

Meditazione e Dharma come forze al servizio del Bene

GRAZIELLA RICCI

*Non ciò che leggete può darvi la liberazione.
Ma quello che farete con ciò che leggete.
La salvezza viene dalla pratica, non dalla teoria.
Dalla realizzazione, non da credenze cieche.*

Paramahansa Yogananda

1. Introduzione

Vorrei iniziare con un *incipit* quasi fiabesco: C'era una volta, in un paesino dell'isola giapponese di Okinawa, una comunità dove tutti vivevano sereni e felici. All'entrata del borgo una targa accoglieva i visitatori con queste parole: "Più invecchiamo, più diventiamo forti". Questo avvio fiabesco è bene ancorato alla realtà perché gli abitanti di Ogimi, la più popolosa comunità di centenari del pianeta, vivono in allegra fratellanza, vantano un benessere e una serenità ammirevoli e tra gli ingredienti che vengono menzionati come causa della loro pace, gioia e longevità, oltre alla qualità del cibo, ci sono il sentirsi amati dagli amici, il ridere e cantare insieme, l'aiutarsi a vicenda e, *last but not least*, il meditare. Quindi a Ogimi l'interrelazione, l'altruismo e la pratica meditativa sono elementi fondamentali che stimolano la gente a star bene e a sentirsi serena senza una motivazione particolare.

Le neuroscienze hanno rilevato, nella chimica del cervello degli abitanti di questo paese, un'elevata dose di ossitocina, un ormone prodotto nell'ipotalamo che viene considerato l'ormone del *trust*, della fiducia, della socialità, dei legami affettivi e sessuali, e che è fondamentale per rinforzare i rapporti madre-figlio

nel parto, per stabilizzare i rapporti in famiglia e tra amici e anche il *feeling* reciproco nella comunità di appartenenza. Per esempio, guardarsi negli occhi e abbracciarsi contribuisce al rilascio di ossitocina, così come aiutare chi ne ha bisogno e avere obiettivi altruisti e fraterni. Questa scoperta ha scatenato le ricerche delle multinazionali e addirittura su Amazon si può trovare uno spray all'ossitocina che promette qualità seduttrici e successo in società.

Quello che magari è meno noto è che da parecchio tempo alcuni studiosi, impegnati sia nella ricerca biochimica sia in quella spirituale, stanno studiando non solo i rapporti tra l'ossitocina e la meditazione, ma soprattutto gli effetti che la meditazione può avere nell'emergere di qualità permanenti come l'altruismo, l'equanimità e la compassione. Negli ultimi anni, e grazie al perfezionamento della tecnologia, sono stati eseguiti numerosi test di misurazione psico-fisica che hanno portato a scoperte che confermano le intuizioni degli antichi testi e manuali di meditazione: i cambiamenti profondi sono segni esterni di funzioni cerebrali marcatamente differenti.

Parlerò quindi della meditazione anche se, come dice Goethe: "Tutti i pensieri sono già stati pensati: occorre solo ripensarli" (Hauser, p. 480). Il ripensamento sottolinea l'importanza di una pratica meditativa costante per poter modificare i circuiti neuronali e, di conseguenza, il nostro essere nel mondo, affinché il nostro agire al servizio del Bene sia più efficace. Sottolineo la parola *costante* perché la co-

stanza nella pratica meditativa è l'unico modo di passare da un benessere momentaneo a un cambiamento profondo che modifichi il nostro cervello e faccia sì che alcuni stati alterati di coscienza momentanei si trasformino in tratti alterati permanenti. Per il commento sulle ultime scoperte delle neuroscienze faccio riferimento al testo di Daniel Goleman e Richard J. Davidson, *La meditazione come cura* (Rizzoli, Milano 2017).

Nel loro approccio iniziale all'argomento questi autori distinguono tra un sentiero profondo e uno largo, due strade ben diverse che, tuttavia, spesso vengono confuse. Il sentiero profondo, nella sua forma pura lo possiamo trovare nelle antiche tradizioni del buddhismo *theravada*, praticato nel sud-est asiatico, oppure fra i monaci tibetani o fra gli *yogin* che praticano il *Raja yoga* da parecchio tempo. Esso è chiamato dagli autori livello 1. Al livello 2, la pratica meditativa tradizionale, anche se praticata in profondità, viene rimossa dal contesto originale orientale e isolata dallo stile di vita complessivo di cui faceva parte. Poi ci sarebbero il cosiddetto "Sentiero largo", nel quale possiamo inserire i livelli 3 e 4, dove un'ulteriore rimozione distribuisce le pratiche meditative in un quadro ancora più ampio come, per esempio, la *Mindfulness* in Occidente (traduzione del termine pali "*sati*", che vuol dire consapevolezza, attenzione, assorbimento) che può assumere diversi approcci (MBRS, fondata da Jon Kabat-Zinn, insegnata attualmente in migliaia di cliniche) oppure la pratica *Vipassana* (derivata dalla meditazione *theravada*), molto più intensa ma sempre fuori dal contesto originario. Il livello 4 è quello più blando, che permette di "essere alla portata di un maggior numero di persone. Un esempio di questo livello sono le *app* che ci ricordano di fare un minuto di meditazione o la moda della '*mindfulness* seduti alla propria scrivania'" (*Ibidem*, p. 10). Gli autori prevedono in futuro l'avvento di un quinto livello, nel qua-

le "le lezioni apprese dagli scienziati attraverso lo studio di tutti gli altri livelli porteranno a innovazioni e adattamenti in grado di arrecare benefici al maggior numero possibile di individui" (*Ibidem*, p. 10). Questo seguendo i consigli dei maestri asiatici, i quali sostengono che la meditazione, visto che può alleviare la sofferenza e portare pace e benessere, dovrebbe essere insegnata a tutti.

Vorrei soffermarmi inizialmente sul sentiero profondo. Oltre agli stati piacevoli di benessere psicofisico e alla visione profonda che la pratica meditativa intensa può generare, gli scienziati hanno evidenziato modifiche sia strutturali sia funzionali nel cervello, le quali portano a trasformare il comportamento dei praticanti in maniera permanente. Queste modifiche vengono chiamate "tratti alterati". "Un tratto alterato è qualcosa che permane al di là della meditazione stessa: i tratti alterati plasmano il nostro comportamento nella vita quotidiana, non solo durante (o subito dopo) i nostri momenti di meditazione" (*Ibidem*, p. 13).

Gli autori del volume citato, membri del consiglio del *Mind and Life Institute*, fondato con l'intenzione di stabilire un dialogo fra il Dalai Lama e gli scienziati su un'ampia gamma di argomenti, hanno accettato anni fa l'invito del Dalai Lama a considerare una serie di pratiche meditative collaudate da secoli e a testarle rigorosamente in laboratorio. Questo è avvenuto nel 2000, in occasione di un dibattito sulle "emozioni negative". Da allora una quantità di studi e test portati avanti da diversi scienziati ha confermato la validità del sentiero largo in termini scientifici (livelli 3 e 4) e infatti il metodo della *mindfulness* viene praticato da migliaia di persone in Occidente. Il consiglio dato dagli autori ai lettori è che chi si appresta a iniziare una pratica meditativa (magari ne ha provate diverse) dovrebbe tener presente che i maggiori benefici si ottengono da quella più consona alla persona, visto che la meditazione compren-

de una vasta gamma di pratiche, ognuna delle quali agisce nel suo specifico sulla mente e sul cervello (cfr. *Ibidem*, p. 86). Una volta individuata la pratica più appropriata bisogna provare a seguirla fedelmente in forma costante per un mese e poi, se va bene, praticarla regolarmente tutti i giorni per parecchio tempo, o per sempre, se si sta percorrendo un sentiero spirituale. A seconda del tempo dedicato (da dieci minuti a 4 o più ore giornaliere) il risultato sarà diverso, dal rapimento momentaneo al cambiamento permanente.

Il libro racconta il lungo viaggio scientifico dei due autori e illustra i benefici della meditazione su tre livelli: il livello del principiante, quello degli appassionati (che praticano da tempo ma non per ore) e quello degli “atleti olimpionici”, come gli autori definiscono chi ha trascorso per anni molte ore della giornata a meditare (cfr. *Ibidem*, p. 182). La ricerca è davvero interessante quando gli autori sostengono che la meditazione costante non solo addestra la mente all’attenzione, ma rimodella il cervello stesso, portando il praticante al conseguimento dei tratti alterati che, come già detto, sono quelli che possono definirsi come forza al servizio del Bene perché trasformano stabilmente il comportamento. Chi ha raggiunto una modalità durevole di compassione, di altruismo e di gioia interiore, soprattutto di vigile attenzione al momento presente, diventa un canale di luce non solo per se stesso bensì per tutti quelli che lo circondano.

2. Il mutamento della coscienza

Un breve accenno storico alla pratica meditativa in Occidente. All’inizio del XX secolo William James, primo professore di Psicologia ad Harvard, in base ad alcuni esperimenti con il protossido di azoto, affermava che “la nostra coscienza normale, nello stato di veglia [...] non è altro che un tipo speciale di coscienza, mentre tutto attorno a essa, separate dal più sottile

degli schermi, ci sono forme potenziali di coscienza del tutto diverse”. E aggiungeva: “Noi possiamo vivere tutta la vita senza neppure sospettare della loro esistenza, ma basta applicare lo stimolo richiesto e, al minimo tocco, esse sono presenti in tutta la loro completezza [...] Nessuna spiegazione dell’universo nella sua totalità può considerarsi definitiva se trascura del tutto queste altre forme di coscienza” (*The Varieties of Religious Experience*, cit. in *Ibidem*, p. 41).

A quel tempo gli stati alterati momentanei di coscienza, di cui parlava William James, erano considerati sintomi di qualche patologia. Ma, a un secolo di distanza, i progressi sono stati enormi e le ricerche scientifiche hanno capovolto le convinzioni e dato conferma ai manuali di meditazione orientali. Lo stesso Krishnamurti, in anticipo sui tempi, aveva insistito, nei suoi incontri con il pubblico, sull’importanza di trasformarsi per rendere il mondo migliore. Parlava di un mutamento di coscienza, cioè di una trasformazione totale. La differenza tra il discorso di Krishnamurti e quanto sostengono tutti i trattati di meditazione è che Krishnamurti parla di un mutamento di coscienza istantaneo; ma non bisogna dimenticare che egli aveva avuto una disciplina piuttosto rigida per anni, prima di tenere discorsi pubblici in Europa, situazione ben diversa da quella dei suoi lettori. Nel *Raja Yoga* di Patanjali, uno dei sei *Darshana* o trattati postvedici che *La Scienza dello Yoga* di Taimni spiega in maniera esaustiva, i momenti interiori di vera trasformazione, successivi alle prime cinque tappe di purificazione, sono *dharana* (concentrazione), *dhyana* (contemplazione) e *samadhi* (illuminazione). È suggestivo il fatto che Patanjali già collochi, nel *sutra* 2 del Libro I, la frase: “*Yogas citta vritti-nirodhah*”, cioè “Lo yoga è la soppressione delle modificazioni della mente” (Taimni, pp. 17-18). La collocazione all’inizio del trattato segnala l’importanza primaria riservata all’attenzione totale per arrivare, dopo lungo tempo di pra-

tica meditativa, alla *moksha* o liberazione dai condizionamenti terreni.

Durante il *dharana*, la prima delle ultime tre tappe dello Yoga secondo Patanjali, la pratica continuativa della concentrazione calma le fluttuazioni della mente e permette il passaggio graduale alla visione interiore. Può essere pertinente ricordare che Patanjali veniva anche rappresentato in India come Naga, serpente, e la lingua del corpo umano, che evoca il cobra bianco in Oriente, viene rivolta indietro verso l'alto in certe pratiche della meditazione yoga, in modo che la sua punta tocchi il retro del palato (J. Vigne, p. 119). Questa posizione, che ricorda proprio il cobra bianco ritto, indica il desiderio di risveglio spirituale e si utilizza come aiuto per concentrarsi (come dire che ogni gesto del corpo può essere fortemente simbolico). La "concentrazione d'accesso" (Goleman e Davidson, p. 48), quando l'attenzione rimane fissa sull'oggetto scelto, il primo grande segno di progresso, segnala che si è sulla soglia del pieno rapimento o beatitudine chiamato *jhana*. Quando si inizia a vedere la mente come un insieme di processi, si entra nel sentiero della visione penetrativa, dove cambia la relazione con il nostro spettacolo interiore. Il passaggio dalla concentrazione all'*insight* segna "il confine tra la *mindfulness*, dove osserviamo l'ordinario flusso e riflusso della mente, a una dimensione ulteriore, dove arriviamo a intuire la natura stessa della mente; con la *mindfulness* noteremo soltanto il flusso di sensazioni. Il passo successivo, la visione interiore, aggiunge la comprensione del modo in cui noi sosteniamo che quelle sensazioni sono *nostre*" (*Ibidem*, p. 33). Il terzo stadio, quello del risveglio, è bene illustrato ne *La Luce sul Sentiero*: "... finché l'intera natura non ha ceduto e non è divenuta soggetta al suo più alto Sé, il fiore non può aprirsi. Allora sopravverrà una calma simile a quella che nei paesi tropicali segue la pioggia torrenziale [...] E nel silenzio profondo accadrà l'evento misterioso,

che prova che la via è stata trovata. Chiamalo col nome che vuoi: è una voce che parla dove non è voce alcuna [...] Non può essere descritto da metafora alcuna" (M. Collins, p. 25).

Passare attraverso il Silenzio è il momento del risveglio, ma non è che l'inizio del processo perché il *samadhi* più profondo si consegue in quattro passi che sono quattro stadi di *dhyana*: "Ci sono i quattro passi di *rupa-dhyana* o 'dhyana con forma' che si ottiene meditando su una forma visibile e quattro passi di *arupa-dhyana* o 'stati senza forma' (la sfera della coscienza infinita). Quest'ultimo è lo stadio più avanzato del *samadhi*" (cfr. Ranguin, p. 96). Andando oltre si arriva alla sfera in cui non esistono né percezione né non-percezione.

2.a. La pratica meditativa

La tradizione teosofica, da H.P.B. in poi, Krishnamurti compreso, ha sempre sostenuto che per la liberazione interiore, cioè per una radicale trasformazione sul piano dell'essere, la cosa più importante, oltre a fermare le fluttuazioni della mente, consiste nel riuscire a diminuire la presenza del nostro io. I due aspetti sono strettamente collegati e direi che la questione dell'io è più conflittuale in Occidente, perché la civiltà indiana, con le sue diverse religioni centenarie – il buddhismo, l'induismo, il giainismo – accetta da tempo l'archetipo della persona 'liberata' e, quindi, il concetto di 'liberazione'. Ecco perché in Oriente le problematiche ego-centrate sono meno marcate.

Sappiamo, attraverso gli studi scientifici sulla percezione, che noi non possiamo vedere la realtà oggettiva ma soltanto interpretarla e che le nostre convinzioni influenzano fortemente ciò che vediamo. Quindi può accadere che qualcuno, che ha meditato un po' e ha avuto qualche visione interiore, alimenti una falsa auto-immagine di perfezione basata sul proprio sistema di credenze e su una forte discrepanza tra la propria auto-immagine e la realtà. Tutta-

via la falsa auto-immagine si spezza non appena la persona si scontra con le frustrazioni di una realtà esteriore che non si adatta alle sue aspettative e si rende conto, attraverso le reazioni del suo io, che l'immagine perfetta di se stesso è una semplice costruzione mentale. E infatti, finché l'individuo non arriva a indebolire il proprio io in modo stabile, può crederci molto evoluto, ma sarà soltanto pura immaginazione.

Questo problema può capitare a chi, meditando, ha attivato la consapevolezza senza tuttavia arrivare alla meta-consapevolezza. Lo spiego con un esempio tratto da Taimni e ripreso anche da Danielle Audoin nel suo *Avviamento allo studio dello yoga* (ETI, 2006) e da Goleman e Davidson nel testo già citato.

Quando stiamo guardando un film ci perdiamo spesso nella sua trama, dimenticando che è soltanto una successione rapida di immagini che danno l'impressione di continuità. A un certo punto può capitare che ci distacchiamo dalla trama e ci rendiamo conto che stiamo guardando un film; usciamo allora dal mondo della trama per entrare in una cornice più ampia, che include il film (questo sarebbe il livello di consapevolezza). Ma l'osservatore può andare oltre a questa momentanea consapevolezza ed entrare in un processo di distacco per indagare nella dinamica dei suoi pensieri ed emozioni legati alla trama da una terza posizione neutra. Questo terzo livello è ciò che viene chiamato "meta-consapevolezza" (Goleman e Davidson, p. 184).

Se applichiamo questo esempio al nostro io e lo osserviamo come se fossimo all'interno di un film, possiamo renderci conto che il nostro io è continuamente occupato nel raccontarsi per cercare di disegnare una trama coerente della propria vita. Il narratore o testimone è colui che risiede quasi sempre dietro le quinte, nella modalità di *default* o stato di riposo del cervello, collegando tutti i pezzi del suo racconto, perché l'io non si renda conto che, in realtà,



Il Dalai Lama nel 1939, all'età di quattro anni.

la sua narrazione è *maya*, illusione. È basilare rendersi conto che la modalità di *default* si attiva quando non stiamo facendo nulla di impegnativo e lasciamo che la mente vaghi; allora l'io prende forza nel costruire la narrazione su se stesso. Questo vagare non è lo stesso che oziare, perché l'ozio è creativo mentre il vagare della mente è dispersivo. Una scoperta interessante

fatta dalle neuroscienze è che, durante i test somministrati per calibrare lo stato della mente nel momento della pratica meditativa, i meditatori esperti o di vecchia data sembravano non subire gli effetti di una mente dispersiva né prima o dopo il test, né durante la meditazione. Questo è probabilmente un effetto di tratto, cioè non è uno stato momentaneo: i meditatori si addestrano intenzionalmente ad avere nella loro vita quotidiana lo stesso livello di consapevolezza che hanno durante le sessioni di meditazione. In altre parole il narratore non è quasi mai in *default*, per cui non ha interesse nel raccontarsi la storia del proprio io. A questo punto ha raggiunto uno stato stabile di compassione e beatitudine accompagnato dal vuoto, cioè dall'assenza di attaccamento. In questo caso *vairagya*, cioè il distacco dall'io, avviene spontaneamente, più che attraverso la forza di volontà, ed è così che personalità come il Dalai Lama e tanti altri meditatori olimpionici tendono a essere stabilmente persone gioiose, serene, generose, equilibrate e sempre presenti (cfr. *Ibidem*, p. 186). I praticanti del livello che abbiamo chiamato 'olimpionico', i quali meditano tante ore al giorno per anni, possiedono tutte queste caratteristiche come tratti permanenti e non come aspetti momentanei post-meditativi.

3. I risultati delle neuroscienze contemplative

I manuali di meditazione tradizionali ci dicono che in coloro che meditano in continuazione c'è un punto di passaggio in cui dallo sforzo iniziale per cacciare i pensieri si passa, dopo un duro lavoro, all'assenza di sforzo e la pratica diventa più facile. Secondo le scienze neurocognitive "il successivo passaggio alla pratica priva di sforzo evidenzia una transizione neurale a una dinamica differente per cui lo sforzo non è più necessario" (*Ibidem*, p. 188). La stessa dinamica di quando abbiamo imparato a camminare: ciò che all'inizio richiede attenzione e fatica con la pratica diventa un'azione sen-

za sforzo perché cambia la dinamica neurale.

Per valutare i soggetti ben disposti a farsi misurare mentre meditano, la scienza ha pensato di generare una *grounded theory*, vale a dire una teoria fondata su una comprensione personale diretta di ciò che sta accadendo, teoria che ha fatto un passo avanti con l'approccio di Francisco Varela, brillante biologo cileno e cofondatore del Mind and Life Institute. Varela propose un metodo innovativo per combinare il punto di vista della prima persona (il meditante) e quello della terza persona (l'incaricato di misurare tecnicamente il processo meditativo). La sua idea fu quella di inserire una terza persona, un *coach* esperto di meditazione che facesse da mediatore empatico nella seconda posizione, e quindi "poter agire il passaggio transferale dal vissuto soggettivo all'oggettività verificabile" scientificamente (Ricci, p. 283). Questa seconda persona migliorò l'interpretazione dei test perché spesso coloro che misuravano non avevano la minima idea di cosa fosse la meditazione. Le neuroscienze, che da anni si dedicavano a queste ricerche, vennero allora chiamate "neuroscienze contemplative" e fecero un grande passo avanti perché, con il metodo di Varela, il *team* statistico che conduceva le ricerche poté scoprire elementi stupefacenti nei meditatori con dieci o quindicimila ore di meditazione alle spalle (cfr. Goleman e Davidson, p. 250). Innanzitutto questi avevano una configurazione neurale che mostrava trasformazioni permanenti. Tutti presentavano oscillazioni gamma molto alte non solo durante la pratica meditativa ma anche prima di meditare. Le onde gamma vengono sperimentate normalmente in modo fuggevole nei momenti di grande intuizione o creatività o quando i cinque sensi sono perfettamente sincronizzati. Se nella persona media le oscillazioni gamma, quando ci sono, durano un quinto di secondo, nei meditatori esperti sono venticinque volte più intense e vengono osservate spesso anche

quando queste persone si addormentano. Gli *yogin* hanno descritto tale stato come una “sconfinata vastità”, che li accompagna, come una risonanza costante, durante tutti i momenti della vita quotidiana e persino durante il sonno.

Per la scienza le onde gamma “che continuano anche durante il sonno profondo sono qualcosa di mai visto e sembrano riflettere una qualità residua di consapevolezza che persiste tanto di giorno quanto di notte. È quello che viene chiamato un autentico tratto alterato nel cervello-mente” (*Ibidem*, pp. 271-272). Oltre all’intensità delle onde gamma, la meditazione costante che prosegue per anni trasforma lo stato di riposo, la modalità di *default* del cervello, rendendolo simile allo stato meditativo. Inoltre essa trasforma completamente l’atteggiamento etico dell’individuo, rendendo le qualità delle *Paramita* un comportamento permanente. Tuttavia, come sostiene Ericson, più che le ore di pratica meditativa, ciò che conta è “quanto sono *intelligenti* quelle ore” (cit. in *Ibidem*, p. 299), cioè è determinante il modo in cui viene eseguita la pratica meditativa. Per questo motivo i ritiri di meditazione sono benvenuti, e anche trovare ogni tanto qualcuno che sappia un po’ di più del praticante e sia in grado di fornire ulteriori consigli non fa mai male; siamo tutti diversi e, secondo le preferenze attitudinali, un tipo di meditazione è più indicato di un altro. Goleman e Davidson sottolineano che i tre livelli di pratica menzionati finora – principianti, praticanti di vecchia data e *yogin* – sono raggruppati attorno a diversi tipi di meditazione: soprattutto *mindfulness* per i principianti, *vipassana* per i meditatori di vecchia data (ce ne sono però alcuni che studiano lo zen) e, per gli *yogin*, i cammini tibetani noti come *dzogchen* e *mahamudra*” (*Ibidem*, p. 305). I tre stadi riguardano rispettivamente i livelli di consapevolezza, di meta-consapevolezza o intuizione e di non dualità. Come già accennato, l’acquisizione dei tratti virtuosi stabili segnalati nelle *Paramita*

(come, per esempio, la generosità, la condotta etica e armonica, la pazienza, l’energia e la saggezza) segna il progresso nelle pratiche contemplative. L’obiettivo del terzo stadio è quello di essere consapevoli che *shunyata*, la vacuità, è presente nel corpo vissuto e nel cuore di ogni oggetto.

4. Meditazione e dharma

Penso che ciascuno di noi, come ricercatore teosofico, si chieda quale possa essere il proprio *dharma* su questo tema, nel momento attuale.

Radha Burnier diceva, a proposito della S.T., che la Società è sorta per riunire insieme le persone che, con buona volontà, cercano di realizzare sul piano fisico la Verità suprema dell’Unità, che è sempre una realtà a livello spirituale (cfr. R. Burnier, p. 69) perché poi, a livello di personalità, siamo tutti molto diversi sia fisicamente sia mentalmente. Per realizzare questa Unità, Radha incoraggiava le pratiche indirizzate a provocare il risveglio della mente, che lei chiamava “rigenerazione”, la quale non dipende da eventi esterni ma è una condizione interiore che fa scattare la compassione profonda e un senso di vitalità e di amore per la vita, quell’amore che i Greci rappresentavano con un’arpa eolica a sette corde, d’accordo con le sette vibrazioni differenti e luminose dell’Amore (cfr. Ch. A. Hauser, p. 327). Per Radha quindi la rigenerazione comporta un cambiamento qualitativo della coscienza, che è difficile avvenga senza un’adeguata disciplina della mente attraverso la pratica meditativa. Ora, per poter aspirare ad avvicinarci al risveglio della mente, dobbiamo ricordare in ogni istante che la vita umana è effimera e non dura e, per riuscirci, dovremmo meditare, come dice il Dalai Lama, sulla certezza della morte: “Anche se siamo certi di dover morire, presumiamo che questo non accadrà in breve tempo (...). Il pensiero di un lungo e indefinito futuro dinanzi a noi ci distoglie da una seria ricerca spirituale. (...)

[In realtà] ... anche se siamo vivi non abbiamo molto tempo per praticare il *Dharma*. Passiamo metà della vita dormendo (...) [e gran parte dell'altra metà a divagare con la mente, direi. Ma dobbiamo ricordare che] la durata della nostra vita è determinata dal *karma* ... La vita viene meno a ogni tic d'orologio. [Per questo motivo] ... pensare alla morte dovrebbe indurci a praticare il *Dharma*, a smettere di rimandare una tale decisione, a iniziare oggi stesso. Tra tutte le pratiche, la meditazione sul risveglio della mente è la più importante" (Dalai Lama, pp. 72-74).

In realtà per il Dalai Lama l'obiettivo di tutte le nostre pratiche spirituali dovrebbe essere il risveglio della mente (Dalai Lama, p. 79), che permette di avere compassione per se stessi e quindi per gli altri, e di abbandonarsi alla propria verità, vale a dire avere la sufficiente fiducia in sé per poter essere vulnerabili e accettarsi umilmente senza schermi. Le parole del Dalai Lama fanno pensare alla brevità della vita e al suo obiettivo, che è l'evoluzione, e ci ricordano la bella definizione che dà Annie Besant del *Dharma*: "Il mio *Dharma* è il grado di evoluzione raggiunto dalla mia natura nello sviluppo del germe di vita divina che è in me, più la legge di vita che determina il modo in cui dovrò innalzarmi al grado seguente... [Quindi, prosegue Besant], il nostro obiettivo immediato non è la ricerca del meglio in sé, ma la ricerca di ciò che ci permette di compiere un passo in avanti rispetto al grado di evoluzione già raggiunto" (Annie Besant, *Dharma*, pp. 16-17).

5. Conclusioni

Se riflettiamo sulle parole di Annie Besant la conclusione che possiamo trarre è che ciascuno di noi deve capire a che punto si trova nel proprio cammino di realizzazione e agire di conseguenza perché è "meglio compiere il proprio *Dharma*, anche se umile, piuttosto che tentare di compiere quello più elevato di

un altro" (*Ibidem*, p. 6). Si potrebbe affermare comunque, come criterio generale per noi soci della S.T., che il nostro *Dharma* comune è porci come obiettivi la fratellanza e la ricerca della Verità. Tuttavia, se pensiamo all'urgenza di un cambiamento di coscienza nel momento attuale, il nostro *Dharma* dovrebbe anche essere, come dice Radha, quello di risvegliarci e di trasformare stabilmente il nostro comportamento per il bene dell'umanità; e questo vuol dire provare a raggiungere una certa costanza nella pratica meditativa. Il Dalai Lama (come anche la Teosofia) sostiene giustamente che, al momento del trapasso, niente ci potrà aiutare se non la pratica del *Dharma*, e l'unica cosa che porteremo con noi sarà l'impronta delle azioni positive lasciate dalla nostra mente (cfr. Dalai Lama, p. 85). Stabilito che per noi comuni mortali la *moksha* o liberazione non è facile da raggiungere e che forse è meglio lasciarla per la prossima reincarnazione; tenuto conto che è bene essere pragmatici, sarebbe conveniente che chi non può dedicare molto tempo alla pratica meditativa iniziasse per lo meno a eseguire brevi esercizi giornalieri di meditazione e a svolgere le mansioni del quotidiano con grande concentrazione, per cercare di ridurre l'attuale *deficit* di attenzione provocato dall'eccesso d'informazione e di tecnologia. Questo perché il *deficit* di attenzione porta la mente a distrarsi e impedisce l'indebolimento dell'io. Nella *Nagarjuna's Letter* si legge: "Per individuare il Senso supremo presta la giusta attenzione a tutte le creature, non c'è altro *dharma* altrettanto colmo di virtù" (citazione in J. Vigne, p. 121). Ma come possiamo prestare la giusta attenzione se siamo costantemente distratti o dai nostri pensieri o dallo *smartphone* o dai messaggi mediatici? Basta guardare, nelle grandi città, la gente che viaggia sui mezzi pubblici, tutta a testa bassa sul proprio cellulare; nessuno si accorge di chi gli sta accanto. Di fronte a questa dilagante apatia o indifferenza sarebbe importante, per

chi insegna nelle scuole, proporre un programma meditativo per bambini e ragazzi al fine di favorire la gentilezza, l'altruismo e il prendersi cura degli altri. Aiuterebbe anche a migliorare l'attenzione e la concentrazione, compito da intraprendere in modo urgente, dato che gli studenti attuali, assorbiti dalle tecnologie digitali, spesso mancano di creatività e risentono di un *deficit* di attenzione veramente pericoloso. Una mente serena che non si aggrappa ed è soddisfatta di essere come è impedisce le motivazioni compulsive e il comportamento aggressivo che sta diventando sempre più esteso (credo che scuole come quelle di Montessori e di Steiner già lo stiano attuando). L'allargamento della pratica meditativa anche alle scuole non può che aumentare le possibilità di sopravvivenza della nostra specie.

Un'ultima riflessione: con la riduzione dei pensieri incentrati sull'io si registra anche un indebolimento dei circuiti cerebrali dell'attaccamento (o *vairagya*) e la persona riesce ad acuire la qualità della propria "presenza", che può essere definita come l'arte di osservare il qui e ora. La qualità della presenza, che ci permette di risuonare in armonia tutti insieme, è collegata alla meditazione, ci permette di essere connessi a uno spazio meditativo transpersonale, uno spazio che trascende la dualità della mente. Con questa caratteristica le proiezioni della mente svaniscono e s'intensifica anche il senso di compassione, di etica e di altruismo, aspetti importanti per poter agire nel modo giusto e al momento opportuno per il Bene dell'Umanità.

Sono d'accordo con Goleman e Davidson che distanziare i metodi meditativi dalle loro radici orientali originarie può essere trascurabile, se si mantengono gli obiettivi di distacco dall'io e di altruismo e compassione. In questo modo, che si pratici poco o molto dipenderà dalla missione di vita e dagli impegni quotidiani del praticante, ma la direzione sarà sempre

la stessa, la ricerca della Verità a beneficio di tutti.

Queste sono le parole di Krishnamurti sulla bellezza di una mente libera da proiezioni personali: "La verità è sempre nuova; è vedere lo stesso sorriso e scoprire che è nuovo; vedere la stessa persona e scoprire che è nuova; vedere nuovi gli alberi che si muovono al vento, trovare la vita di nuovo a ogni momento [...]. Quando la mente è libera da tutte le sue proiezioni, c'è uno stato di quiete dove finiscono tutti i problemi ed esiste soltanto l'eternità" (cit. in G. N. Ricci, p. 285).

Bibliografia:

Audoin, Danielle, *Avviamento allo studio dello yoga* (trad. it.), Edizioni Teosofiche Italiane, Vicenza 2006.

Besant, Annie, "Il Dharma" (trad. it.), opuscolo ed. dal Gruppo Ars Regia-HPB, Milano.

Burnier, Radha, *Rigenerazione umana* (trad. it.), STI, Trieste 1992.

Collins, Mabel, *La Luce sul Sentiero* (trad. it.), Edizioni Teosofiche Italiane, Vicenza 2002.

Dalai Lama (1995), *La mente e il cuore* (trad. it.), Pratiche editrice, Milano 1997.

Goleman, Daniel e Davidson Richard J., *La meditazione come cura* (trad. it.), Rizzoli, Milano 2017.

Hauser, Charles A., *Divenire anima*, il Ciliegio, Lurago d'Erba 2017.

Raguin, Ives (1993), *Il Tao della mistica* (trad. it.), Fazi, Roma 2013.

Ricci, Graciela N., *Il viaggio infinito*, Bonanno, Acireale-Roma 2012.

Taimni, I. K. (1961), *La scienza dello yoga* (trad. it.), Ubaldini, Roma 1970.

Vigne, Jacques, *Meditazione, emozioni e corpo cosciente* (trad. it.), Mc editrice, Milano 2012.