

Introduzione

*Soffia il vento:
si tengono forte
i boccioli di pruno.*
Uejima Onitsura

A Flavio

La causa di tutti i turbamenti e di tutti i disturbi è la mia stessa mente; essa è all'origine di tutte le difficoltà che incontro, e la sofferenza nasce da uno stato mentale disturbato. Se lascio la presa della mente, contemporaneamente lascio il turbamento. Quando smettiamo di attribuire a ciò che è esterno a noi la responsabilità delle nostre sofferenze e dei nostri problemi, e anzi la riconosciamo come interna alla nostra mente, possiamo porvi fine.
Lama Guendune Rinpoche

È molto difficile ammettere che siamo noi stessi la causa delle nostre sofferenze, perché siamo tutti abituati a dare la colpa agli altri e perché, obiettivamente, in molti saranno disposti a convenire con noi che la responsabilità è di qualcun altro.

Eppure, riflettendoci bene, non sono gli eventi in sé a essere fonte di sofferenza, ma il giudizio che ne diamo, la valutazione che ne facciamo, quello che ne pensiamo.

Scopriamo così che sono i nostri giudizi, le nostre valutazioni, le opinioni, le credenze, le convinzioni e le convenzioni in base alle quali interpretiamo le situazioni e agiamo di conseguenza a renderci infelici.

Ma siamo sicuri di poterci affidare ai nostri pensieri? Il problema è che i nostri pensieri e i nostri convincimenti, per quanto falsi o distorti, sembrano assolutamente reali e affidabili e noi tutti, come esseri umani, ci attacchiamo a essi ostinatamente e ciecamente, senza metterli mi-

nimamente in discussione. Da ciò deriva la nostra sofferenza e, come vedremo, anche il nostro karma.

La buona notizia è che c'è una soluzione.

In questo libro si propone la meditazione come strumento cardine per intraprendere la strada del recupero, per ottenere il benessere mentale e l'equilibrio emotivo.

Vengono illustrate anche molte altre tecniche utili e sperimentate per incominciare a sentirsi meglio e liberarsi di tanti fardelli che ci opprimono, poiché una combinazione di diverse tecniche si è rivelata molto efficace nel conseguire un beneficio reale e duraturo.

Si tratta di pratiche che provengono da tradizioni millenarie, come lo yoga o il buddhismo, e che sono state rielaborate dalla medicina e dalla psicologia moderne, come la mindfulness e la terapia cognitivo-comportamentale.

L'obiettivo comune di queste discipline è diventare padroni di se stessi imparando a controllare la propria mente e lo strumento che tutte condividono è proprio la meditazione, che si rivela dunque la tecnica basilare, quella imprescindibile.

In ogni capitolo troverete una o più meditazioni guidate, che potrete registrare voi stessi per poi riascoltarle durante la pratica, e un riquadro denominato "Focus", in cui viene messo in risalto ed esplicitato meglio un aspetto essenziale illustrato nel capitolo stesso, ossia un concetto che è necessario focalizzare e comprendere bene per ottenere dei risultati concreti.

Troverete anche molte schede, racconti, suggerimenti efficaci ed esercizi utili: ho scelto tutte tecniche che non richiedono troppo tempo o un impegno eccessivo, perché so quanto sia difficile trovare uno spazio tutto per sé all'interno delle nostre indaffarate giornate.

Certo servono costanza e una certa determinazione, ma i risultati arriveranno.

È una strada che funziona. Sapete che state facendo qualcosa per voi stessi, per la vostra salute, per il vostro benessere, per il vostro equilibrio: già questo vi gratificherà e vi motiverà a proseguire.

Scoprirete un mondo meraviglioso e, finalmente, riuscirete ad avere una stabilità, una forza e una serenità che non avreste mai immaginato prima.

*È meraviglioso domare la mente,
così difficile da controllare, veloce
e pronta a balzare su ciò che desidera.
Una mente domata conduce alla felicità.*

*Che l'uomo attento sorvegli la mente,
così difficile da controllare, estremamente sottile
e pronta a balzare su ciò che desidera.
Una mente custodita conduce alla felicità.*

Dhammapada, 3,35-36

Che cos'è la meditazione

*La meditazione
è una cosa
tra le più straordinarie.*
Jiddu Krishnamurti

Niente fango, niente loto

Nella tradizione orientale e del sud-est del Mediterraneo il fiore di loto simboleggia la purezza, la crescita spirituale, l'immortalità e anche la compassione.

Il loto è una pianta acquatica che sboccia in bellissimi fiori di diversi colori, allargando i petali su un letto di foglie galleggianti. Lo si trova nelle pozze che si formano nei mesi dei monsoni, nei laghi, negli acquitrini, nelle paludi e nel fango, anche vicino a scarichi o fognature.

Il seme del loto non germoglia nella terra: è un nocciolo duro che per schiudersi ha bisogno di essere intaccato. Poiché nel fango e nelle acque stagnanti si trovano spesso detriti di ogni genere, il seme di loto riesce a germogliare più facilmente in questi ambienti piuttosto che nell'acqua pulita, perché tali detriti riescono a scalfirlo e a permettergli di sbocciare.

Via via che la pianta del loto cresce, sale attraverso l'acqua torbida senza raccogliere fango durante la risalita e, una volta giunto in superficie, il fiore si schiude immacolato, senza alcuna traccia di sporcizia.

Il loto fiorisce in tutto il suo splendore pur avendo attraversato acque paludose e le sue radici rimangono ben salde in quella stessa melma che lo ha generato.

Se non ci fosse il fango, non ci sarebbe neanche il loto: è il fango che lo genera ed è nel fango che vive bellissimo e radioso, senza che le acque putride che lo circondano possano sporcarlo o sommergerlo.

Il fiore del loto diviene dunque una metafora della nostra vita, come ci insegnano i versi seguenti, recitati nel corso dei ritiri zen:

*Che la nostra vita sia come quella del loto,
a proprio agio in acque torbide.
Ci inchiniamo alla vita così com'è.*
Ezra Bayda¹.

In questa frase si riassume dunque il senso della pratica. Ma vediamo più da vicino in che cosa consiste la pratica e qual è il suo scopo, partendo proprio da che cosa la pratica non è.

La pratica non significa risolvere problemi di salute: ci potrà essere un maggiore benessere, ma non ci sono garanzie. La pratica non consiste nemmeno nell'ottenere una versione potenziata e migliorata di noi stessi, sebbene ci saranno sicuramente dei cambiamenti nella nostra personalità. La pratica non comporta nemmeno l'acquisizione di particolari doti o poteri. Ma, soprattutto, la pratica non è la soluzione. Se ci pensiamo, infatti, in genere noi speriamo sempre che arrivi qualcuno o qualcosa, in questo caso la pratica, a rendere la nostra vita più facile, più felice, più soddisfacente. Immaginiamo, e ci convinciamo fermamente, che se accadrà un certo evento, se si realizzerà un certo

1. Ezra Bayda, *Star bene in acque torbide. Una guida per trovare la pace nel caos quotidiano*, Roma, 2007.

nostro desiderio, si risolverà tutto e saremo definitivamente a posto, soddisfatti e in pace.

Non teniamo assolutamente conto del fatto che la caratteristica principale della creazione tutta è l'*impermanenza*: niente dura per sempre, tutto cambia e si trasforma continuamente. Non raggiungeremo mai una situazione di assoluta stabilità, di immutabilità. Seppure riuscissimo a ottenere quello che tanto bramiamo (e a volte accade), ben presto nuovi desideri e nuove insoddisfazioni si affacceranno nella nostra vita. Ciò non significa, tuttavia, che dobbiamo rassegnarci a soffrire per tutta la vita. Al contrario: se comprendiamo il vero senso della pratica, e ci dedichiamo con costanza alla pratica stessa, il cambiamento avverrà da sé, poco alla volta. Ma, come si è detto, ci vogliono *costanza e applicazione*.

Il vero scopo della pratica, quindi, è un cambiamento di prospettiva. Dobbiamo portare la nostra attenzione dal fuori al dentro. Come si diceva, noi ci aspettiamo sempre che siano gli altri a risolvere i nostri problemi, a renderci felici e, viceversa, è altrettanto colpa degli altri se qualcosa va storto, se non otteniamo quello che vogliamo. La nostra attenzione è rivolta sempre all'esterno.

Con la pratica, invece, impariamo a poco a poco a portare la nostra attenzione all'interno, a noi stessi. La meditazione consiste proprio in questo: guardare dentro di noi e scoprire i tesori preziosi che custodiamo senza saperlo.

Sedendo immobili, riusciamo a osservare la nostra mente e, con il tempo, impariamo anche a fermarla, a non farci dominare da lei. Impariamo a conoscerci e a osservare come "funzioniamo" nel nostro rapporto con il mondo. Questa consapevolezza renderà tutto più semplice e più gestibile.

La parola chiave è proprio "consapevolezza": se siamo *consapevoli* di ciò che accade, se riusciamo a vedere la realtà per come è, senza illu-

sioni, allora avremo la forza e la serenità di accettarla. Non serve altro. È chiaro che non saremo in grado di mantenere questa consapevolezza, questa profondità di visione, questa equanimità in ogni situazione della vita: sarebbe irrealistico e anche inumano. Ma lo saremo la maggior parte delle volte e, se ci pensate, questa è già una svolta enorme.

Tutto ciò che dobbiamo fare è dedicare ogni giorno almeno quindici minuti (meglio venti) alla meditazione e dobbiamo farlo che ne abbiamo voglia o meno, anche se siamo stanchi, demotivati, anche se ci sembra inutile e magari anche ridicolo o stupido, anche se in televisione c'è un programma interessantissimo, anche se vorremmo proprio finire quel libro che ci sta avvicinando tanto. Non dobbiamo rimandare a domani. Scoprirete, tra l'altro, che una volta che siete riusciti a imporvi di sedervi in meditazione trovate un sollievo tale che vi sembrerà assurdo aver opposto tanta resistenza. Eppure il giorno dopo la resistenza nascerà ancora! E anche dopo anni di pratica, ci saranno volte che non vedrete l'ora che passino i quindici minuti, che bollirete sul cuscino pensando di non farcela ad arrivare alla fine, che vi sembrerà una tortura intollerabile e insensata. Resistete: la pratica darà i suoi frutti. E qualche volta, se proprio non ne potete più, sarà anche il caso di buttare tutto all'aria, e di andare a fare altro! Ogni istante è perfetto così com'è, anche quando non ce la facciamo più e non riusciamo ad arrivare alla fine.

La pietra preziosa

Nel sutra del Loto² si narra la storia di due amici che si ritrovarono dopo una lunga separazione: uno era ricco, l'altro era mendico. Insieme, bevvero il sake "di coloro che si incontrano".

Il mendicante si addormentò, e l'amico, colmo di compassione, prima di partire gli fece scivolare in tasca un grosso diamante.

Ma al risveglio il mendicante non trovò quel tesoro, e continuò la sua vita di sempre.

Un anno dopo, le circostanze fecero nuovamente incontrare i due amici.

«Quanto sei stolto» disse il ricco all'amico, vedendo che era ancora in miseria. «Non hai trovato il tesoro che ti avevo posto nella tasca!».

Keisan³ ha scritto:

«Se ti dono una pietra preziosa, rendimela. Se non lo fai subito... quando lo farai? È qui e ora che devi trovare la natura del Buddha. Alcuni dicono sempre: "Lo farò dopo... Lo farò dopo..." ed entrano nel sepolcro ripetendolo ancora».

Questo apologo della tradizione del buddhismo zen, tratto da *La tazza e il bastone* del maestro Taisen Deshimaru, ben illustra la nostra situazione: abbiamo un tesoro con noi, che consiste sia nelle nostre disposizioni e qualità, sia nella possibilità di intraprendere la pratica meditativa, e non lo sfruttiamo. Tendiamo a rimandare, a pensare che lo faremo prima o poi, ma non prendiamo mai la decisione di iniziare il percorso verso il nostro risveglio. L'occasione, invece, è «qui e ora». →

→ L'espressione «Se non lo fai subito... quando lo farai?» mi rievoca alla mente una massima di Hillel, un maestro ebreo vissuto a Gerusalemme nel I secolo d.C. e fondatore di una famosa scuola rabbinica:

Se non sono io per me, chi sarà per me? E quand'anche io pensi a me, che cosa sono io? E se non ora, quando?

Questa sentenza è stata commentata il modo eccellente da Yoseph Colombo in *Pirque Aboth. Morale di maestri ebrei*. Riporto dunque il suo commento perché illustra bene l'interpretazione che ci ravviso e che collima con la teoria dell'*antara guru*, il "maestro interiore" della tradizione yoga:

«La nostra formazione spirituale è sempre autoformazione, la nostra educazione è sempre autoeducazione. Per quanto possano influire gli altri su di noi, niente altro noi acquistiamo se non quel che da noi a noi stessi insegniamo». E conclude: «Uguale profondità di pensiero mi sembra evidente anche nella terza domanda: "E se non ora, quando?". Chi ha tempo non aspetti tempo. L'attimo che fugge ha valore come il più lungo lasso di tempo; tutto il nostro passato e tutto il nostro futuro convergono e vivono appunto nel presente. La nostra vita è nel presente».

La seconda domanda, invece, «E quand'anche io pensi a me, che cosa sono io?», rimarca che, sebbene riusciamo a occuparci in prima persona del nostro progresso spirituale, ciò non deve inorgoglierci e la pratica non deve diventare un ulteriore motivo di attaccamento o di condizionamento.

2. Il *Sutra del loto* è un discorso del Buddha e uno dei testi cardine del buddhismo. Il messaggio centrale di questo sutra è che tutte le creature possiedono la natura del Buddha e possono ottenere la liberazione (dalla sofferenza, dalla paura, dalle illusioni) già in questa vita. Non c'è bisogno di particolari predisposizioni, qualità o condizioni per raggiungerla, perché questa possibilità è connaturata in tutti gli esseri viventi.

3. Keisan o Keizan (1268-1325) è considerato uno dei fondatori della scuola zen Soto giapponese, insieme a Dogen.

Tipi e tecniche di meditazione

Per quanto la meditazione consista effettivamente nel sedere immobili, ne esistono molti tipi diversi, le cui tecniche presentano alcune differenze. Ne illustriamo i principali.

Meditazione samatha

La meditazione samatha è la meditazione della tranquillità (e infatti il termine *samatha* in lingua pali, la lingua religiosa e letteraria della Birmania, della Thailandia e dello Sri Lanka, significa “concentrazione”, “quiete”). È chiamata così perché viene utilizzata per raggiungere uno stato di perfetta calma fisica e mentale, mettendo a tacere le distrazioni e gli affanni del quotidiano.

Taluni la considerano una fase introduttiva alla meditazione vipassana, che vedremo in seguito, mentre altri ne evidenziano le caratteristiche distintive: la vipassana sarebbe un tipo di meditazione più passivo, mentre la samatha avrebbe un carattere più attivo. In ogni caso, entrambe favoriscono l'introspezione.

La tecnica di meditazione samatha si basa sull'osservazione del respiro e si concentra sull'inspirazione e l'espiazione in uno dei punti in cui se ne avverte l'ingresso nel corpo: nel naso o nell'addome (sentendolo sollevarsi e abbassarsi).

Ricordiamo che qui si parla di respirazione diaframmatica, che è la respirazione corretta perché consente la piena dilatazione dei polmoni. Purtroppo noi siamo abituati a respirare solo con il torace e ciò non permette una piena ossigenazione (approfondiremo la questione nel capitolo “Il rilassamento e la respirazione”, dove ci sono anche degli esercizi per imparare una corretta respirazione).

Le componenti essenziali della meditazione samatha sono il rilassamento, la stabilità e la lucidità.

Per **rilassamento** si intende che nella concentrazione non ci deve essere alcuna tensione, alcuna forzatura, alcun desiderio di ottenere o raggiungere qualcosa. La respirazione deve essere spontanea e non controllata volontariamente: bisogna seguirla con dolcezza, lasciando andare in modo lento e piacevole l'agitazione mentale. Il turbinio di pensieri che occupa la mente, infatti, crea una condizione di irrequietezza, rigidità e apprensione da sciogliere gradualmente; soprattutto nell'espiazione si possono lasciare andare tutti i costrutti mentali e lo sforzo che portano con sé.

Il secondo aspetto è la **stabilità**. Ci si può dedicare alla stabilità solo dopo aver raggiunto un buon grado di rilassamento. La stabilità è la capacità di dare una certa continuità alla pratica, allungando via via i tempi in cui si riesce a rimanere concentrati solo sul respiro, senza distrarsi. Anche in questo caso il risultato va ottenuto poco a poco, senza fretta e senza forzare. I progressi nella pratica variano molto a seconda delle persone: non è una gara, ognuno deve rispettare i propri tempi. La pratica significa anche imparare a rispettare se stessi.

La terza componente è la **lucidità**. La lucidità indica la chiarezza della mente, la sensazione di essere pienamente svegli e vigili mentre si è, al contempo, immobili. Nel momento in cui si avverte la lucidità, il corpo sparisce, si è come in una sorta di sospensione del tempo e dello spazio. È una esperienza piacevole, ma non va ricercata per se stessa e soprattutto non prima di aver conseguito la stabilità. Stiamo parlando, infatti, di un percorso in tre fasi: rilassamento, stabilità e lucidità, in quest'ordine.

A questo punto la meditazione samatha richiede un costante impegno di attenzione, per scongiurare il pericolo della pigrizia, della noia e dell'indolenza. A differenza della meditazione vipassana, in cui si svolge solo un ruolo di osservatori, la samatha sollecita il praticante a esercitare costantemente l'attenzione e la concentrazione.

Indice

- 5** **Introduzione**
- 8** **Che cos'è la meditazione**
- 43 *Meditazione osservare il respiro*
- 45** **La mente e i suoi tranelli**
- 57 *Meditazione sui pensieri*
- 63 *Meditazione sulle sensazioni del corpo*
- 75** **Affrontare la sofferenza**
- 84 *Meditazione sentire la sofferenza e starci seduti sopra*
- 94 *Meditazione sul perdono*
- 98** **Il mistero del karma**
- 110 *Meditazione metta*
- 118** **Fede e fiducia**
- 127 *Meditazione di luce per connettersi con l'abbondanza dell'universo*
- 132** **Il rilassamento e la respirazione**
- 138 *Pratica di yoga nidra*
- 151** **La pratica nel quotidiano**
- 158** **Aforismi e preghiere**
- 168** **Soluzioni degli esercizi**
- 170** **Per saperne di più**