

Dominare la mente*



La mente non è il nostro alleato, bensì il nostro avversario. È la mente che si preoccupa e ribolle di emozioni negative. A volte la mente cerca di dissuaderci dal meditare, soprattutto quando vengono fatti progressi nel quietarla; qualsiasi scusa si cerchi per evitare una seduta è falsa ed ingannevole. Il primo obiettivo della meditazione è diventare padrone della propria mente. Chiunque abbia delle preoccupazioni non è felice poiché il sintomo peculiare della preoccupazione è che nel momento in cui se ne osserva la stupidità e la futilità e si decide di smettere non ci si riesce. La mente è il padrone che si preoccupa per noi. Chi ritiene di impiegare la mente per sconfiggere la mente compie un esercizio impossibile: solo con la comprensione e l'osservazione si può controllare la mente.

La meditazione dimostra che le preoccupazioni della mente sono alimentate dalla gestione dei sentimenti quali la rabbia, l'odio, il risentimento, l'invidia, il rimpianto, i rimorsi; i suoi itinerari sono meccanici, ripetitivi, prevedibili. La mente non è in grado di risolvere i problemi che deve af-

* Appunti tratti da: BARRY LONG, *Dominare la mente*, Milano, Armenia, 2006

frontare e rimane nel dubbio smarrita, indecisa. Alla fine sospira: « Dove sto andando? » Oppure: « Che senso ha tutto questo? » Ma è difficile o improbabile che trovi una risposta. La mente meccanica non può fermarsi mai; persino nel sonno continua a chiacchierare.

Qualcuno confonde una mente quieta con una mente assente. Ma non è così. Una mente quieta sta all'erta, equilibrata, presente, rilassata, ma consapevole momento per momento primariamente del corpo: questa è la meditazione. Il riflettere o commentare testi più o meno sacri è pura elucubrazione mentale. L'obiettivo della meditazione sta nell'osservare ciò che accade primariamente nel corpo, momento per momento; non configurabile come uno slancio mistico, ma ad una palestra di allenamento per conseguire un risultato: quello di liberarsi del pensiero vagante, fare il vuoto interiore per lasciar spazio ad una visione piena di significati profondi e imprevisi.

Meditando, si deve evitare di censurare i pensieri che passano, di non correggere o modificare alcunché, di osservare semplicemente quel che accade al livello del corpo e a quello degli stati mentali. Osservare e basta. L'osservatore distaccato non deve esplorare i labirinti del pensiero.

La mente non ha difese contro la calma della comprensione e della consapevolezza. Il test infallibile per capire se la meditazione è riuscita consiste nel trovarsi presenti nel proprio corpo e non nell'essere assenti in qualche sorta di trance o di mondo-pensiero. Bisogna essere quieti per iniziare a conoscere e a percepire la meraviglia del mondo interiore. La mente non può essere sconfitta lottando contro la mente. La vera battaglia consiste nel rimanere primariamente un osservatore, con particolare attenzione al corpo. Non lasciarsi scoraggiare se si constata che la mente si associa e segue frequentemente i pensieri che passano. Basta accorgersene e si torna ad essere un osservatore. Fino all'ultimo momento la mente userà la sua intelligenza e la

sua astuzia per metterci alla prova, ricorrendo anche a trucchi sottili, ponendo in campo ricordi o necessità non indispensabili. I pensieri vengono trasportati su onde formate dai nostri livelli emozionali o sessuali. Dominare la mente è come addestrare un cane: è necessario studiarne le strategie e le tattiche per non cadere nella trappola dell'autoinganno. Vi sono diverse routine di cui la mente normalmente si serve:

- rivivere conversazioni più o meno concitate, avute durante la giornata;
- pensare ad uno spettacolo televisivo (o ad altro spettacolo) visto la sera prima;
- fantasticare su denaro, vacanze, possedimenti, sesso.

Questa inutile attività mentale riduce le energie e mina la fiducia negli insegnamenti, e la fermezza dei propositi. La meditazione ci conduce verso uno stato d'essere incrollabile.

Nelle diverse fasi della nostra vita passata, in cui abbiamo costruito il nostro personale sé, ci siamo nutriti acriticamente di nozioni che successivamente hanno mostrato la loro vacuità. Di tutto ciò che si sa, non si sa cosa è vero e che cosa è falso. Non abbiamo un metro di riferimento per poter giudicare. La conoscenza che abbiamo potrebbe anch'essa far parte di ciò che di distorto c'è in noi.

Quando un uomo comincia a chiedersi qual'è il significato della vita, è pronto ad uscire dal vecchio mondo degli effetti per entrare nel nuovo scintillante mondo delle cause, che hanno influenzato le nostre vicende personali ed è allora che con audacia mette in discussione tutto ciò che da tutti in precedenza era stato accettato come verità.

Dopo qualche tempo di abitudine – e di appagamento – alla meditazione, la mente acquisirà un stato permanente di vigilanza consapevole e molti degli elementi disturbanti e distruttivi del nostro pensiero cominceranno a scomparire.

re. Si potrà sperimentare maggior bellezza e ricchezza nella vita, adottare un sorriso sereno, tranquillo e partecipato; avere il desiderio di aiutare qualcuno, senza aspettarsi un beneficio di ritorno; non aver paura del domani.

Questo è il timido germoglio dell'intuizione sapiente posta in essere dall'osservazione di noi stessi. Il corpo è il nostro veicolo di consapevolezza e noi dobbiamo imparare a "leggerlo" per riuscire a cogliere la realtà sottostante. La meditazione non è un semplice rilassamento, ma è un processo continuo in cui si apporta sempre maggior consapevolezza e si affina costantemente la nostra percezione.

La grande forza del buddhismo sta nell'affermazione secondo cui tutti i contenuti della mente nevrotica possono trasformarsi in cibo per l'Illuminazione; la liberazione della mente è impossibile senza la risoluzione di tutte le sue nevrosi. Il timore che la meditazione possa da alcuni essere compresa come una sorta di panacea per tutte le sofferenze mentali è molto diffuso. Ognuno deve trovare il coraggio e l'equilibrio mentale per affrontare il proprio "nucleo nevrotico" o difetto basilare attraverso la disciplina della consapevolezza meditativa. La facoltà della mente e degli altri organi di senso consente di percepire concetti e altri dati mentali e di produrre la consapevolezza secondo cui la sensazione di "io sono", presupposta come reale, è invece un'illusione. La scoperta della natura vuota della mente e il rifugio in tale scoperta possono essere fonte di grande sollievo.

Il senso di sé è una costruzione psico-sociale: psicologica perché è il risultato di un condizionamento mentale; sociale perché si sviluppa in conformità con l'opinione altrui. L'equilibrio, la saggezza e la fiducia sono essenziali. Se abbiamo capito le qualità del Buddha, il significato del Dhamma e l'attività del Sangha, la fiducia cresce dentro di noi spontaneamente. Può succedere che durante la pratica

cadiamo in sonnolenza, cosicché la coscienza perde la sua chiarezza. Possiamo utilizzare tre seguenti potenti antidoti:

1. Riflettiamo sull'importanza della pratica diligente, perché altrimenti sprechiamo questa vita preziosa, che ci è stata donata come una opportunità.
2. Possiamo fin d'ora prepararci alla morte e sviluppare la forza dello spirito mediante una forte determinazione.
3. Nutrire fede nel *karma*; il *karma* è reale; siamo tutti legati tra noi dal *karma*.

Ciò che conta è il sentimento spirituale pieno di calore proveniente dal cuore, poiché il grande sapere intellettuale può perfino accrescere il potere destabilizzante dell'ego e indurre all'attaccamento, due fattori frenanti nel cammino verso la liberazione.

Disclaimer

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

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

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.