

MACMINDFULNESS

54



Da dove viene questo recente interesse per la meditazione e le pratiche contemplative in generale? Cosa cerchiamo in esse, cosa speriamo di trovare?

Spesso, e certo inizialmente, si cerca benessere e autoguarigione, affascinati dagli effetti positivi sul corpo e sulla psiche che ormai le neuroscienze hanno abbondantemente documentato. Spesso però all'entusiasmo iniziale subentra un senso di frustrazione, quando ci si accorge che tali effetti sono in genere passeggeri, e vanno mantenuti e stabilizzati per mezzo di una pratica costante. Recenti studi hanno accertato che gli stati mentali positivi generati dalla meditazione: serenità, apertura, gioia... per passare da stati momentanei, seppur molto piacevoli, a tratti stabili della personalità richiedono una pratica intensa e costante, dell'ordine di migliaia di ore. Non è una mera questione quantitativa; piuttosto è necessario che la mente, ed in particolare l'attenzione, acquisisca le caratteristiche di

stabilità, intensità e focalizzazione indispensabili perché la meditazione possa dispiegare le proprie migliori potenzialità.

Ciononostante, la meditazione viene ormai proposta come una aspirina psicocorporea, un prodotto di consumo - una MacMindfulness.

In Oriente, dove sono nate, queste pratiche si ponevano obiettivi ben più radicali. Nella tradizione buddhista ad esempio il fine ultimo è la liberazione da sofferenza e condizionamenti attraverso la realizzazione, la percezione diretta, della vera natura del sé e dei fenomeni: la disidentificazione, diremmo in Psicosintesi, da tutte le visioni distorte e dalle emozioni che queste visioni accompagnano e sostengono, sostituendole con la percezione nuda della realtà e con stati d'animo salutari come la gioia, la saggezza e, specialmente, la compassione.

Ma perché spesso questo processo di disidentificazione è così difficoltoso, come osserva Marcello Aragona nel suo articolo? Ricordiamo innanzi tutto con Marcello un prerequisito essenziale per qualsiasi forma di meditazione: la padronanza dell'attenzione. Non direi che questa è "di tipo inconscio", quanto che è generalmente guidata e trasportata da contenuti psichici che sono, questi sì, generalmente sottratti alla consapevolezza. Il processo che ci conduce a padroneggiare l'attenzione non passa però solamente attraverso la pura presa di consapevolezza, che in sé non garantisce la qualità dell'attenzione. Secondo la tradizione tibetana come interpretata da Thupten Jinpa, questo processo si articola in tre momenti principali.

Innanzitutto è necessario portare almeno un po' di calma nella mente onnivagante, facendo acquietare o almeno ridurre il mind wandering, il chiacchericcio interiore incessante che tanto sgomenta chi si avvicina alle pratiche contemplative; a questo scopo si sono dimostrate particolarmente efficaci le tecniche basate sull'osservazione del respiro.

In seguito, la mente (l'attenzione) viene non solo consapevolmente focalizzata su un oggetto particolare, ma anche mantenuta stabilmente sull'oggetto prescelto per un tempo via via sempre più lungo. Questo richiede inizialmente una forte applicazione della volontà, ma diventa gradualmente più agevole mano a mano che le ore di pratica si accumulano. A questo punto potremmo dire che può efficacemente iniziare l'effettiva indagine meditativa, che procede e si approfondisce attraverso il progressivo sviluppo di metaconsapevolezza.

Ora finalmente diventa possibile una autentica disidentificazione, un prendere distanza dai contenuti mentali ed osservarli, senza giudizio e senza resistenze, per quello che sono; e, disidentificandosi, lasciarli andare.

Secondo le istruzioni del grande mistico tibetano Milarepa, meditiamo la mente come un ampio cielo profondo, ed i diversi pensieri, emozioni, ricordi... come nubi che si formano, attraversano lo spazio celeste e svaniscono lasciando il cielo stesso pristino ed intonso.

Ora l'attenzione è sufficientemente consapevole, stabile e flessibile da permettere al meditante di generare quegli stati psichici apportatori non solo di profondo benessere ma anche di crescita spirituale ed umana, come la compassione di cui tratta in modo affascinante un altro articolo pubblicato in questo numero della rivista, al quale rimando con gratitudine.