

Riflessioni sulla meditazione

di Paolo Vittozzi¹

La mente

La parola mente è un termine tanto usato quanto vago nel suo reale significato.

La mente è il “frutto” del cervello umano, la capacità di creare immagini ed ordinarle nel processo chiamato pensiero (i).

La mente si nutre di se stessa... basa la sua ristretta realtà sulle esperienze passate e su quelle vie di fuga ben esplorate da bambino quando eravamo “rifugiati nel nostro mondo”. Essa genera un traffico continuo, un estenuante flusso di pensieri, di desideri, di ricordi, di ambizioni: è un “chiacchiericcio” inarrestabile!

La ricerca attuale studia la mente in riferimento a tre livelli di complessità: la modalità di funzionamento della massa fisica di cellule nervose che compongono il cervello, la struttura delle reti neuronali che connettono tale massa di cellule, e infine la capacità del cervello di elaborare le informazioni (ii).

Quindi la scienza studia il cervello e non la mente.

La mente potrebbe essere identificata con tutto ciò che è spirito o spirituale, ma questa identificazione comunque non serve a chiarire cosa essa sia.

Ulteriore confusione viene prodotta identificando la mente con l'anima; confusione che non considera che la mente, e tutte le sue modalità espressive (come pensiero, ricordi, memorizzazione, affettività, coscienza, ecc.) cessa di esistere con la morte del corpo, mentre l'anima si dice immortale.

In ogni caso anche le singole funzioni mentali citate non sono facilmente definibili.

Che cosa è la coscienza? Che cosa è l'amore? Che cosa è la spiritualità?

L'unica cosa certa è che giorno e notte la mente è sempre in funzione, di solito sogna (anche a occhi aperti), continua a rimuginare. Si prepara per il domani, oppure rivisita il passato.

Di solito la mente non è nel Qui & Ora.

¹ Formatore Human Factors per gli equipaggi di volo, ha poi portato l'esperienza aeronautica nel mondo delle aziende. Laureato in Scienze Aeronautiche e in Scienze Politiche, ha un Master Universitario in “Counseling e formazione relazionale”. Colonnello dell'Aeronautica Militare, poi passato all'Aviazione Civile dove, oltre che come Comandante, ha operato come istruttore di volo e start-up manager. E-mail: paolo.vittozzi@gmail.com

La visualizzazione

Una visualizzazione è l'uso guidato dell'immaginazione. In altre parole una illusione, una suggestione.

Ma è anche uno strumento molto potente per perseguire la “visione” personale, e creare la tensione creativa per andare dal punto in cui si è verso il futuro desiderato. L'immaginazione gioca un ruolo importante nella generazione delle emozioni e ricopre un importante ruolo influenzando l'asse dello stress, sia in senso positivo che negativo (iii).

Quindi se da una parte la visualizzazione è la creazione di un immagine-mondo che non è reale, dall'altra influenza il corpo ed i suoi meccanismi.

Visualizziamo anche quando fantastichiamo ad occhi aperti e ci immaginiamo in vacanza, oppure mentre incontriamo il principe o la principessa dei nostri sogni.

Per le nostre riflessioni la visualizzazione tende a “contenere” la mente in un percorso obbligato invece che lasciarla libera di vagare dove essa andrebbe, allo scopo di favorire l'instaurarsi di un processo positivo.

Ma deve essere chiaro che una visualizzazione - qualsiasi che sia il suo scopo - non è meditazione.

Concentrazione ed attenzione

Mantenere l'attenzione è probabilmente il più forte accordo fra tutti i maestri di meditazione, concettualmente vorremmo porre attenzione al nostro flusso di coscienza.

Potremmo distinguere:

- *concentrazione, in cui la mente si focalizza su un determinato oggetto mentale;*
- *consapevolezza, in cui la mente osserva se stessa;*
- *la combinazione integrata nella quale sono presenti entrambe le operazioni.*

In una eloquente tabella (iv) che elenca 12 diverse tipologie di attenzione impiegate nelle tecniche di meditazione, sette si avvalgono della concentrazione, due della consapevolezza, e tre sono integrate.

La meditazione

Quando il traffico mentale si è dissolto, il chiacchiericcio fermato, quando nessun pensiero si muove più, non vi è più un agitarsi di pensieri e si è in totale silenzio, allora si è in meditazione. Possiamo riassumere con la frase: “*La meditazione è uno stato di non-mente*” (v).

Ed è impossibile giungere alla meditazione tramite la mente, perché la mente perpetua sempre se stessa. Si può giungere alla meditazione solo mettendo la mente da parte, restando calmi, indifferenti, privi di identificazione con la mente stessa; osservando il processo mentale, ma senza esservi identificato, senza credere di essere la mente.

Meditazione è proprio la consapevolezza di non essere la mente. Quando la consapevolezza scende in profondità dentro di noi, molto lentamente giungeranno



alcuni istanti: attimi di silenzio, attimi di puro spazio, momenti di trasparenza, istanti in cui nulla in te si muove: tutto è quiete! In questi istanti di quiete si realizzerà la comprensione di chi si è. E poi verrà un giorno di profonda beatitudine, in cui la meditazione diventerà la dimensione naturale del proprio essere.

La meditazione è uno stato di non-mente. La meditazione è uno stato di pura consapevolezza, priva di contenuti.

La Vipassana²

La meditazione di Vipassana, o “chiara visione”, si propone di coltivare un’attenzione intenzionale che si rivolge momento per momento a ciò che **sorge nel presente**: sensazioni fisiche, tensioni di attaccamento, emozioni, immagini, fantasticherie, ogni inutile degenerazione del pensiero.

Dunque un’attenzione intenzionale e attiva in contrasto con l’attenzione comune impiegata per scopi specifici (lavorare, studiare, seguire un film o una conferenza).

La Vipassana si prefigge una graduale depurazione della mente dal sottile inquinamento prodotto da avversione, attaccamento e confusione mentale, ossia dalle cause fondamentali del disagio esistenziale. In questo modo diventa possibile sviluppare, altrettanto gradualmente, la chiarezza mentale e il calore del cuore.

Stando nella presenza ci accorgeremo che il respiro è solo uno dei supporti meditativi possibili: parti del corpo, reattività emotiva, suoni, etc., sono per esempio alcuni dei molti altri, tutti appartengono alla presenza, all’esserci. Normalmente i modi formali di praticare la Vipassana sono due: seduti con la schiena eretta e gli occhi chiusi o socchiusi oppure in camminata lenta e consapevole, con gli occhi aperti. (vi).

La Vipassana, presenza nel respiro, ha lo scopo di risvegliare la presenza: esserci nei vari momenti della vita, disidentificandosi da pensieri ed emozioni.

Nella Vipassana il respiro si segue così com’è. Noi respiriamo tutta la vita, per la maggior parte inconsapevolmente, il respiro è infatti guidato dal Sistema Nervoso Autonomo (SNA). E il respiro è l’unico compito svolto dal SNA che può essere facilmente controllato e, portare attenzione al respiro equivale e portare attenzione alla vita che c’è in noi.

Quando ci si connette al respiro ci si connette al concetto di: “io esisto”. E così, poco a poco, si forma un centro di coscienza.

Come creare un altro polo, che consente di vivere, non perché penso o perché il mondo mi dà, ma perché io esisto ed ho valore. Mano mano questa pratica consapevole del respiro si riesce ad averla durante tutta la giornata. Ogni volta mi ricordo di esistere. Ogni volta mi ricordo di me.

² NDR: Vipassana, termine che significa "vedere le cose in profondità, come realmente sono", è una delle più antiche tecniche di meditazione dell'India. Essa fu riscoperta ed insegnata più di 2500 anni fa come metodo universale per uscire da ogni tipo di sofferenza, un'arte di vivere. Vipassanā (pali, in sanscrito: vipaśyanā) è un concetto buddista theravada. Ci sono più di 130 centri di meditazione nel mondo. Voce correlata: *mindfulness*



La Vipassana ci consente di cambiare lo sguardo con cui osserviamo i nostri eventi interiori ed esteriori. Da ciò deriva uno stato di presenza che consente di sviluppare un'esperienza *costante* di pienezza interiore. Io sto, ci sono. L'altro non me lo invento, lo vedo perché ci sono (vii).

La Vipassana realizza la presenza nel cuore.

Note

i) Antonio Damasio – 1995 - *L'errore di Cartesio* – Adelphi

ii) Treccani – 2010 - *La mente* – Enciclopedia Treccani

iii) Mariano Bizzarri – 1999 – *La mente e il cancro* - Frontiera

iv) Daniel Goleman - 1988 – *La forza della meditazione* – BUR – pg 62

v) Osho – 1983 - *Il libro arancione* – Edizioni Mediterranee

vi) Corrado Pensa – 1994 - *La tranquilla Passione* – Ubaldini

vii) Roberto Sassone – 2012 – *Educazione alla ricerca interiore* - Anima

