**LA STRUTTURA DELLA MENTE**

Una delle concezioni cardine del mondo indiano è la teoria del *karman*, ovvero dell’agire che determina con i suoi effetti la necessità di tornare all’esistenza più volte sotto diverse spoglie. L’azione eticamente corretta favorisce una vita futura benedetta da salute, ricchezza e successo, mentre un agire contrario alle norme fondamentali condanna a rivivere nei livelli infimi della gerarchia castale indiana, oppressi da sofferenza e miseria. Il *samsara*, la “catena” delle vite che imprigiona nel circolo vizioso di nascita, dolore e morte, può essere interrotto solo con un lungo processo di consapevolezza e disciplina che porti ad azioni neutre, ovvero prive di conseguenze positive o negative. Nei livelli più alti della spiritualità indiana l’obbiettivo finale non è una reincarnazione superiore - poiché perfino la vita degli dei non è esente dalla sofferenza -, ma la liberazione definitiva dai vincoli del mondo materiale per accedere all’Assoluto, il mistero dell’Essere al di là del divenire.

Il vissuto del singolo essere umano, dunque, non è costituito solo dalle esperienze maturate dal momento del concepimento fino all’istante presente, ma da un insieme di impressioni accumulate nelle vite precedenti. Queste si stratificano in memorie subliminali, engrafie esperienziali che permangono, benché le cause che le hanno innescate siano ormai scomparse da tempo, proprio come un’ampolla di profumo o una giara di spezie conservano il sentore del loro contenuto anche quando questo non vi è più. Negli *Yogasutra* di Patanjali, testo fondamentale di uno dei percorsi yoga, vengono definite *vasana*, tendenze inconsce che inducono atteggiamenti e comportamenti ripetuti, e *samskara* – termine che tra i vari significati include anche quello di “concrezione, incrostazione” - i cui effetti generano ulteriori latenze, in un meccanismo che sembra inarrestabile. L’agire viene dunque condizionato dal pregresso inconscio e determina futuri condizionamenti, in un meccanismo inarrestabile.

Con qualche estensione e attualizzazione del concetto, si potrebbe tentare di leggere in *vasana* impressioni più remote, più generali, e in *samskara* impressioni più recenti, più particolari. Del resto in Patanjali sembra chiaro che *vasana* e *samskara* siano due stratificazioni mentali che operano in termini di prima e poi: le *vasana* sono le latenze più profonde e più vaste, un humus remoto e potente nel quale si coagulano come semi pronti a fruttificare i *samskara,* che invadono la psiche con i viluppi delle tendenze inconsce.

Per liberarsi dall’effetto dell’accumulo di ricordi offuscati, esperienze, sensazioni, emozioni stratificatisi nel profondo della psiche nel corso delle passate esistenze e divenuti un potente condizionamento nell’ambito di quella vissuta al momento è necessario andare là dove esse hanno la loro origine: nella mente.

La mente, il complesso delle facoltà psichiche, intellettive, percettive, mnemoniche, intuitive, emotive, volitive, ecc., è continuamente pervasa da perturbazioni: i pensieri si rincorrono e accavallano e invano si tenta di mettervi freno e ordine. Per dominare questo ribollire psichico, Patanjali propone un cammino di interiorizzazione e di conoscenza volto proprio a scandagliare l’inconscio e smontarne i meccanismi attraverso il renderli consci.

Sono infatti radicate in questo abisso oscuro dinamiche che sfuggono alla comprensione razionale e conscia e che pertanto sono estremamente pericolose per l’equilibrio e la realizzazione armoniosa del singolo. Quali vere e proprie tempeste psichiche sconvolgono l’uomo e lo gettano in balia di forze sconosciute che ne pilotano gli atti, viziandoli di attaccamento o avversione.

Il rito, la conoscenza e la devozione costituiscono le tre metodologie principali per la neutralizzazione degli atti, trasformandoli in azione “religiosa”, che “leghi” orizzontalmente gli uomini fra loro e con il mondo e verticalmente con il Divino; in consapevolezza discriminante, che porti a “com-prendere” la Realtà ultima; in amore totale, che colmi la distanza con l’Altro e realizzi l’unione salvifica.

I percorsi di liberazione dall’effetto delle azioni non possono dunque prescindere da un’analisi dei contenuti interiori per smascherare gli schemi consolidati e liberarsene. Tecniche millenarie come la pratica yoga o la meditazione *vipassana* (vedi oltre) costituiscono un intervento concreto di conoscenza e trasformazione interiore, a cui si rifanno parzialmente gli psicoterapeuti americani collegati alle ricerca sull’intelligenza emotiva. E proprio uno di loro, Tara Bennet Goleman, che ha elaborato la teoria degli schemi, si avvicina alle concezioni psicologiche indiane, in quanto uno schema mentale innescato, ma latente, richiama il concetto di *vasana*, mentre uno schema attivo che si autoalimenta nel comportamento è vicino all’idea di *samskara*.

Gli schemi mentali sono strategie messe in atto fin dalla prima infanzia per ottenere il soddisfacimento dei bisogni e per adeguarsi all’ambiente. Se tali strategie hanno conseguito risultati positivi vengono ripetute, anche perché si tende a ripetere ciò che è noto. Gli schemi sono pure definiti “impegni cognitivi prematuri”, ovvero assunti senza le capacità discriminative e decisionali, dato che vengono presi da piccoli. Esempio: “Devi riuscire bene a scuola, essere il primo”: ma “essere il primo” è ancora adeguato al contesto in cui si vive da adulti?

Attraverso gli schemi si costruisce un’immagine interiore coerente, che organizza i ricordi sotto forma di memoria autobiograﬁca, condiziona il comportamento e delinea un’immagine socialmente accettabile. Gli schemi determinano in parte la personalità, inducendo ad assumere “maschere” interiori, che impediscono di vedere e comprendere il nucleo più profondo di sé. Del resto il termine “persona”, di probabile origine etrusca, definiva la maschera teatrale indossata dall’artista per assumere le fattezze del personaggio interpretato e amplificarne la voce.

La mente, in effetti, appare come un attore che continuamente si maschera, interpretando personaggi sempre condizionati: dalla cultura d’origine e dall’ambiente; dai ruoli richiesti dalle varie situazioni; dalle emozioni che incalzano… La “rappresentazione” è continuamente alimentata dall’atteggiamento dell’io, mosso dall’attaccamento, dall’avversione o dall’offuscamento, le tre modalità di risposta alle sollecitazioni della vita: “voglio, non voglio, non so”. Le tre reazioni della psiche – simpatia, antipatia, apatia - sono strettamente collegate fra loro e innescano un processo circolare d’intossicazione emotiva: pensieri ed emozioni che si accavallano, si rincorrono, si scontrano, in una sorta di “moto perpetuo” che non dipende dalla direzione d’orchestra dell’io. Questi, al contrario, sembra essere in balia delle sue creazioni mentali, che appaiono formarsi e agire indipendentemente dal suo volere. Il regista è stato sopraffatto dai suoi attori e si è identificato in loro.

I percorsi di liberazione dall’effetto delle azioni non possono dunque prescindere da un’analisi dei contenuti interiori per smascherare gli schemi consolidati e liberarsene.

**Note sulla meditazione**

La meditazione buddhista è essenzialmente un’attività individuale che richiede la solitudine. Il Canone buddhista cita nove luoghi idonei: una foresta, le radici di un albero, una montagna, una collina, una grotta, un cimitero, la giun­gla, un campo aperto e un mucchio di paglia. Quanto al tempo, l’alba, il mezzogiorno e la sera sono i momenti migliori, con una netta predilezione per l’alba, considerata ottimale. La postura più adatta è quella seduti a terra o su una sedia bassa, mentre per particolari tipi di meditazione è più appro­priato restare in piedi.

La prima fase, definita “recidere gli ostacoli”, necessita di un ambiente confortevole, privo di elementi di disturbo quali possono essere: una casa rumorosa e affollata da famigliari, le preoccupazioni in merito alla necessità di guadagnare, la tensione a conservare una posizione sociale e assolvere impegni presi, i disagi del viaggiare, le distrazioni imposte dalle relazioni, una eventuale malattia, la dedicazione allo studio e il possesso di facoltà sovrannaturali, tutte attività che coinvolgono e impegnano la mente, distogliendola dalla meditazione.

Importanza fondamentale nel cammino meditativo riveste il “buon amico” ovvero la guida spirituale competente, capace di comprendere la natura dell’aspirante meditante. Nel corso di secoli di esperienza, i buddhisti hanno svi­luppato una particolare attenzione alla struttura psicologica degli esseri umani, rilevando come le persone differiscano a seconda che siano dominate dalle emozioni (la brama, l’odio, l’offuscamento) o dall’intelletto. I diversi temperamenti hanno reazioni dissimili e quindi i supporti per la meditazione devono essere opportunamente adeguati.

La meditazione si articola in una serie di fasi: la prima, detta “preparatoria”, consiste nel fissare l’attenzione su un adeguato supporto. La seconda, chiamata “concentrazione d’accesso”, vede l’intensificarsi dell’attenzione, restando consapevoli di ciò che accade dentro e fuori di sé, ma senza esserne distratti. Nella terza fase, denominata “concentrazione fissata o piena”, la mente è totalmente aderente all’oggetto della meditazione, escludendo qualsiasi altro moto di pensiero, e il meditante ottiene vari livelli di assorbimento meditativo fino all’instaurarsi di un flusso di pura coscienza, ove si dissolve ogni distinzione fra colui che medita, l’oggetto su cui esercita la meditazione e il processo di meditazione.

Il Buddhismo indica una quarantina di supporti su cui esercitare la meditazione, e sono particolarmente interessanti quattro atteggiamenti mentali da coltivare: la benevolenza (*metta*), la compassione, la gioia compartecipe, l’equanimità. Il meditante, ad esempio, do­vrebbe contemplare gli effetti perniciosi di ciò che è l’opposto della benevolenza e considerare le malvage conseguenze di una mente invasa dall’odio, contrapponendole ai vantaggi conseguenti la pazienza, la tol­leranza, la gentilezza amorevole. Prima di tutto la benevolenza va esercitata nei confronti di se stessi, per poi aprire la propria mente al desiderio del benessere e della felicità di tutti gli esseri. *Metta* non è soltanto una virtù che agevola i rapporti nella società, bensì la realizzazione di una coscienza supe­riore che induce a vedere le persone "come sono" - de­gne di compassione – e non “come appaiono” nella lettura egoica.

Nelle pratiche meditative odierne, per favorire l’attenzione e la presenza mentale si suggerisce di dedicarsi alla pura osservazione del respiro e di effettuare la concentrazione camminando a passi lenti e misurati, cogliendo le tre fasi del movimento: alzare, avanzare, abbassare il piede.

Attualmente si sta diffondendo in America ed Europa una forma di meditazione definita *mindfulness*, termine inglese che significa essere attenti e vigili e che si riferisce al vocabolo *sati*, “presenza mentale” o “attenzione consapevole” in pali, la lingua antica del canone buddhista. Tale insieme di tecniche meditative è stato proposto per la prima volta dal biologo americano Jon Kabat-Zinn, convinto sostenitore dell’utilizzo di tecniche meditative orientali in medicina e in psicoterapia. Lo scopo della *mindfulness* è il prestare attenzione, momento per momento e qui e ora a ciò che insorge nella mente, in modo non giudicante, senza divagazioni della mente, rimanendo semplicemente consapevoli della realtà così come appare. Un’esperienza non concettuale e linguistica, che è puro esperire momento per momento, senza desiderio di modifica e senza reazione alcuna.

***Samatha* e *Vipassana***

Secondo la visione buddhista, il vero intento del vivere un’esistenza virtuosa è il conseguimento della visione profonda e dell’illuminazione. A tale scopo la meditazione è fondamentale. Le due principali tecniche meditative sono il *samatha* e la *vipassana*: la prima è basata sull’attenzione profonda e prolungata che induce una “calma concentrata”; la seconda scaturisce dall’introspezione che conduce alla “visione profonda”.

Benché siano due forme diverse di meditazione, *samatha* e *vipassana* costituiscono un intervento concreto per porsi in maniera obiettiva e distaccata nei confronti della realtà. Questa va colta nel suo puro essere, tramite la percezione non mediata e non inquinata dal pensiero e dalle conseguenti reazioni di simpatia, antipatia e apatia. Responsabile di questo “discorrere” sulla realtà è l’ego, apparente e fittizia combinazione di fattori che crea l’esperienza e ne è il principio unificatore. La meditazione insegna a osservare gli aspetti del reale in maniera staccata e obiettiva, evitando di deformarli attraverso il pensiero e le emozioni.

*Samatha* e *vipassana* sono complemen­tari per realizzare *sati*, il settimo stadio dell’Ottuplice sentiero[[1]](#footnote-1) buddhista. *Sati,* “presenza mentale”, consiste nella chiara consapevolezza di ciò che avviene nei successivi mo­menti di percezione, quando la mente è focalizzata su un unico oggetto, senza alcun altro moto (giudizio, aspettative, interpretazioni, ecc.). Dice il Buddha: “*In ciò che è visto vi sia solo ciò che è visto, in ciò che è udito vi sia solo ciò che è udito, in ciò che è percepito vi sia solo ciò che è percepito e in ciò che è conosciuto vi sia solo ciò che è conosciuto*» (*Upadana* I, 10).

Tale al­lenamento alla pura attenzione prepara al ve­ro esercizio della presenza mentale, consolidata dalla concentrazione sul corpo, le sensazioni, gli stati della mente e i suoi oggetti, e come conseguenza si realizza la chiara comprensione del reale. In essa si comprende la prima delle Quattro Sante Verità[[2]](#footnote-2) - ovvero che l’universo è travolto da un perenne divenire (impermanenza), ove ogni evento è formazione momentanea e sempre dipendente da altro; che ogni fenomeno è vuoto, perché privo di un sé individuale durevole e indipendente; che l’incessante trascorrere dei fenomeni di stato in stato li rende universalmente dolorosi.

Con l’instaurarsi della visione profonda dell’impermanenza, il concetto di sé svanisce; con l’instaurarsi della visione profon­da dell’assenza di un sé individuale, scompare l’attaccamento egoico e le sue false concezioni; con l’instaurarsi della visione profonda della sofferenza universale, cessa la brama per la vita e i suoi oggetti.

Questa visione profonda negativa è completata dalla realizzazione positiva di ciò che non è transeunte, doloroso e insussistente e non è oggetto di desiderio o di repulsione: il *nirvana*. Questi è il fine ultimo della vita, lo stato in cui si ottiene la totale liberazione dalla sofferenza e dalla soggettività (il *nirvana* è totale cessazione dell'esistenza empirica e della sua fittizia coscienza, stato indefinibile poiché al di là della limitata comprensione umana ed esprimibile, tutt'al più, solo negando ciò che non è).

Il primo passo verso il cambiamento avviene quando cessa l’identificazione con i pensieri e "io *sono* i miei pensieri" si trasforma in "io *ho* dei pensieri”. Il distacco dai contenuti mentali consente di osservarli con maggiore chiarezza e di contenere la reattività automatica, scegliendo di agire con consapevolezza ed equanimità.

1. L’ottuplice sentiero, è la via di mezzo che si tiene lontana dagli estremi e che consiste in retta visione, retta risoluzione nel perseguirla, retta parola, retta azione, retti mezzi di sussistenza, retto sforzo, retta presenza mentale, retta concentrazione. [↑](#footnote-ref-1)
2. In un procedere serrato simile all’analisi clinica – e il Buddha verrà spesso celebrato come medico -, egli rileva l’universalità della sofferenza, affermando così con questa diagnosi la prima delle “Quattro nobili verità” che costituiscono uno dei capisaldi del Buddhismo. Nella seconda individua la causa del soffrire nella sete, termine molto pregante in un paese come l’India che ben conosce l’arsura. A temperare tale sconfortante visione interviene la terza verità, la prognosi positiva sulla possibilità di estinguere la bramosia seguendo l’ottuplice sentiero di rettitudine, quarta e ultima santa verità. [↑](#footnote-ref-2)