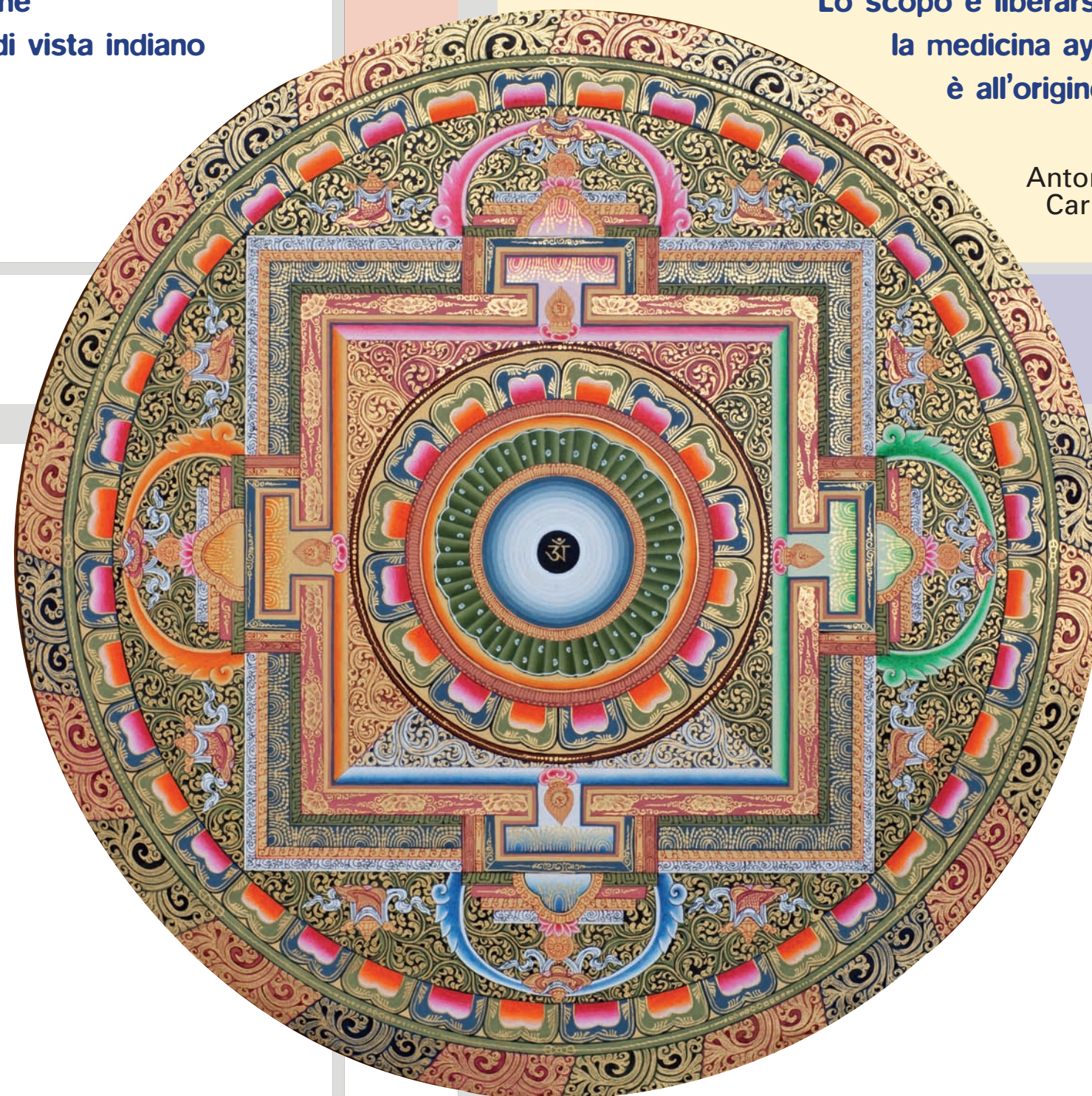


La meditazione e la mente

Per capire che cos'è la meditazione è necessario conoscere il punto di vista indiano sulla struttura della mente.

Lo scopo è liberarsi dall'ego che secondo la medicina ayurvedica è all'origine di tutte le malattie.

Antonio Morandi,
Carmen Tosto



Il pensiero delle varie filosofie indiane così come quello dell'Āyurveda vede la mente come il nostro reale e principale ostacolo, è ciò che ci inganna e confonde e, al pari di una cortina di fumo, ci separa dalla nostra più vera e intima essenza.

Tutti i testi più antichi mettono in guardia sul potere illusorio della mente e questo tema è così importante da diventare il nucleo di molti poemi tra cui il Mahabharata e il Bhagavad Gita.

Da sempre per sopperire agli inganni della mente vengono indicate varie pratiche meditative e la meditazione in questo senso rappresenta il punto di contatto più profondo con il nostro vero Sé.

Nella scatola nera della mente

Per poter però entrare nel significato più profondo di questo concetto dobbiamo comprendere come la mente viene considerata in Āyurveda e nelle maggiori correnti filosofiche indiane. Il nostro viaggio inizia da molto lontano e dobbiamo partire dallo zigote, l'entità

cellulare che ha origine dalla fecondazione dell'ovocita femminile da parte dello spermatozoo. Questa cellula è sottoposta a svariati stimoli ambientali ai quali risponde via via adattandosi, cambiando cioè le proprie caratteristiche per sopravvivere. Dopo l'impianto lo zigote inizia a moltiplicarsi e in breve diviene un gruppo organizzato di cellule che prende una forma ben definita ovvero quella di un feto.

Cosa accade nella pancia della mamma?

Tale processo avviene in base al continuo adattamento cui questo insieme cellulare va incontro. Gli stimoli ambientali che ora sono anche quelli delle nuove cellule formatesi, inducono trasformazioni, attivazioni e disattivazioni di geni, cambiamenti biochimici e comportamentali che si sommano al programma intrinseco delle singole cellule e definiscono la costituzione dell'individuo già in questa fase. La rete di questi stimoli e la quantità di informazioni diviene sempre più complessa man mano che le cel-



La posizione base: una lunga storia alle spalle

Rintracciare le origini della meditazione non è semplice, forse perché risale alla preistoria e nasce con le prime forme di religione e di magia. È possibile che tutte le grandi civiltà antiche che hanno dato origine alle prime forme di scrittura – l'egizia, la mesopotamica, l'indiana e la cinese – tramandassero oralmente discipline meditative in vario modo connesse alla religione, all'astronomia, alla matematica, all'arte e alla medicina. La difficoltà nel tracciare una storia della meditazione è dovuta alla trasmissione orale e all'aura di segretezza che verosimilmente circondava queste attività.

Di certo la civiltà che più ha coltivato nei secoli la meditazione è l'India. In un piccolo sigillo ritrovato nella Valle dell'Indo (odierno Pakistan), a Mohenjo Daro, risalente forse al IV millennio a.C., si vede la figura stilizzata di un personaggio tricefalo, seduto a gambe incrociate su un trono (si veda qui sopra). Di sicuro la struttura iconografica assomiglia a quella tradizionale delle immagini buddhiste, riprodotta in infinite varianti e quello che più importa ai fini della nostra riflessione è la postura a gambe incrociate, una posizione tipica della meditazione e dello Yoga.

Tale postura nelle sue varianti ha già di per sé l'effetto di calmare la mente e costituisce la base per molti tipi di meditazione. Dunque questo sigillo potrebbe indicare che l'India antica, preistorica, già praticava la meditazione. Ancora oggi l'Āyurveda pone particolare accento sull'ecologia della mente e sull'equilibrio individuale e suggerisce diversi metodi di riequilibrio basati appunto su tecniche di meditazione e Yoga.

lule aumentano di numero e il feto così cresce. Le informazioni divengono esperienze conservate nella memoria cellulare ed entreranno a far parte delle valutazioni successive.

Il momento della nascita

Ad un certo punto la mole di informazioni da gestire è talmente complessa che si definiscono specifici canali e nascono così i sensi e gli organi di senso. Il feto è quasi completo; la sua forma, le sue funzioni, le sue percezioni continuano comunque a modellarsi e adattarsi durante tutto il periodo della gravidanza. Si arriva quindi al punto cruciale in cui avviene la "rottura di un equilibrio" fra la madre e il feto e non è più possibile continuare un tale rapporto osmotico. Avviene il parto e la nascita del bambino. Il passaggio dall'ambiente uterino all'ambiente esterno è traumatico: cambiano radicalmente i parametri ambientali, non c'è più liquido amniotico ma aria, non c'è più buio ma luce.

Percezioni prive di giudizio

Questo cambiamento così radicale attiva tutta un'altra serie di nuovi adattamenti e trasformazioni a catena. Nuove memorie ed esperienze quindi si formano per fornire i riferimenti essenziali. Il modello di realtà che si forma nel bambino è ora un modello tutto nuovo, il bambino così cresce e, stimolato dall'ambiente, si adatta seguendo il programma della propria costituzione.

Le sue percezioni sono elaborate in un modo privo di giudizio, tutto è puro e così lo sono anche le risposte, ma verso i 18 mesi di età avviene però un evento nuovo ed emerge un fenomeno straordinario. Il bambino diviene consapevole di essere il centro della rete di informazioni e percezioni, di essere colui che percepisce e che risponde: diviene così consapevole della propria individualità.

Diciotto mesi, emerge la mente

Nasce così la mente. Da questo momento in poi il bambino si riconoscerà allo specchio, saprà di essere lui al centro delle percezioni e l'autore delle risposte. Ogni nuova percezione sarà un elemento aggiuntivo dell'esperienza e dell'immagine che avrà di Sé. Inizia infatti da qui la costruzione dell'ego ovvero di quello che l'individuo crede di essere sulla base della propria personale percezione sensoriale ed elaborazione. L'ego e la mente si sovrappongono, quello che entra a far parte di uno condizionerà il funziona-

I sentieri della meditazione



L'errore che ci allontana dalla natura e che apre la strada alle malattie

L'errore dell'intelletto generato dalla mente si manifesta con errori nelle scelte di comportamento e nella dieta e con errori nell'atteggiamento mentale, psicologico e spirituale per quel che riguarda i vari aspetti della vita. Tutto questo ci allontana dal naturale equilibrio delle leggi di Natura: questi errori creano uno squilibrio sia nei dosha del corpo sia negli elementi naturali esterni. Così viene piantato il seme della malattia che, in mancanza di elementi correttivi, germinerà e si manifesterà con il tempo secondo le mille variabili cui può essere soggetto il percorso della malattia stessa. Un aiuto viene dalla consapevolezza di Sé e dalla meditazione, attraverso le quali in modo graduale, la mente riacquista memoria della sua vera sorgente e in modo spontaneo le azioni e il comportamento si uniformano alle leggi di Natura, proprio come accade ai bambini.

mento dell'altra. Man mano che l'individuo cresce questa costruzione diviene multiforme e unica definendo la personalità e il carattere. Eventi, esperienze, pensieri, emozioni troveranno uno spazio nel teatro della mente e tutto si rifletterà nella costruzione dell'ego. La limitazione delle percezioni è fondamentale ma, poiché appare l'unico riferimento concreto, l'individuo le considera come la sola verità e ne consegue che crederà come vero e autentico anche il relativo modello di realtà.

L'oscuramento del vero Sé

La limitazione delle percezioni non è il vero problema ma solo l'espressione della più ampia limitazione dell'essere umano nella Natura. Se le percezioni sono alterate o se la loro elaborazione non è corretta il modello di realtà conseguente ne risulterà inquinato ma sarà sempre considerato vero e le risposte saranno erronee. Il vero Sé viene così gradualmente coperto e sommerso dalle immagini pre-senti reali, sommerso dalla mente e dall'ego. In India la mente viene spesso paragonata a un vetro che tanto più è sporco tanto meno permette di vedere attraverso e di percepire la vera realtà dell'universo. La mente è anche all'origine della sensazione di separazione fra gli individui e fra l'individuo e la Natura. La mente è all'origine di tutte le malattie

poiché, se il modello di realtà non è corretto, manderà alla fisiologia informazioni e comandi non adeguati alla vera realtà inducendo comportamenti distorti e quindi disturbi e conseguenti malattie.

La prima causa di malattia

L'errore dell'intelletto (prajna-aparadha) è considerato in Āyurveda la prima causa di malattia e consiste nell'identificarsi con i propri limiti invece che con l'illimitata totalità che è la base della propria natura (si veda qui sopra). Per fare un esempio concreto, aspetti limitati di se stessi sono il corpo, la personalità, il lavoro, la famiglia, i possedimenti materiali. Identificandoci con essi, perdiamo di vista la nostra vera natura che ci dota di potenzialità illimitate. Questa situazione di solito non è una scelta deliberata delle persone ma un comportamento indotto dai modelli proposti dalla cultura e dall'educazione che forniscono elementi e informazioni a Manas (termine complesso usato per indicare la Mente) per cui diviene ridondante, fino a perdere il legame con Buddhi (definito intelligenza superiore), la connessione dell'intelletto con la pura consapevolezza.

Il lavoro dell'Āyurveda

L'errore dell'intelletto ci fa credere di essere diversi da quello che in realtà siamo, la mente è all'origine

del bene e del male, del dolore e della gioia, tutti elementi riferiti all'ego individuale.

Ma la mente, per l'Āyurveda, in quanto osservabile nelle sue qualità e azioni, è un oggetto e quindi può essere trattata. L'Āyurveda agisce sempre anche a livello mentale e lo fa in modi diversi anche con tutti quei trattamenti che di norma le persone riferiscono al puro piano fisico. Nulla è lasciato al caso, tutto segue indicazioni e controindicazioni precise ed anche quello che può apparire come un "semplice" massaggio riveste in Āyurveda implicazioni profonde e induce stati mentali particolari e diversi.

Tutta l'attenzione viene veicolata all'interno affinché il paziente possa entrare dentro di sé ed essere guidato fino al suo nucleo e da lì ristabilire le giuste relazioni che lo porteranno alla strada del riequilibrio e della guarigione. Torniamo quindi alla domanda iniziale.

Annulare le illusioni dell'ego

Che cos'è allora la meditazione? Possiamo definirla un insieme di tecniche di vario tipo che tendono comunque tutte al raggiungimento del controllo degli stati mentali, all'annullamento dell'ego per stabilire un nuovo e reale contatto con il nostro vero Sé. Questo contatto ci consente di ridimensionare l'illusione della mente, di avere una percezione di noi non assoluta, di relativizzare dolore e gioia e di resettare i messaggi distorti che mandiamo al nostro corpo. Accettare la condizione limitata della nostra mente è già un buon passo verso la meditazione.

I 3 stadi del processo meditativo

Per quanto vi siano moltissime tecniche per praticare la meditazione, essa è soprattutto uno stato particolare della mente che non si raggiunge istantaneamente, ma richiede un graduale procedimento: così come descritto nella strada classica dello Yoga vi sono gradini preliminari da seguire. Secondo lo Yoga il processo meditativo viene suddiviso normalmente in tre stadi.

- 1 Il primo stadio consiste nel nutrire i sensi interni per imparare a ritirare la mente dal contatto con gli oggetti esterni. Un simbolo molto esemplificativo è rappresentato dalla tartaruga che ritira le sue membra dentro il proprio guscio: gli arti, la coda, la testa. I quattro arti e la coda rappresentano i cinque sensi e la testa la mente. Questa capacità di ritirare in se stessi mente e sensi, evita le fluttuazioni della mente da un oggetto all'altro e favorisce la meditazione.
- 2 Il secondo stadio è la concentrazione ovvero fissare la mente su un punto unico.
- 3 Il terzo è lo stadio meditativo vero e proprio, che consiste nella fusione della mente con l'oggetto della concentrazione.

Naturalmente, tutto questo avviene a livello della mente. Ma vi è un quarto stadio trascendente la mente che si chiama Samadhi, l'assoluta identità con il Supremo, puro stato di coscienza.

