

Capitolo V

Un'introduzione alla meditazione

Fin dall'inizio dell'evoluzione umana su questo pianeta, le persone hanno cercato di fare del loro meglio per essere felici e godersi la vita. Nel corso del tempo, hanno sviluppato un numero incredibile di metodi diversi nel perseguimento di questi scopi. Fra questi metodi troviamo diversi interessi, diversi lavori, diverse tecnologie e religioni. Dalla produzione del più piccolo pezzo di dolce alla più sofisticata nave spaziale, la motivazione sottostante è trovare la felicità. Le persone non fanno queste cose per niente. In ogni modo, tutti noi abbiamo familiarità con il corso della storia umana; dietro a tutto questo c'è il costante perseguimento della felicità.

Tuttavia, e la filosofia buddhista è estremamente chiara su questo, non importa quanto progresso raggiungete nello sviluppo materiale, non troverete mai soddisfazione e felicità durevoli; è impossibile. Il Buddha lo affermò del tutto categoricamente. È impossibile trovare la felicità e la soddisfazione soltanto attraverso i mezzi materiali.

Quando il Buddha affermò questo, non stava solo proponendo una qualche teoria da intellettuale scettico. Lo aveva imparato dalla sua esperienza personale. Aveva provato di tutto: “Forse questo mi farà felice; forse quello mi renderà felice; forse ancora quell'altra cosa mi farà felice.” Provò di tutto, arrivò a una conclusione e poi delineò la sua filosofia. Nessuno dei suoi insegnamenti è una teoria arida e intellettuale.

Naturalmente sappiamo che il progresso della moderna tecnologia può risolvere problemi fisici, come le ossa rotte e i dolori del corpo. Il Buddha non avrebbe mai detto che tali metodi sono ridicoli, che non abbiamo bisogno di medici o medicine. Egli non fu mai estremo in questo senso.

In ogni caso, qualsiasi sensazione proviamo, spiacevole o piacevole, è estremamente transitoria. Lo sappiamo attraverso la nostra personale esperienza; non è solo teoria. Abbiamo sperimentato gli alti e bassi dell'esistenza fisica da quando siamo nati. A volte siamo deboli, a volte forti. Cambia in continuazione. Ma mentre la medicina moderna può senza dubbio aiutare ad alleviare i malanni fisici, non sarà mai in grado di curare la mente insoddisfatta e indisciplinata. Nessuna medicina conosciuta può portare soddisfazione.

La materia fisica è impermanente per natura. È transitoria, non dura mai. Perciò, provare ad alimentare il desiderio e soddisfare la mente insoddisfatta con qualcosa che costantemente cambia è inutile, vano, impossibile; non c'è modo di soddisfare la mente incontrollata e indisciplinata con i mezzi materiali.

Per fare questo, abbiamo bisogno della meditazione. La meditazione è la giusta medicina per la mente incontrollata e indisciplinata. La meditazione è la via per la perfetta soddisfazione. La mente incontrollata è per natura malata; l'insoddisfazione è una forma di malattia mentale. Qual è il giusto antidoto? È la conoscenza-saggezza; capire la natura dei fenomeni psicologici; capire come funziona il mondo interiore. Molte persone capiscono come funziona un macchinario, ma non hanno idea di come funziona

la mente; pochissime persone comprendono come funziona la loro sfera psicologica. La conoscenza-saggezza è la medicina che porta a questa comprensione.

Ogni religione promuove l'etica di non rubare, non mentire e così via. Fondamentalmente, la maggior parte delle religioni tenta di condurre i propri seguaci alla soddisfazione duratura. Qual è l'approccio buddhista per fermare questo tipo di comportamento incontrollato? Il buddhismo non afferma solo che impegnarsi in azioni negative è sbagliato; esso spiega come e perché sia svantaggioso per voi agire così. Solo dicendovi che qualcosa è negativo non vi impedisce di farlo. È ancora solo un'idea. Dovete mettere queste idee in pratica.

Come mettete in pratica le idee religiose? Se non ci fosse un metodo per tradurre in pratica le idee, nessuna comprensione di come la mente funziona, potreste pensare: "È ignobile fare queste cose; sono una cattiva persona", ma non sareste ancora in grado di controllarvi; non sareste ancora in grado di fermarvi dal commettere azioni negative. Non potete controllare la vostra mente semplicemente dicendo: "Voglio controllare la mia mente." È impossibile. Ma esiste un metodo psicologicamente efficace per mettere le idee in pratica: la meditazione. La cosa più importante della religione non è la teoria, le buone idee. Esse non portano molti cambiamenti nelle vostre vite. Ciò che dovete sapere è come correlare tali idee alla vostra vita, come metterle in pratica. La chiave per questo è la conoscenza-saggezza. Con la conoscenza-saggezza, il cambiamento arriva naturalmente; non dovete spremervi, sforzarvi. La mente indisciplinata e incontrollata sorge naturalmente; quindi anche il suo antidoto, il controllo.

Come ho detto, se vivete in una società industrializzata, sapete come operano le macchine. Ma se provate ad applicare quella conoscenza alla vostra pratica spirituale per fare radicali cambiamenti della vostra mente e del vostro comportamento, incontrerete difficoltà. Non potete cambiare la vostra mente velocemente come con le cose materiali.

Quando meditate, fate un'analisi penetrante nella natura della vostra psiche per capire i fenomeni del vostro mondo interiore. Sviluppando gradualmente la vostra tecnica meditativa, diventate sempre più familiari con il modo in cui la vostra mente funziona con la natura dell'insoddisfazione, e così via, per essere in grado di risolvere i vostri problemi.

Per esempio, solo per mantenere la vostra casa pulita e in ordine, dovete disciplinare in qualche misura le vostre azioni. Analogamente, dal momento che la mente insoddisfatta è per natura caotica, avete bisogno di un certo grado di comprensione e di disciplina per rafforzarla. Questo è il momento in cui la meditazione entra in gioco. Vi aiuta a comprendere la vostra mente e a creare ordine.

Ma meditazione non significa stare seduti in un angolo senza fare nulla. Ci sono due tipi di meditazione: analitica e concentrativa. La prima implica l'osservazione psicologica di sé, la seconda lo sviluppo della concentrazione su un punto.

Forse starete per dire: "Concentrazione? Non ho nessuna concentrazione", ma non è vero. Senza concentrazione non potreste sopravvivere nemmeno per un giorno; non potreste guidare un'automobile. Ogni mente umana ha almeno un grado superficiale di concentrazione, ma svilupparla alla sua infinita potenza porta alla meditazione, un livello importante di meditazione. Perciò tutti dobbiamo lavorare sul grado di concentrazione che già abbiamo. Naturalmente, quando perdete il controllo della vostra mente, quando vi arrabbiate o siete sopraffatti da altre emozioni, perdete anche la poca concentrazione che avete, eppure la concentrazione su un singolo punto non è qualcosa che non esiste dentro di voi. Non è impossibile da realizzare, oltre la vostra portata, su nel cielo senza alcuna connessione con voi. Non dovete avvicinarvi alla meditazione da molto lontano. Non è così. Avete già una sorta di concentrazione; deve solo essere sviluppata. A quel punto siete in grado di riordinare la vostra mente caotica e dualistica. La mente dualistica non è integrata.

Fintanto che resta così, rimane insoddisfatta per natura, e anche se pensate di essere mentalmente e fisicamente in salute, la vostra mente è malata.

Tendiamo a interpretare l'insoddisfazione in modo estremamente superficiale. Diciamo, con disinvoltura: "Non sono mai soddisfatto", ma non capiamo veramente cosa sia l'insoddisfazione o quanto scavi nel profondo. Qualcuno suggerisce: "Siete insoddisfatti perché non siete stati allattati a sufficienza da vostra madre", e noi pensiamo: "Oh, probabilmente è così." Questo tipo di spiegazione dei problemi mentali non c'entra; è un completo fraintendimento. L'insoddisfazione, inoltre, non proviene solo da cause congenite, innate. Può anche provenire da una filosofia o una dottrina.

Da qualunque parte venga, l'insoddisfazione è un profondo disagio psicologico e non è necessariamente qualcosa di cui siete consci. Pensate di stare bene, ma allora perché il minimo cambiamento delle vostre condizioni vi sconvolge? È perché il seme dei problemi cova nel profondo del vostro subconscio. Non siete liberi dai problemi; siete solo inconsapevoli di ciò che c'è nella vostra mente. Questa è una situazione molto pericolosa in cui trovarsi.

La meditazione analitica, l'analisi della vostra mente, non è qualcosa che richiede una forte fede. Non avete bisogno di credere in nulla. Mettetela solo in pratica e fatene esperienza con la vostra mente. È un processo del tutto scientifico. Il Buddha ha insegnato che è possibile per tutti raggiungere lo stesso livello di visione, non materialmente ma interiormente, in termini di realizzazione spirituale. Grazie alla meditazione, possiamo ottenere tutti lo stesso risultato comprendendo la natura ultima della nostra mente.

Spesso troviamo persone che temono coloro che vengono da diversi paesi o diverse religioni; sono sospettosi, insicuri: "Non sono sicuro di lui." Questo succede perché non ci capiamo reciprocamente. Se veramente ci capissimo e comunicassimo gli uni

con gli altri, i nostri timori sparirebbero. La nostra comprensione di quello che le altre religioni insegnano e come influenzino lo sviluppo umano è molto limitata; perciò ci sentiamo insicuri quando interagiamo con i loro seguaci.

Non abbiamo nulla da obiettare riguardo a un grande ristorante che offra un ampio menu. Differenti persone amano tipi diversi di cibo per allietarsi la vita e sentirsi soddisfatti. È lo stesso con la religione. Diversi percorsi sono necessari per le menti diverse delle persone. Se comprendete questo, non vi sentirete a disagio con praticanti di altre religioni; li accetterete così come sono.

Il nostro problema è che non ci accettiamo per come siamo e non accettiamo gli altri per come sono. Vogliamo che le cose siano diverse da come sono perché non comprendiamo la natura della realtà. La nostra visione superficiale, le nostre idee preconcepite e concezioni sbagliate ci impediscono di vedere la realtà di cosa siamo e di come esistiamo.

Attraverso la meditazione potete scoprire come anche le azioni di corpo e parola sono motivate psicologicamente in maniera incontrollabile. Questa scoperta vi porta al controllo naturale di tutte le vostre azioni. Una comprensione dei vostri impulsi psicologici è tutto ciò di cui avete bisogno per diventare lo psicologo di voi stessi. Allora non dovrete correre verso gli altri come un bambino: "Sono a posto? Pensi che io vada bene?"; è puerile chiedere in continuazione a qualcuno se siete a posto, rende la vostra vita come quella di un bimbo e vi sentite sempre insicuri. Dover dipendere da qualcuno che vi confermi di essere a posto rende solo la vostra vita più difficile. In ogni caso, per metà del tempo non crederete a ciò che l'altra persona dice, dunque perché preoccuparsi? Diventa tutto un ridicolo scherzo. Esistono molti tipi di impulsi psicologici che vi guidano a fare ciò che fate. Alcuni di essi sono buoni, altri negativi. Invece di fare semplicemente tutto ciò che tali impulsi vi dettano, è meglio fare un passo indietro e domandarvi: "Perché?" Per esempio, quando avete mal di testa, invece di chiedervi: "Cos'è questo mal di testa?", domandatevi:

“Perché ho il mal di testa? Da dove è venuto?” Investigare la fonte del mal di testa è più interessante che semplicemente provare a scoprire cosa sia. Qualche volta, anche capire soltanto la sua fonte può farlo scomparire. Solo chiedersi che cosa sia non porterà mai alla comprensione. Tutto ciò che vedete è una sensazione superficiale, non la sua origine o la sua radice profonda.

Dovreste conoscere ogni aspetto della vostra vita. Essa sarà più integrata e vedrete le cose più chiaramente. Una visione parziale della vita può solo rendervi più insicuri.

A volte la gente pensa: “Sto invecchiando ogni giorno. Come è possibile sviluppare la mente?” Se pensate che la vostra mente invecchi e degeneri allo stesso modo del vostro corpo, vi sbagliate. Il modo in cui la mente e il corpo funzionano e si sviluppano è diverso.

La meditazione non è necessariamente un'attività sacra; quando meditate non dovete immaginare cose mistiche su nel cielo. Semplicemente esaminare la vostra vita dal momento della nascita fino a ora, guardando al tipo di percorso che avete intrapreso e che sorta di impulsi psicologici vi ha stimolato, è meditazione. Osservare la vostra mente è molto più interessante che guardare la televisione. Una volta che avete osservato la vostra mente, troverete la televisione noiosa. Controllare accuratamente ciò che state facendo dal momento in cui siete nati, non tanto le azioni fisiche, ma gli impulsi della psiche che vi guidano a esse, è estremamente interessante ed è la maniera per familiarizzarvi con il modo in cui funziona il vostro mondo interiore.

Analizzare la vostra mente con la vostra conoscenza-saggezza vi rende mentalmente sani. È il modo di scoprire che la vostra contentezza non dipende dalla cioccolata; potete essere felici e soddisfatti senza cioccolata. Normalmente tendete a credere: “Finché avrò la cioccolata sarò felice, senza non posso stare bene.” Voi stessi create la vostra filosofia di vita con questo tipo di determinazione, che deriva dall'attaccamento. Allora, quando la cioccolata sparisce, diventate nervosi: “Oh, adesso

mi sento infelice.” Ma non è l'assenza di cioccolata che vi rende infelici; sono le vostre idee preconcrete. È la maniera in cui la vostra mente vi abbindola nel farvi credere che la vostra felicità dipende da oggetti esteriori. Sono i vostri impulsi psicologici che vi rendono mentalmente malati. Le persone soffrono di nostalgia per la propria casa, vero? Bene, ecco un nuovo tipo di malattia: “choc-sick”, la sofferenza per mancanza di cioccolata. Spero che afferriate ciò che sto dicendo.

Naturalmente questo è solo un esempio di come la vostra mente crea le idee preconcrete. Nella nostra vita ci fissiamo a migliaia di idee in questo modo: “Se avrò questo sarò felice; se avrò quello sarò felice. Non posso essere felice se non ho questo; non posso essere felice se non ho quello.” Ci fissiamo su questo, su quello, ma la vita cambia in continuazione, corre come un orologio automatico. Potete vedere l'impermanenza semplicemente osservando.

Le idee fisse ci sconvolgono; la nostra mente è messa a digiuno, agitata e dualistica. Secondo il Buddha, affidarsi ciecamente agli oggetti materiali pensando: “Solo questo mi fa felice”, è una fantasia totale.

Quando comprendete la vostra relazione con la cioccolata, capite che è impermanente. La cioccolata viene, la cioccolata va, la cioccolata sparisce. È naturale. Quando capite che è naturale, non temete. Altrimenti il vostro aggrapparvi alla cioccolata è un rifiuto dell'ordine naturale.

Come potete rifiutare il mondo? “Voglio avere sedici anni per sempre.” Non importa quanto desideriate che le cose restino così come sono, state chiedendo l'impossibile. È una concezione completamente sbagliata. Dal punto di vista buddhista, state sognando. Che voi abbiate fede in una religione o che la rifiutate, state sognando.

Se avete la tendenza psicologica a reificare le idee, siete un credente. Anche se affermate con orgoglio: “Sono uno scettico; non credo in nulla”, non è vero. Verificate: siete un credente.

Due o tre domande lo proveranno. Pensate che alcune cose siano buone? Pensate che altre siano cattive? Certo che lo pensate. Queste sono credenze. Altrimenti cos'altro è la credenza? Una credenza è qualcosa che create con la vostra logica, a prescindere che lo vogliate o no. Ognuno ha qualche ragione per pensare: "Questo è bello; questo è brutto." Anche se è completamente illogico, per alcuni è una ragione sufficiente per concludere: "Ah! Mi piace." A causa di questo o di quello pensano: "Sì." Questa è l'idea fissa; la credenza.

Non sono cinico. È la mia esperienza. Ho incontrato molti occidentali scettici e ho verificato. A livello intellettuale dicevano: "Non credo in niente", ma fate loro alcune domande e immediatamente svelerete le numerose credenze che nutrono. Questa è esperienza diretta, non una qualche filosofia astratta.

Comunque, la funzione della meditazione è di reintegrare la mente dissociata, separata; rendere integra la mente frammentata. La meditazione porta soddisfazione alla mente insoddisfatta e distrugge l'idea o la credenza che la felicità dipenda solo dalle circostanze. È importante sapere questo.

Le persone deboli non sono in grado di affrontare i problemi. La meditazione è un modo di aiutarvi a diventare forti abbastanza per affrontare le vostre difficoltà invece di scappare via da esse. Vi permette di affrontare e gestire con abilità i vostri problemi.

Secondo la filosofia del Buddha e l'esperienza di generazioni di praticanti buddhisti, non si possono risolvere i problemi solo perché qualcuno afferma: "Hai questo problema a causa di questo, quello o quell'altro." Qualcuno interpreta qualcosa per voi, dice qualche parola, e all'improvviso vedete la luce: "Oh, sì, grazie. Il mio problema è risolto." È impossibile. La radice dei problemi è troppo profonda perché qualcosa del genere funzioni. È un approccio troppo superficiale per sradicarli.

La radice delle difficoltà non è intellettuale. Se così fosse, se esse venissero semplicemente dalle idee, allora forse il suggerimento di cambiare il modo di pensare per risolverle potrebbe funzio-

nare. Comunque, per superare la mente insoddisfatta e indisciplinata e mettere fine ai disagi psicologici, dovete diventare voi gli psicologi. In altre parole, dovete diventare conoscenza-saggezza.

Per liberarvi dovete conoscere voi stessi, e arrivare a conoscere se stessi è un'ottima conquista. Allora, non importa dove andiate, su nel cielo o sottoterra, porterete la soluzione dei vostri guai con voi.

La cioccolata, d'altra parte, non può essere sempre con voi. In ogni modo, sapete dalla vostra esperienza personale che dovunque andiate, finché porterete con voi la vostra mente insoddisfatta sarete sempre infelici. Il luogo non è il problema. È la vostra mente. Anche se andate sulla Luna, non potete sfuggire ai vostri problemi. La vostra mente insoddisfatta è sempre là. Qual è allora il punto di andare sulla luna se vi portate dietro la vostra mente insoddisfatta? Pensiamo: "Ah, la Luna! Fantastico!" Non è fantastico; è solo un altro viaggio.

Se verificate più a fondo, troverete che ciò che normalmente ritenete fantastico — i piaceri dei sensi e così via — non è affatto fantastico. State solo correndo in cerchio; è il solito vecchio viaggio, ancora e ancora. La vostra mente cambia, pensate: "Sono felice", vi annoiate, cambiate di nuovo, e così via, e la poca felicità che sperimentate non dura mai. Per provare soddisfazione, libertà e godimento durevoli, dovete mettere in gioco la vostra saggezza e provare a essere totalmente coscienti e consapevoli del vostro comportamento e degli impulsi che vi spingono ad agire, la motivazione che vi spinge a fare quello che fate.

Se fate questo, renderete la vostra potente e preziosa vita umana davvero meritevole. Se non lo fate, bene, non è certo che la vostra vita sarà meritevole o meno.

Non è semplice? Quanto è difficile controllare la vostra mente? Non c'è bisogno di andare in un tempio; non dovete andare in chiesa. In ogni caso la vostra mente è il vostro tempio; la vostra mente è la vostra chiesa. È il luogo in cui integrate la vostra mente attraverso la vostra saggezza-conoscenza. È molto semplice. Non

potete negare ciò che sto dicendo: “Non ho bisogno di comprendere i miei impulsi psicologici.” Non potete dirlo. È della vostra mente che stiamo parlando. Dovete conoscere i vostri fenomeni psicologici. Sono parte di voi; dovete sapere chi siete, la vostra natura. Il Buddha non ha mai insistito: “Dovete conoscere il Buddha.” Ciò che enfatizzava era: “Dovete conoscere voi stessi.”

Di solito pensiamo che osservare il nostro comportamento significa osservare ciò che facciamo fisicamente, ma gli impulsi psicologici non necessariamente si traducono in azioni manifeste. Per osservare quegli impulsi che non si manifestano esternamente e sono perciò oscurati alla vista, dobbiamo meditare. Quando meditiamo profondamente, noi integriamo o unifichiamo la nostra mente controllando automaticamente in tal modo l'agitazione che normalmente sorge dalla visione dualistica proiettata dalla nostra percezione sensoriale. In altre parole, siamo in grado di trascendere la nostra percezione dei sensi. Tutti possiamo raggiungere quel livello.

Pertanto, esaminate il vostro potenziale per capire i vostri impulsi psicologici e sviluppare la soddisfazione e la gioia durature. Controllando potete arrivare a delle conclusioni; se non lo fate, non raggiungerete mai nulla e la vostra vita intera diventerà insipida, incerta e insicura.

Perché non siete in pace? Perché non siete soddisfatti. Dal punto di vista buddhista, la mente insoddisfatta è la colpevole, il vero problema. La natura dell'insoddisfazione è l'agitazione; opera per disturbare la nostra pace mentale.

Analizzando le cose materiali in dettaglio, le persone scoprono da dove derivano e di cosa sono fatte. Se mettete questo tipo di sforzo nell'esaminare il vostro mondo interiore, sarete in grado di trovare la vera soddisfazione.

Forse è abbastanza, e dal momento che non avete domande vi auguro semplicemente buonanotte e molte grazie.