la mente. Abbiamo appena visto il primo: la pratica o, in sanscrito, *abhyasa*. La seconda parte di questo processo si chiama *vairagya* e significa 'distacco'. Il distacco è un modo per rendere neutri gli ingranaggi della mente, sganciandoci dai pensieri, dai sentimenti e dai desideri che normalmente ci spingono lontano dalla pace.

Qualche anno fa, in un ritiro di meditazione c'era una giovane donna che stava progettando un viaggio oltremare. Durante la meditazione la sua mente continuava a scorrere la lista di controllo, chiedendosi quanti maglioni prendere e se avesse bisogno di mettere in valigia un cappotto invernale. All'improvviso, nella sua mente una voce parlò e disse: "Lascia andare!" Turbata nel silenzio mentale, si concentrò nuovamente sul suo respiro.

Non appena lo fece, fu sopraffatta da una sensazione di tristezza. Pensò a quanto le sarebbe mancato il suo ragazzo. Poi, sentì di nuovo la voce interiore: "Lascia andare". Si chiese: "Cosa dovrei lasciare? Qual è il mio più grande ostacolo ora?" Risultò che era "un sentimento di indegnità". Immaginò allora di lasciare cadere i pensieri di indegnità in un cestino mentale della spazzatura.

Poi la voce tornò: "Lascia andare!" Non sapendo cos'altro avrebbe potuto lasciare, disse a se stessa: "Lascia andare!" e cadde in una profonda sensazione di calma. Fu come se nel fondo della sua mente si dischiudesse una potente pace. Si sentì come se stesse nuotando nell'onda oceanica di quella beatitudine, cullata dalle sue onde. Pensò: "Oh, non lasciare che finisca", e immediatamente la voce tornò: "Lascia andare!" "Lasciar andare la beatitudine?" chiese. "No, lascia andare di volerla mantenere", disse la voce – in realtà, un'intuizione più che una voce.

Lasciò andare la sensazione di aggrapparsi alla beatitudine. Con ciò, cadde nello spazio più profondo e silenzioso che avesse mai sperimentato. Si sentiva presente, amata e chiara come l'acqua corrente.

La sua esperienza indica in realtà un processo che possiamo seguire. Se ti muovi attraverso gli stadi attraversati, scoprirai anche quanta pace sorge quando lasci tutto – i piani, i pensieri, i dubbi su di te stesso, e persino il desiderio di un'esperienza particolare. In definitiva, vuoi lasciar andare – almeno per lo spazio della meditazione – i viticci di attaccamento, identificazione e avversione profondamente radicati che rafforzano il nostro senso di separazione dal tutto.

Ecco il processo che raccomando:

1. Inizia lasciando andare la tensione. Respira in aree che sembrano strette, e mentre espiri, delicatamente pensa: "Lascia andare". Muoviti attraverso il corpo espirando dolcemente le tensioni. Questa può essere una meditazione rilassante in se stessa.

2. Lascia andare il desiderio, l'aspettativa, la paura e la preoccupazione. Solo per ora, nota alcuni dei desideri e delle aspettative che ti vengono in mente. Potrebbe essere l'irrequietezza di finire ciò che stai leggendo, una preoccupazione sul fatto di essere in ritardo, l'aspettativa che otterrai qualcosa dalla lettura di questo articolo. Non appena noti uno di questi sentimenti, osserva come lo senti nel corpo. Probabilmente riconoscerai un tipo di stretta, di tensione o di agitazione collegata al desiderio o all'aspettativa. Ora, espira con il pensiero: "Lascia andare". Nota la spaziosità interiore che si presenta. Vedi se riesci a stare con essa per un momento o due.

3. Lascia andare l'identificazione con il pensatore. Questo è più sottile, ma soprattutto potente. Piuttosto che identificarti come il pensatore dei pensieri, o come colui a cui i pensieri si riferiscono (come in "Sono stanco"), vedi se puoi essere l'osservatore, colui che nota i pensieri. Non provare a liberartene. Li lasci stare – ma ti allontani da loro. Ti svincoli.

Un modo carino per farlo è immaginare la mente come un cielo e i pensieri come nuvole. Le nuvole sono fatte di vapore: appaiono e si dissolvono. Il cielo non è coinvolto. Non cambia se le nuvole portano pioggia o grandine o il tuono.

Allo stesso modo, la tua consapevolezza, la tua mente pura, non viene toccata dai pensieri. Passano attraverso e, se ti identifichi con loro, influenzano il tuo stato e persino il tuo corpo. Diventare l'osservatore dei pensieri significa semplicemente cambiare la tua prospettiva. Ecco un modo semplice per farlo. Dì a te stesso, "Il mio nome è ...". Quindi osserva che un'altra parte della tua mente nota quel pensiero. Questo è il testimone. Essere il testimone vuol dire semplicemente identificarsi con l'osservatore invece che con i pensieri.

A questo punto, puoi lasciare che i pensieri siano lì, anziché esserne catturato. E quando riesci a farlo, è solo un piccolo passo per sperimentare la grande verità sulla mente: è un campo di energia, che può distrarci e sfinirci, ma quando comprendiamo il suo potere e la sua bellezza, rivelerà la saggezza e la pace che si trovano proprio dall'altra parte del pensiero.

Sally Kempton

tradotto da Carla Arosio