

A dirt path winds through a forest of tall pine trees and golden grasses under a clear blue sky. The path is the central focus, leading the eye into the distance. The trees are dark green and dense, while the grasses are a vibrant golden-brown. The sky is a clear, bright blue with a few wispy clouds. The overall scene is peaceful and serene, suggesting a quiet place for reflection and meditation.

# **Un percorso pratico e spirituale un'introduzione alla meditazione Vipassana**

**di Paul R. Fleischman**

9 settembre 2015

**UN PERCORSO PRATICO E SPIRITUALE:  
UN'INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE VIPASSANA**

BASATA SULLE CONFERENZE ALLE UNIVERSITÀ DI YALE E NEW YORK  
DEL 19 GENNAIO E DEL 15 FEBBRAIO 2015

Paul R. Fleischman, M.D.

Traduzione italiana di Giuliana Paganucci

Copyright 2015 Paul R. Fleischman  
Per libera distribuzione a stampa o in Internet.  
Per una copia gratuita online scrivere a:  
dr.paulrf@gmail.com

Per maggiori informazioni sui corsi Vipassana in Italia:  
<http://www.atala.dhamma.org>

## Introduzione

Nel corso degli anni in cui ho tenuto conferenze sulla meditazione Vipassana, ho visto cambiare radicalmente il mio pubblico. Fino a pochi decenni fa la meditazione era una cosa alquanto esotica. Oggi è divenuta l'oggetto di migliaia di studi e di articoli nel mondo occidentale ed è, in varia misura, praticata da milioni di persone. Il pubblico ha più informazioni scientifiche, credenze, opinioni precostituite, informazioni errate, entusiasmo, interessi commerciali, o eccessive aspettative e timori. Ogni conferenza richiede un adeguamento a un tipo diverso di ascoltatore. Nell'inverno del 2014-2015 avevo in programma conferenze e incontri in diverse sedi.

Mi sono prefissato tre obiettivi per ogni conferenza: descrivere ai nuovi potenziali studenti la pratica della meditazione e i corsi in cui la si insegna; rendere la presentazione compatibile con la scienza contemporanea senza tradire l'autenticità storica di Vipassana; venire incontro alle diverse aspettative di pubblici diversi.

L'inverno del 2014-2015 fu terribile. Si abbattono su di noi ripetute tempeste di neve e per mesi avemmo temperature intorno a -18 gradi, con gelo permanente e pertanto con un'accumulazione continua di bianchi ammassi di ghiaccio. Molte volte al mattino i venti gelidi facevano scendere la temperatura al di sotto di -18°, certi giorni fino a -29. Ogni giorno era una bella sfida trovare un abbigliamento idoneo per poter sopravvivere all'ora di passeggiata con il cane. I ghiaccioli pendevano in file scintillanti dalle grondaie e dai cornicioni. Il carattere storico dell'eccezionale gelata – si trattava del febbraio più freddo da quando nel 1836 si cominciò a registrare la temperatura – vi aggiunse una connotazione minacciosa, come un'aberrazione dovuta al cambiamento climatico globale.

In queste condizioni, la serie di conferenze Vipassana fu resa possibile solo grazie all'impegno di gruppi di volontari, troppo numerosi perché io possa citarli per nome.

In virtù della forte determinazione del Dr. Aruna Pawashe, un biologo molecolare che insegna a Yale, e con il patrocinio congiunto del Dr. David McCormick, Professore di Neurobiologia e Psicologia a Yale, fui invitato a tenere una conferenza al Mary Harkness Auditorium della Sterling Hall of Medicine, nel giorno dedicato a Martin Luther King, il 19 gennaio 2015. Questa conferenza era importante per me a livello personale, perché mi riportava all'interno di quegli edifici che mi avevano visto giovane studente di psichiatria. L'aula era affollatissima.

Circa un mese dopo, a New York, in una notte di un freddo insopportabile, tenni una conferenza in una sala gremita di gente alla Grand Hall del Kimmel Center dell'Università di New York, a Washington Square; a creare questa opportunità, contro ogni aspettativa, erano stati Jeremy Daniel Frey-Weeden, uno studente della Scuola per infermieri all'Università di New York, e Hediya Sizar, suo compagno di studi all'Università di New York e presidente del World Faith Club. Inoltre, sempre durante la stessa settimana, a New York, Nyi Aye mi organizzò una conferenza al Dag Hammarskjold Auditorium dell'ONU, e Manish Chopra me ne organizzò un'altra presso lo studio internazionale di consulenza McKinsey and Company.

Queste conferenze furono per me impegnative ed emozionanti. Gli occhi di circa un migliaio di persone erano fissi sul conferenziere, nella speranza di ascoltare qualcosa che potesse essere di aiuto in mezzo alle difficoltà della vita, simboleggiate dai rigori dell'inverno. I loro occhi mi

inducevano all'onestà e alla chiarezza riguardo all'efficacia e ai limiti di Vipassana. Ogni platea seguiva il discorso da angolazioni leggermente diverse, e all'interno di un diverso contesto.

Mentre parlavo nella mia mente si affacciavano le domande e le preoccupazioni che pensavo fossero proprie degli ascoltatori in ogni particolare contesto. Per quanto concerne la conferenza alla Yale, che era patrocinata anche dal Dipartimento di Medicina Integrativa, molti membri del pubblico stavano già sperimentando tecniche di consapevolezza derivata affini alla meditazione, ed essi si stavano certamente chiedendo se Vipassana poteva curare patologie mediche. Nell'ambiente imprenditoriale della McKinsey c'era una certa apprensione riguardo alla presunta inutilità di un ritiro di dieci giorni per imparare la meditazione, quando alcuni di loro avevano già appreso tecniche apparentemente simili in brevi seminari. In precedenza avevo già ricevuto delle email da un membro della facoltà di neuro-psicologia della NYU, che attaccava Vipassana bollandolo come un concorrente obsoleto delle pratiche di derivazione tibetana da lui reclamizzate. Inoltre, negli ambienti universitari c'era la propensione a sostenere e promuovere ogni tipo di meditazione come un esercizio del cervello apprezzabile dal punto di vista medico, un punto di vista sostenuto da buddisti di prestigio nelle pagine del <<New York Times>> e altrove. Sia a Yale sia all'ONU, quelli che, tra il pubblico, erano originari dell'Asia Orientale nell'ascoltarmi si ponevano nella prospettiva della loro formazione religiosa buddista, sperando o temendo che io potessi riproporre i sistemi di valori e credenze che essi avevano accettato o contro cui si erano ribellati nella loro fanciullezza. Tra i membri di facoltà diverse da quella di medicina, c'era la preoccupazione che Vipassana potesse avere un carattere religioso e pertanto inaccettabile per le menti libere. Infine, all'interno della stessa comunità Vipassana, come ho potuto desumere dalle email che mi sono arrivate, si dibatteva animatamente per stabilire se Vipassana fosse un'antica tradizione o una proprietà privata protetta da copyright, e i discorsi dei meditatori erano destinati a un vaglio scrupoloso per verificarne la conformità alla dottrina.

Ho spesso pensato che i miei discorsi in pubblico, le lezioni e libri dedicati a Vipassana fossero stati più o meno la presentazione di una relativamente chiara e semplice storia su una pratica della meditazione e l'esperienza che ne avevo fatto personalmente. Ma nel contesto di pubblici più vasti, sedi più importanti, e nell'enorme diffusione di molti generi di meditazione nell'ambito della cultura occidentale mi sono appunto reso conto che ogni presentazione della meditazione è diretta a singole persone ed è ascoltata da orecchie che sono attaccate a teste piene di idee, critiche e commenti. Io stavo parlando nel bel mezzo di tempeste di neve.

Tenendo conto di questo diverso orientamento degli astanti tenni discorsi diversi, alcuni dei quali furono registrati, ma di tutti mancava una redazione definitiva. In questa stesura che adesso state leggendo li ho sintetizzati e sovrapposti per creare un'introduzione a Vipassana rispondente alle esigenze dei diversi destinatari nel variegato contesto culturale odierno. A mio avviso, è meglio leggere questo articolo, che è di una certa lunghezza, nel corso di vari giorni piuttosto che tutto in una volta. Questo documento prevede una struttura espositiva più ricca e articolata di quanto possa permettersi un discorso di cinquanta minuti. Ho sempre mantenuto come principio guida il titolo, *Un percorso pratico e spirituale*.

\*\*\*\*\*

## Una meditazione classica

Oggi abbiamo la stessa possibilità che avevano leggendari popoli antichi di apprendere e praticare la meditazione classica, e vivere in accordo con essa.

In questa trattazione descriverò i tratti distintivi della meditazione Vipassana, la sua validità pratica, e la sua natura spirituale. Cercherò di spiegare perché qualcuno può scegliere di praticarla, e anche perché qualcun altro può scegliere di non praticarla.

Non mi occuperò della “meditazione” in generale. Quando dico “meditazione”, intendo unicamente la versione breve della meditazione Vipassana. Mi occuperò esclusivamente di Vipassana, perché è questa la sola meditazione che conosco, e la sola che ho praticato per più di quaranta anni. Non posso porre a confronto Vipassana con altre meditazioni come “mindfulness”, perché non ho una personale esperienza di che cosa “mindfulness” sia, quando diventa una pratica isolata, avulsa dal suo contesto originario. Mi piacerebbe creare un’atmosfera in cui le parole “Vipassana” e “meditazione” possano essere recepite in modo nuovo, indipendentemente dall’attenzione che i media hanno dedicato a queste parole o parole analoghe. Intendo descrivere Vipassana come un’attività che non è né in competizione né in rapporto gerarchico con nessun’altra meditazione.

Comincerò con una chiara ma breve definizione di ciò che intendo per meditazione Vipassana. Successivamente, nel corso della trattazione, ampliarò quella definizione fino a renderla completa.

Vipassana:

- È insegnato in corsi residenziali di dieci giorni –
- È insegnato gratuitamente -
- Fa preciso riferimento al suo contesto storico e culturale –
- Si prefigge finalità di evoluzione psicologica: in particolare la quiete e la generosità di spirito –
- Si rapporta a un contesto sociale: si propone di rigenerare il proprio ambiente culturale –
- Si incentra sulla consapevolezza del sorgere e passare delle sensazioni del proprio corpo, nella loro varietà e totalità, nel tempo –
- Ha due obiettivi: osservazione neutra, non valutativa, delle sensazioni; calma, accettazione, e non-reattività nei loro confronti –
- È una pratica continua di auto-osservazione e pace interiore –
- Il praticante acquisisce doti di consapevolezza ed equanimità –

Vogliate tener presente quanto ho posto in evidenza, che spero si imprima nella vostra mente, e possa essere stimolante e di particolare interesse. Nonostante il forte entusiasmo con cui autorevoli fautori stanno presentando la meditazione come un’attività che può trovare conferma nella risonanza magnetica dei cervelli di chi la pratica, io intendo dire qualcosa di diverso. Certamente, quando le persone meditano deve esserci una qualche riorganizzazione dei loro substrati neurali, come appunto deve accadere quando leggiamo, studiamo, dormiamo, o giochiamo a baseball. Ma monitorando e misurando i mutamenti del cervello fuori contesto, perderemmo di

vista il nocciolo della questione. Quando qualcuno legge *Das Capital*, *Mein Kampf*, *Moby Dick* e *Peter Rabbit*, ci sono delle modificazioni comuni nel substrato neurale responsabile della lettura, ma queste modificazioni non sono sensibili al contenuto. La nostra esperienza soggettiva si colloca ben al di là dei nostri strumenti neurologici.

Rabindranath Tagore, il primo premio Nobel dell'India per la letteratura, dimostrò lungimiranza nel predire che quando la meditazione avesse raggiunto l'Occidente, sarebbe stata fraintesa e interpretata come un addestramento meccanico del cervello.

Vipassana non va interpretato in termini riduttivi. Spero che questa trattazione vi spingerà a pensare a Vipassana come una complessa rete di sistemi interagenti che include pratiche e valori neurali, psicologici, sociali, storici, e culturali. Sì, proprio valori! Questo intreccio di forze investe l'intera personalità di un individuo, con le sue grandezze e le sue miserie, e lo porta gradualmente a diventare, in misura maggiore o minore, un rinnovato centro di un particolare insieme di disposizioni d'animo e sentimenti nei confronti di sé stesso e delle persone intorno a lui.

Se pensiamo alla meditazione in questi termini, possiamo evitare due errori. Capiremo immediatamente che la meditazione è un'esperienza multi-dimensionale, personale, biologica, sociale e culturale. In secondo luogo, possiamo evitare l'errore di immaginare che la meditazione funzioni con la precisione di una catena di montaggio. In realtà, la meditazione funziona come un ecosistema vivente in cui gli stessi diversi componenti dell'insieme interagiscono e si influenzano reciprocamente l'un l'altro, creando un intreccio di forze che si potenziano a vicenda.

Come docente di meditazione intendo adempiere al mio compito spiegando che la meditazione non può ridursi a "una tecnica insegnata da un tecnico". Mi propongo di far conoscere la meditazione come un'intensa, personale esperienza di vita.

## **Perché dieci giorni?**

La prima domanda da porsi a proposito di Vipassana è perché si insegni in ritiri residenziali di dieci giorni, nel silenzio e nell'isolamento, senza nessun contatto con il proprio ambiente quotidiano. Perché un'esperienza di immersione totale è necessaria o addirittura preziosa? Oggi, in Europa e in Nord America, la meditazione, o le pratiche riconducibili a essa, sono insegnate in dieci minuti, o in alcune ore, o durante un weekend, senza tagliar fuori gli studenti dalla loro vita quotidiana. O addirittura la meditazione può essere insegnata sulle app dello smartphone come "Headspace". Gli studenti di Vipassana, invece, sono impegnati per dieci giorni a tempo pieno, senza leggere, scrivere, telefonare o parlare con chicchessia all'infuori degli insegnanti o degli organizzatori del ritiro. Devono pur esserci delle motivazioni abbastanza forti da giustificare una strategia di marketing come questa, la peggiore che sia mai stata ideata. La risposta è che Vipassana non è un prodotto commerciale, non è in vendita, non si può comprare. Vipassana non si offre come un prodotto e la sua forza trainante non è quella commerciale.

I dieci giorni del corso Vipassana sono programmati per una meditazione con impegno continuo, per lunghi periodi di tempo. Lo studente esercita la perseveranza nel mantenere la sua osservazione neutra mentre sperimenta varie condizioni mentali e fisiche. Durante il corso di dieci

giorni noi meditiamo al mattino presto, la sera tardi, quando ci sentiamo svegli o stanchi, quando ci sentiamo affamati o sazi, quando ci sentiamo annoiati o affascinati. Questa pratica di meditare nel corso della giornata, giorno dopo giorno, scardina il presupposto che la meditazione sia una singola cosa, uno stato mentale fisso o statico. Il corso di dieci giorni rende, invece, evidente che la meditazione è un “meta-stato”. La meditazione praticata in questo modo è una pratica che include più sistemi. È dinamica e mutevole, non una cosa singola, ma un raggruppamento di molte cose tenute insieme in virtù di una capacità psicologica più elastica e resistente.

Attraverso tutta la sua varietà, Vipassana mantiene la sua caratteristica fondamentale: l’unico impegno del praticante consiste nell’osservare le sensazioni reali del corpo senza reagire a esse.

È facile capire che la meditazione è un esercizio che aumenta la determinazione, la forza di volontà, e la resistenza a uno sforzo prolungato. Quando insegnava la meditazione il Buddha metteva l’accento sulla “diligenza” come la virtù principale. Non a caso, la moderna psicologia occidentale considera la “coscienziosità” il miglior indicatore predittivo della felicità e del successo nella vita.

Recentemente, il <<New York Times>> ha dedicato particolare attenzione al cosiddetto “test del dolcetto”, elaborato dagli psicologi della Stanford University, che si propone di dimostrare l’importanza della capacità di un bambino di posticipare la gratificazione. Il bambino che è capace di rinunciare a mangiare un dolcetto immediatamente allo scopo di ottenere due dolcetti in un momento successivo, è un bambino destinato ad avere successo a lungo termine a scuola e nella vita. Sebbene questi “test del dolcetto” siano stati criticati per possibili influenze dovute a questioni culturali o di fiducia, nondimeno è vero che per la maggior parte di noi, la maggior parte delle volte, il “test del dolcetto” misura un’importante capacità del nostro funzionamento esecutivo, in quanto controllato dal nostro prosencefalo, che regola l’impulsività. Il test controlla la nostra capacità di osservare e aspettare, e agire solo quando possiamo ottimizzare le ricompense. Possiamo dire che Vipassana è la versione più compiuta del test stanfordiano del dolcetto per adulti.

Invece di cercare di controllare ciò che accade, chi pratica Vipassana impara a regolare la propria risposta, ad adattare, diversificare lo sforzo in ragione degli stati d’animo e dei moti psichici che involontariamente affiorano alla superficie della mente che medita. L’impegno del praticante rimane sempre quello di osservare senza reagire. Il meditatore assume la posizione di un’aquila che vola in alto o di un satellite di osservazione che gira intorno al pianeta Terra.

Per quanto lo studente si sforzi di sedere in perfetta quiete, in realtà un flusso di umori e contenuti mentali lo inonda, e lui impara a rispondere con l’intento di ristabilire accettazione, calma, equanimità, attraverso l’osservazione non reattiva. Un corso di meditazione spesso risulta altrettanto “tempestoso” quanto “tranquillo”. Lo studente diventa un capitano di nave, che cerca di mantenere la rotta sia attraverso acque calme sia attraverso acque burrascose.

Si noti l’ironia in quanto vado dicendo. L’intento del meditatore è quello di osservare le sensazioni del corpo, ma la realtà della meditazione si attua nell’interconnessione di mente e corpo. Osservando il corpo si rivela anche l’altra faccia della medaglia. Osservando le sensazioni, senza che ve ne sia l’intenzione la vita della mente traspare alla luce della consapevolezza. Come presto vedremo più in dettaglio, la mente crea i nostri “sentimenti” dall’interno della concatenazione di segnali trasmessi dal corpo, cosicché le sensazioni sono una delle chiavi della nostra vita

emozionale. Nella meditazione, impariamo a ricondurre la nostra mente a una pura e semplice osservazione somatica, e le emozioni sono profondamente coinvolte in questa attività.

Pertanto la meditazione è un re-imparare, un de-condizionamento di tutti quegli stati mentali che interferiscono con una calma auto-accettazione. Certamente affiorano stati mentali reattivi, ma tramite selezione naturale, compiuta intenzionalmente, vengono lasciati scorrere via. La selezione naturale si verifica in funzione di un'osservazione serena, lontano da ansia, rabbia, timore, "negatività", e "reattività", semplicemente perché è più salutare per noi sentirci calmi piuttosto che sentirci stressati. Manteniamo il nostro stato di ottimale, vigile, quieta attenzione.

Sto riassumendo dieci giorni di istruzioni, letture, e pratica, in un breve discorso. Pertanto lo studente in un corso Vipassana può aspettarsi una spiegazione molto più accurata, passo dopo passo, con esercizi graduati, che cominciano con una più semplice meditazione basata solo sulle sensazioni del respiro, per poi passare all'osservazione di sensazioni in tutto il corpo.

Ma cerchiamo di chiarire bene le finalità. Vipassana mira alla pratica dell'auto-moderazione, dell'appagamento, attraverso l'osservazione distaccata del corpo-mente. Così i dieci giorni rappresentano un'immersione totale, profonda, dalle mille sfaccettature, un vero e proprio viaggio attraverso i venti, vortici, e isole del proprio sé, senza contaminazioni con le preoccupazioni del mondo, le inquietudini, e le evasioni. La pratica si basa su impegno e attenzione a tempo pieno.

Ma ora dobbiamo chiederci perché mai concentrarsi unicamente sul corpo, quando anche la mente e le emozioni sono così vitali, importanti, ed essenziali per Vipassana e per la vita.

### **Perché le “sensazioni”?**

Usare le sensazioni del corpo come punto focale della consapevolezza meditativa è non solo vantaggioso, ma anche essenziale. Nel contesto di Vipassana, il termine “mindfulness” si riferisce specificamente alla consapevolezza delle sensazioni del corpo nel loro sorgere e nel loro passare.

Per quanto concerne l'utilità, in primo luogo possiamo immediatamente constatare che le sensazioni del nostro stesso corpo ci forniscono un unico, personale *focus* per la nostra meditazione. È come se ci occupassimo del nostro DNA, della nostra “patina” personale. Abbiamo già visto che il corpo è la via d'accesso per penetrare nella mente. Ma ora mettiamo meglio a fuoco questo punto. Il corpo è la sede, la pre-condizione della mente. È nel nostro corpo che risiede la nostra mente, e meditando sul nostro corpo, anche il bacino profondo al cui interno è situata la nostra mente diventa il nostro *focus*. Noi siamo le nostre sensazioni.

Un ulteriore vantaggio della meditazione sulle sensazioni del corpo consiste nel fatto che, in generale, conosciamo il nostro corpo meno della nostra mente. Il corpo è il luogo di pulsioni e forze meno consapevoli, che tuttavia esercitano una sensibile influenza su di noi in ogni momento della nostra vita. Questi impulsi meno consapevoli spesso determinano la direzione in cui incanaliamo la nostra vita. Qui mi riferisco a potenti segnali del corpo da cui la nostra mente è sempre dipendente, come il dolore, il sesso, il processo di dissoluzione che chiamiamo invecchiamento e la morte. La meditazione sulle sensazioni fisiche consente un privato, graduale ingresso nel “lato oscuro” del



nostro essere. In termini psicologici possiamo dire che il corpo contiene alcuni aspetti di noi stessi che determinano la nostra natura, magari anche quando ci sentiamo indotti a prendere le distanze da essi o a negarli. Così, forti segnali emessi dal nostro corpo condizionano spesso le nostre scelte, anche se non riusciamo a individuare consapevolmente la loro origine. È un utile processo formativo porci in contatto diretto con le pulsioni preverbalì della vita corporea. Il nostro essere corporeo si palesa interamente alla nostra consapevolezza, spesso come un bambino ribelle.

A questo punto quanto ho detto finora a proposito delle sensazioni va ridefinito in base ai vantaggi che derivano dalla meditazione su di esse. Usare le sensazioni come nostro *focus* meditativo ci fornisce una consapevolezza rivelatrice di nuove dimensioni di noi stessi. Queste vantaggiose proprietà, per quanto importanti, sono poca cosa rispetto all'essenziale introspezione prodotta dalla meditazione sul sorgere e passare delle sensazioni del corpo, e al fine di sondare le profondità di questa introspezione, dobbiamo soffermarci brevemente a considerare che cosa siano effettivamente le sensazioni corporee.

Le sensazioni del nostro corpo sono prodotte tutte quante dai movimenti, segnali, e risposte dei componenti atomici, molecolari e cellulari da cui siamo costituiti. Noi siamo il risultato di un'aggregazione di componenti in dinamico cambiamento, ed è l'incessante cambiamento di ogni cosa al nostro interno che crea il nostro mondo di sensazioni. Il Buddha definiva l'essere umano come un'entità composita, e la scienza moderna è perfettamente d'accordo.

Il nostro corpo è un aggregato di quattro componenti: materia, energia, informazione, ed entropia.

Quando il nostro corpo prende forma nell'utero di nostra madre, la materia e l'energia sono interconnesse sulla base di determinate informazioni. Una parte considerevole delle nostre informazioni è nel DNA che deriva da nostro padre e nostra madre e che vive in tutte le nostre cellule, e fornisce istruzioni su quanto il nostro corpo dovrebbe fare. Ma il DNA è una sostanza chimica complessa e quindi per far sì che esso possa svolgere il suo lavoro noi dobbiamo contenere anche le informazioni grazie alle quali la chimica forma le molecole mettendo insieme gli atomi. Le leggi dell'universo che abbiamo etichettato con il termine "chimica" vigono anche al nostro interno e regolano il nostro essere. E la chimica, a sua volta, dipende dal modo in cui gli atomi creano legami, cosicché i nostri corpi contengono anche le informazioni dell'universo che vanno sotto il nome di "fisica". Le leggi che abbiamo incasellato in compartimenti concettuali con nomi come "biologia", "chimica" e "fisica" sono tutte leggi regolatrici permanenti che governano gli atomi con cui siamo stati formati. Noi siamo un'enorme aggregazione di piccole particelle in movimento, fluide e mutevoli, che seguono le leggi dell'universo che ci hanno dato forma.

Oggi chiamiamo "informazione" queste leggi. Assieme alla biologia, chimica e fisica, che tutte insieme cooperano per strutturarci, noi conteniamo anche entropia, caos. Anche se siamo composti dagli atomi, siamo costantemente soggetti alla scomposizione e al decadimento. Prima o poi, l'azione di continuo rimodellamento che ci fa andare avanti soccombe alla perdita di informazione che chiamiamo decadimento, e si conclude con la morte. Ma per tutto il tempo in cui restiamo in vita, noi siamo il prodotto di un costante processo di reazione e distruzione, un cambiamento incessante che possiamo rilevare dalle sensazioni del nostro corpo. Noi siamo spazi di creazione, dissoluzione, cambiamento.

Vi son venuto descrivendo una fondamentale, biofisica verità cosmica che tutti possiamo osservare (o parzialmente osservare) a livello delle nostre proprie sensazioni. Perfino quando sentiamo che i calzini ci provocano prurito ai piedi, o che il nostro didietro è schiacciato sulla sedia in questa sala di conferenze, queste ordinarie, grossolane sensazioni sono il prodotto di cambiamenti in noi, nella nostra pelle, nei nostri neuroni sensoriali, con cui atomi e molecole stanno cambiando la loro collocazione allo scopo di trasmettere informazioni al nostro cervello su quello che sta succedendo nei nostri piedi o nella nostra sedia. In modo analogo, le nuove idee che entrano nella vostra mente mentre ascoltate un conferenziere derivano da nuove organizzazioni degli atomi nelle cellule del vostro cervello, e creano nuove sensazioni nel vostro corpo mentre ascoltate. Molte delle nostre sensazioni sono il prodotto di vistosi cambiamenti, facili da capire, del nostro corpo, ma molte altre sono il prodotto di sottili pensieri e sentimenti che influenzano anch'essi il nostro stato fisico.

Quando apprezziamo pienamente la pervasiva realtà del cambiamento in noi stessi possiamo accettare (o parzialmente accettare) la realtà che soggiace alla nostra esistenza. Il cambiamento si riscontra all'interno di tutte le cose. Non c'è un sé permanente nei nostri corpi o in qualsiasi altro luogo. Il Buddha quando aprì gli occhi a queste verità tramite la meditazione usò il termine "anicca", cambiamento pervasivo in tutte le cose composte.

Torno ogni volta a stupirmi quando considero che il Buddha scoprì l'entropia e ne sottolineò l'importanza più di duemila anni prima rispetto alla scienza occidentale. Sembra che prima di morire cominciasse il suo discorso di commiato con queste parole: "Tutte le cose composte si decompongono..."

In precedenza, ho accennato che la meditazione non deve essere intesa come un'unità mentale, bensì come un grande recinto circolare che contiene molti stati mentali al suo interno. Ora possiamo aggiungere che la percezione del cambiamento non è una singola presa di coscienza, ma un comune denominatore per tutte le percezioni di dinamismo o alterazione in qualsiasi parte del corpo e della mente. L'osservazione non reattiva ci permette di conseguire questa capacità di introspezione, e l'introspezione, di rimando, determina una più equilibrata visione del mondo, cosicché consapevolezza ed equanimità si rinforzano a vicenda. Questo è il nucleo centrale della meditazione Vipassana e del conseguente stile di vita. A questo punto sento il bisogno di una digressione per approfondire un po' di più la descrizione del nostro corpo come insieme di aggregati impermanenti, poiché l'esperienza meditativa e la scienza sono così strettamente connesse, a sostegno l'una dell'altra.

### **Non è una banalità dire che noi siamo il "mondo"**

Il Buddha diceva che ogni corpo umano è "il mondo..." Di primo acchito, una simile affermazione sembra mistica o metafisica, ma io spero di riuscire a spiegare come questa prospettiva sia da intendersi alla lettera e quanto sia utile.

Ho fatto riferimento agli atomi del nostro corpo, ma proviamo a ricondurre tutto a una parola più semplice: cibo. Come siamo primitivi! Siamo mostri che divorano il cosmo. Mastichiamo il

cibo, cioè le molecole e gli atomi che le compongono, e riconfiguriamo il tutto in noi stessi. Ci ingozziamo con le risorse del pianeta Terra e fabbrichiamo noi stessi.

Per apprezzare quello che siamo, dobbiamo ricordare da dove viene la materia del pianeta Terra. La nostra enorme piccola Terra è stata formata insieme con il nostro sistema solare dall'attività di stelle antiche e di supernove. Si dice che il nostro pianeta abbia quattro miliardi di anni e sua madre, probabilmente un sole, era, da parte sua, miliardi di anni più vecchia della propria creatura, la nostra Terra. Forse conoscete il testo della canzone *Woodstock* di Joni Mitchell: "Noi siamo polvere di stelle..." Ogni atomo del nostro corpo proviene dalla Terra, che proviene dall'attività di stelle che erano nate e si erano estinte in seguito a eventi cosmici. Ciascuno di noi è la conseguenza di una supernova. Vorrei ricordare a me stesso e a tutti i miei ascoltatori che ciascuno dei nostri globuli rossi contiene cobalto (questo è il motivo per cui abbiamo bisogno di assumere la Vitamina B12, che contiene cobalto), e quel cobalto deve essere stato prodotto in una supernova. (Il nucleo del cobalto è troppo grande per poter essere stato formato dalle pressioni all'interno di una qualsiasi stella, e ha richiesto la forza di una supernova). Noi conteniamo molti miliardi di globuli rossi e se siamo avveduti assumiamo B12 ogni giorno, ed è così che andiamo mangiando e riorganizzando i gioielli celesti di supernove e di altri inimmaginabili antichi eventi galattici.

Anche la nostra energia viene dal nostro cibo. Ma l'energia entra nei nostri corpi tramite cicli della Terra in modo diverso rispetto alla materia. La nostra personale energia ci è stata donata dalle piante, che si sono alimentate con la luce del Sole nel corso della fotosintesi, un sorprendente processo di cattura che trasforma dell'energia invisibile in vita. Le piante immagazzinano la sfrigorante energia che catturano tra due atomi di carbonio, in molecole come zucchero, carboidrati, e infine proteine. Attraverso questa trasmissione da parte delle piante, la nostra energia deriva dal Sole. Quindi, non siamo soltanto polvere di stelle, ma anche luce del Sole.

L'energia dentro di noi muove la materia di cui siamo fatti, e pertanto è la sorgente delle nostre sensazioni corporee. Il Sole dove prende l'energia che ora stiamo usando? Come può il Sole continuare a riversare energia nel nero universo per miliardi di anni?

Come ciascuno di noi sa, una delle grandi rivelazioni della scienza del ventesimo secolo era che il nostro Sole ottiene la sua energia comprimendo l'uno contro l'altro i nuclei di idrogeno nella fusione dell'idrogeno. (Il Sole non è una palla di fuoco). Dopo che l'idrogeno si è fuso per formare nuovi elementi come l'elio, l'energia in eccesso si libera, e questo riversarsi di raggi è chiamato luce del sole. Così la nostra energia ci viene trasmessa dall'interno del corpo del Sole, dai nuclei di idrogeno che sono energia rappresa, che precipitò durante la prima fase dell'universo primordiale, subito dopo il Big Bang. Non dimentichiamo che quando io muovo un braccio su questo palcoscenico da cui vi sto parlando, l'energia per questo movimento è derivata dalle molecole di cibo, che sono state prodotte dalle piante, che hanno preso la loro energia dalla luce del Sole, che è derivata dai nuclei di idrogeno, che furono prodotti all'alba del tempo. Tutti noi siamo derivati dall'origine dell'esistenza. Tutti noi ondegiamo con l'energia dell'universo. Le sensazioni all'interno del nostro corpo sono alimentate dall'energia rilasciata dal Big Bang, che ha subito molte trasformazioni per poter giungere fino a noi e alimentarci.

Una delle più importanti intuizioni dell'antica India, dove il Buddha iniziò a insegnare la meditazione Vipassana, fu che il microcosmo contiene il macrocosmo. Le nostre scienze oggi hanno dimostrato questa verità basilare in modo molto più preciso e dettagliato, ma le verità che orientano il nostro *focus* sulle sensazioni nella meditazione Vipassana sono antiche e moderne.

Solo per rispondere alla domanda sul perché la meditazione Vipassana ci faccia porre il *focus* sulle sensazioni, abbiamo dovuto far riferimento a molte scienze come la biologia, la chimica, la fisica, l'astronomia, la geomorfologia, perfino l'ematologia. Va messa in evidenza ancora un'altra caratteristica della nostra esistenza affinché possiamo capire come essa influenzi le sensazioni del nostro corpo. Dobbiamo tornare alla constatazione che l'universo è regolato da leggi. Sia che siate il Buddha che predica un "Dhamma" basato sul rapporto di causa – effetto, o Newton, Darwin o Einstein che studiano le prevedibili regolarità del mondo, o un meditatore, potete comunque riscontrare un certo ordine all'interno della complicata organizzazione di tutte le cose.

È un'ipotesi plausibile che noi conteniamo più di un octillion di atomi che vanno sfrecciando all'interno del nostro corpo, un numero di atomi sufficienti a fare un intero universo di stelle. Tutta la nostra sbalorditiva quantità di materia e di energia ha bisogno di essere organizzata. Il grande prodigio della vita è la sua organizzazione. Noi non siamo un'accozzaglia, né un ingorgo di traffico, né un'omelette. Quando diciamo che le nostre sensazioni si debbono agli spostamenti della materia prodotti dall'energia, subito dopo dobbiamo aggiungere che questo movimento è orchestrato dalla saggezza insita nella vita. Nella formulazione neutra delle scienze contemporanee, diciamo che noi siamo una complessa informazione fisica-chimica-biologica, ma nel linguaggio dell'antica India potreste dire che siamo contenitori di "Dhamma". L'universo è guidato da leggi e da quelle medesime leggi è guidato il nostro corpo. Alcune delle informazioni dentro di noi hanno avuto origine con l'originario stato di informazione del Big Bang. Alcune delle informazioni dentro di noi possono essere del tutto nuove. Il vostro o il mio DNA può contenere delle mutazioni creative che non si sono mai verificate prima nell'universo.

L'universo non solo esprime informazioni, ma ne aggiunge altre ancora, e quei nuovi esseri siamo noi. Le nostre sensazioni sono il prodotto della materia che è spostata dall'energia, che è regolata dall'informazione, che è vecchia come l'universo e nuova come questo istante.

All'apice della creazione troviamo la consapevolezza. Noi siamo capaci di fare esperienza di noi stessi. Non ci limitiamo a esistere ma riflettiamo. Questa autoconsapevolezza crea nell'universo un nuovo tipo di informazione in cui l'universo osserva sé stesso.

Quando meditiamo sulle nostre sensazioni siamo il prodotto dell'universo consapevole dei processi universali. La consapevolezza nei nostri cervelli mentre meditiamo è informazione che è emersa.

Tramite la meditazione sulle sensazioni abbiamo l'opportunità di fare esperienza del nostro "sé" in modo fluido, connesso e volatile. Possiamo renderci conto che siamo *un vortice temporaneo di materia e di energia guidata in modo informatico*. L'affiorare e lo scomparire della materia e dell'energia crea le sensazioni del nostro corpo, e quando osserviamo questo fenomeno senza modificarlo, e senza reagire a esso, possiamo gettare lo sguardo sulla realtà fondamentale di quello che siamo.

È grazie alla nostra equanimità che possiamo avere una consapevolezza impersonale. La nostra calma saggezza diventa una forma di dominio che emerge all'interno dell'universo stesso. L'universo viene ad apprendere qualcosa su sé stesso tramite la nostra equanime auto-osservazione.

Noi siamo materia, energia, informazione, e decadimento, in continuo mutamento, senza alcun sé permanente. Questa è l'intuizione al centro di Vipassana ed è l'insegnamento del Buddha e la conclusione a cui approda la scienza.

## **La mente traduce continuamente i segnali di tutto il corpo**

La consapevolezza che ci è necessaria per poter meditare è un fenomeno sorprendente. Non sappiamo se la nostra consapevolezza sia un caso unico che riguarda solo il pianeta Terra o ne esista un duplicato altrove, nei miliardi di galassie che ci circondano.

Per noi meditatori, la cosa importante riguardo alla nostra mente è il modo in cui essa interagisce con le sensazioni del nostro corpo. Poiché Vipassana significa “mente che osserva le sensazioni”, intendiamo capire perché questa auto-osservazione, questa consapevolezza delle sensazioni sia un'attività psicologica così rilevante. Intendiamo calare le leggi del cosmo, “il Dhamma”, in una pratica più personale e proficua. Noi osserviamo le sensazioni, ma chi siamo “noi”? Chi è consapevole delle sensazioni? E perché questa consapevolezza reagisce o impara a non reagire alle sensazioni? Tutto questo processo è realmente utile?

È stupefacente pensare al fatto che siamo un'emanazione dell'universo e torneremo a dissolverci in esso, ma questo è comunque un concetto astratto. La meditazione stabilisce con l'universo un rapporto ravvicinato, vivo, “faccia a faccia”. E ancora, se io sono così effimero, perché mi sento così solido?

Intendo fornire un quadro di come la nostra mente crei una percezione del sé integrando il nostro cervello con il resto del corpo. Il processo attraverso il quale creiamo la nostra percezione del sé può ora essere descritto dettagliatamente in termini neuropsicologici. Comprendere questo processo in termini scientifici può ispirare la nostra meditazione, e la meditazione da parte sua conferirà alla scienza un carattere personale e reale.

Antonio Damasio è un neuroscienziato cognitivo che lavora in California. Nei suoi libri, come *Looking for Spinoza* [“Alla ricerca di Spinoza”], Damasio spiega come la corteccia del nostro cervello elabori “sentimenti”. Le nostre emozioni sono interpretazioni di sensazioni che vengono trasmesse alla nostra corteccia.

Alcune aree della nostra corteccia (come l'insula, o la corteccia prefrontale ventromediale) ricevono segnali dal nostro corpo e da altre parti del sistema nervoso. Questi centri della corteccia cerebrale attirano attivamente verso di sé messaggi sensoriali da molte aree diverse. Quindi i centri corticali elaborano un quadro multidimensionale dello stato interno del corpo. I centri della corteccia cerebrale catturano, riorganizzano e integrano grandi quantità e diversi generi di dati provenienti dal corpo, e i dati non includono solo informazioni neurologiche, ma anche piccole oscillazioni molecolari. Il quadro complessivo che viene messo insieme dai centri corticali diventa

la base per i “sentimenti”. Secondo Damasio, i sentimenti non sono riproduzioni di nessuna cosa. Essi contengono sempre modifiche e interpretazioni dei messaggi che vengono via via ricevuti da sistemi multipli di trasmissione somatica.

I sentimenti sono interpretazioni di strutture complesse di informazioni che il nostro corpo ci fornisce sul nostro proprio stato interno. Il nostro senso del “sé” e quello che “sentiamo” sono una sintesi, una creazione, una ricomposizione globale basata sulle interpretazioni del cervello su quello che sta succedendo nel resto della mente e del corpo. La mente, in generale, che stia meditando o meno, secondo i neuroscienziati cognitivi dovrebbe essere una combinazione di segnali dell’intero corpo. Il corpo intero può contenere una vasta gamma di sottili, brevi, locali e “inconsci” segnali chimici, e non solo i messaggi di cui la coscienza ci rende consapevoli. La combinazione di tutte queste informazioni, che noi chiamiamo mente, ha la capacità di organizzare, riassumere, aggiungere ed eliminare modelli e interpretazioni, cosicché la nostra mente è sempre ricettiva e al tempo stesso creativa.

Tutto questo implica che siamo unici, come corpi, menti, storie, interpretazioni e scelte. La maggior parte delle nostre emozioni è costituita da sensazioni che sono state “colorate” dalle percezioni. Il nostro senso del “sé” e i relativi sentimenti ed emozioni sono “kamma” o “karma”, vale a dire il nostro modo di interpretare le cose. Noi siamo in parte realtà, in parte frutto d’invenzione.

La mente è sempre impegnata a tradurre il corpo.

La meditazione è una serie di attività mentali che porta a livello di consapevolezza queste operazioni. Ora sappiamo che siamo produttori e registi di una nostra realtà. Facciamo esperienza delle sensazioni e facciamo esperienza della nostra reazione a esse. Il nostro fine di meditatori è quello di diventare osservatori più accurati e non-reattivi, meno coinvolti nel dramma.

## **Il senso del sé è effimero e utile**

Il Buddha ha insegnato che il senso di sé è una finzione. La sua grande intuizione è stata che non esiste un sé che dura in eterno. Ogni individuo è un vortice di materia, energia e informazione votato all’entropia. La neuroscienza odierna è un’eco a lungo differita dell’insegnamento del Buddha. Tramite la meditazione egli ha compreso attività mentali che la scienza sta riscoprendo a distanza di 2500 anni.

L’importanza psicologica di comprendere che il nostro “sé” è creato ed è impermanente consiste nel liberarci (o liberarci in parte) dalla sofferenza che causiamo a noi stessi tenendoci aggrappati a una cosa transeunte. L’idea che il sé sia fittizio non è nuova neppure in Occidente. Il filosofo illuminista scozzese David Hume sosteneva che il nostro senso del sé fosse semplicemente un fascio di sensazioni. Sfortunatamente questa idea ha finito per essere fraintesa da certi psicologi occidentali. Il nostro sé non è un’anima eterna che sopravvive all’intero cosmo come insegnavano, o ancora insegnano, le antiche religioni. Ma il nostro sé psicologico è anche una componente importante della funzionalità quotidiana. Non dovremmo trasformare le implicazioni spirituali di

una verità scientifica in una degradante avversione per il sé. Il nostro creativo cervello elabora il nostro senso del sé per ottime ragioni. Il sé è una costruzione ed è molto utile.

Molti articoli nella stampa occidentale hanno confuso l'idea buddista di "anatta", l'assenza di un'anima eterna, con l'idea che la meditazione dovrebbe sbarazzarvi del vostro comune senso del sé. Pertanto la stampa ha utilizzato la neuropsicologia per trovare conferma a questo assunto. Psicologi come Bruce Hood, autore del libro *The Self Illusion*, hanno indotto la gente a considerare il proprio senso del sé come qualcosa di riprovevole da abbandonare.

Tutto ciò è costernante per uno psichiatra che ha dedicato una parte considerevole della sua vita professionale ad aiutare persone disorganizzate, fragili, e insicure, nello sviluppo di un saldo e coerente senso del sé. Lasciatemi ribadire chiaramente il concetto in poche parole: il nostro senso del sé è una creazione, una proprietà essenziale della nostra mente.

La nostra mente raccoglie le informazioni contenute nelle sensazioni del corpo per forgiare un'identità integrata e continua. Questo ci consente di avere maggior memoria, coerenza e flessibilità – potreste usare il termine "carattere" o "personalità" - di quanto ne avremmo se fossimo limitati a una reattività immediata.

C'è un'enorme differenza tra il capire che il nostro "sé" è una creazione e lo svalutarlo. Dopo tutto, vestiti, automobili, e case sono cose fabbricate, e non per questo cerchiamo di vivere senza di esse. Il nostro corpo è una cosa creata e non possiamo immaginare di vivere senza di esso. Il nostro senso del sé è un sistema psicologico integrativo che dobbiamo avere per vivere una vita focalizzata, con un orientamento, dotata di coerenza interna. In termini psicologici, il Buddha ebbe un forte senso del sé che gli assicurò continuità e coerenza per tutta la durata di una vita di insegnamento e direzione spirituale.

Vi sono molte persone che hanno difficoltà a creare una gestione interna coerente, flessibile, responsabile. I loro problemi possono essere dovuti a molte ragioni neurologiche e/o ambientali. Questi nostri vicini o familiari soffrono eccessivamente, perché sono incapaci di generare intorno a sé un mondo di finalità, affetti, persone e impegni. Non dovremmo indebolire la funzione esecutiva di persone confuse lasciando intendere che il senso del sé che si sono psicologicamente costruite, di cui hanno bisogno per poter funzionare, dovrebbe essere messo da parte, semplicemente perché tutto ciò che rientra nel loro essere è in sostanza impermanente.

Quando assorbiamo la saggezza della meditazione, vediamo noi stessi come una chimera, e quando sbrighiamo i nostri impegni quotidiani contiamo su noi stessi, per essere efficienti, proprio come era il Buddha.

Noi siamo il mondo, in quanto siamo partecipi di tutte le leggi scientifiche e siamo alimentati dall'energia del Big Bang. Noi siamo un prodotto creato dal nostro cervello che integra ed elabora le effimere sensazioni del corpo. E siamo persone, nate per mangiare, meditare, stringere amicizie e svolgere lavori. Tutte queste dimensioni coesistono ed esprimono aspetti di una verità più grande.

## **La Meditazione è influenzata dal suo contesto sociale**

Quando meditiamo, sentiamo che siamo soli con le sensazioni del nostro corpo e i pensieri nel nostro cranio. Ma, in realtà, la meditazione è influenzata dal contesto. Noi non siamo soli. Il singolo meditatore ha ricevuto istruzioni che provengono da insegnanti che a loro volta hanno avuto degli insegnanti. Ogni cosa che viene insegnata e messa in pratica sotto il nome di “meditazione” è un particolare modo di procedere che ci è stato trasmesso da altre persone. Ogni tradizione ha avuto le sue origini e le sue influenze storiche. Il singolo meditatore ondeggia su un flusso di usanze, eredità trasmesse dalla tradizione, testi, e si ritrova comunque anche in mezzo ai suoi contemporanei e alle loro istituzioni. Anche mentre meditiamo, siamo inseriti in una rete di messaggi che provengono dal passato e dall’ambiente circostante. Il contesto sociale del meditatore è una sintesi prodotta da altri individui, vivi e morti.

La meditazione inizia con la percezione illusoria che si tratti di un’azione individuale negli spazi privati del corpo e della mente, ma andando avanti giunge al riconoscimento che stiamo partecipando a un’azione collettiva.

Perciò, ogni volta che leggiamo articoli riguardo a ciò che avviene nel cervello di un meditatore, dobbiamo chiederci come l’ambiente artificiale del laboratorio dove è stato effettuato lo studio possa aver influenzato i dati che ne risultano, e come lo stesso meditatore potrebbe aver avuto una diversa attività delle onde cerebrali se lui o lei avesse meditato in una sala di meditazione, sotto l’influenza di un’atmosfera completamente diversa rispetto a quella di un laboratorio scientifico. Il contesto sociale della meditazione può interferire su di essa. Una persona che medita a casa può avere un’esperienza molto diversa rispetto a quando medita come oggetto di studio in un esperimento all’interno di un’università. Più in generale, le credenze, speranze, timori, e prassi che un meditatore fa gravare sulla meditazione finiscono per condizionarla e indirizzarla.

Stiamo considerando come sistemi più estesi interagiscano con le singole unità contenute al proprio interno.

La cultura influenza il cervello individuale, e il cervello individuale influenza la cultura. La meditazione è appresa e praticata in ambienti da cui è influenzata e che essa influenza. I cosiddetti effetti biologici cerebrali della meditazione si registrano in individui sociali, permeabili, soggetti a influenze esterne. Noi non abbiamo fatto la meditazione, non l’abbiamo insegnata a noi stessi, non abbiamo scritto i nostri propri testi o costruito i nostri Centri da soli. I meditatori sono sempre ricettivi e il modo in cui si è svolta la nostra esperienza meditativa determinerà il risultato.

Nell’ambito della psicologia sociale, si dice che tutti gli esperimenti sono condizionati dall’atmosfera in cui vengono compiuti e anche dalle aspettative dello sperimentatore, che può influenzare l’oggetto dell’esperimento in modo sottile e involontario. La mente individuale è in parte un prodotto del contesto ambientale, ma una mente molto allenata può essa stessa diventare una forza che modella l’ambiente circostante. Nelle situazioni della vita reale, c’è sempre una dialettica tra la mente individuale che si sottomette al contesto e il contesto sociale che cede di fronte alla forza dell’individuo.



## **Un'esperienza che dura tutta la vita**

Fermiamoci un momento. Abbiamo appena compiuto tre passi importanti. In primo luogo ci siamo posti la domanda sul perché meditare per dieci giorni, a cui abbiamo risposto spiegando che si tratta di una profonda ed emozionante esperienza. Successivamente ci siamo chiesti perché meditare sulle sensazioni, e la risposta è stata che osservando le sensazioni senza reagire o cercare di modificarle è la porta d'accesso a profonde realtà scientifiche sul nostro "sé". In terzo luogo, abbiamo fatto il punto su come il nostro cervello usi le sensazioni del corpo per produrre un "amministratore delegato" psicologico allo scopo di renderci consapevoli, e come quell'"amministratore delegato" ci consenta un'aperta e dinamica connessione con l'ambiente circostante.

La meditazione è un infuso molto ricco, un tè Assam, non una bustina di tè.

Per la maggior parte delle persone un corso di dieci giorni è arduo, pieno di inattesa vita mentale, ricordi, pensieri, desideri e timori. La maggior parte delle persone, finché non abbia acquisito un po' d'esperienza, riesce solo ad avvertire di sfuggita le sensazioni del proprio corpo attraverso una nebbia di pensieri, preoccupazioni e fantasticherie. Il corso di dieci giorni è anche una momentanea rivelazione di noi stessi come contenitori di verità universali, un'intuizione rivoluzionaria che dà vita a quanto abbiamo un tempo appreso in termini freddamente scientifici. Quasi ogni singolo partecipante sente che l'ardua fatica di sedere immobile intento all'auto-osservazione è un'esperienza che dura per tutta la vita, un tempo fruttuoso che offre una ricompensa unica. La maggior parte delle persone ha l'impressione di aver scalato una montagna nella propria interiorità. Quasi tutti sentono di aver ottenuto tutta una serie di benefici: una capacità di resistenza prolungata; un ampliamento della conoscenza di sé; una più profonda auto-integrazione; una maggior capacità di osservazione; nuovi livelli di consapevolezza somatica; una maggior equanimità; una diretta consapevolezza empirica delle concezioni scientifiche del mondo riguardo al microcosmo del sé. Tutto ciò costituisce una variegata gamma di ricompense concrete. In aggiunta, impariamo il distacco da condizioni di carattere transitorio e, di conseguenza, acquisiamo una certa capacità di considerare tutte le trasformazioni mentali e fisiche come condizioni impermanenti, e non come i nostri reali "sé".

## **Vipassana non è per tutti**

Se siete una guida escursionistica responsabile, prima che l'escursione inizi informate i potenziali partecipanti sulla lunghezza del percorso, la pendenza, i dislivelli, e altre difficoltà, così come decantate la bellezza e i benefici per il fisico che premiano le fatiche. Anche Vipassana è un'esperienza di notevole difficoltà, non adatta a tutti.

Alcune delle difficoltà che gli studenti possono incontrare sono intrinseche alla stessa durata di dieci giorni. Non è facile per tutti lasciare il proprio ambiente familiare o trascorrere dieci giorni all'interno della propria mente in lunghe ore di silenzio. Ogni nuovo insegnamento implica una qualche frustrazione, e non tutti se la sentono di fare lo sforzo di rinunciare ad abitudini e modelli del passato e superare gli ostacoli che l'apertura a una nuova vita della mente comporta.

La partecipazione a un ritiro residenziale impone una modifica dei propri orari e della dieta abituale. Nei Centri Vipassana è vietato il consumo di alcol, tabacco e carne.

Un'altra difficoltà del ritiro di dieci giorni è l'impossibilità di ricorrere alla nostra capacità di stornare i nostri disagi interiori con qualche distrazione. Nella vita di tutti i giorni, ciascuno di noi ha escogitato una serie di attività di distrazione che servono come aiuti esterni della neurologia inibitoria, nel senso che le distrazioni ci aiutano a far tacere certe parti del sistema nervoso. In poche parole per sentirci bene abbiamo bisogno di qualche evasione. Comunque, durante i dieci giorni di meditazione, queste funzionali, ma limitanti, strategie psicologiche sono messe fuori gioco. Per la maggior parte delle persone questo facilita la profonda esperienza emozionale e psicologica che rappresenta il tesoro del corso. Ma alcune persone, una volta che sono state annullate le distrazioni inibitorie, perché non c'è la possibilità di leggere, o di guardare la tv, o di telefonare a un amico, vivono con sofferenza questa chiusura al mondo esterno. Se in passato vi è successo di aver perso il controllo della vostra mente a causa di eccitazione, depressione, ansia, allucinazioni, non c'è ragione di esporvi a ulteriori rischi di tal genere durante i dieci giorni di silenzio. Il fiume di pensieri, sogni a occhi aperti, sensazioni, e film mentali può essere travolgente, a meno che non si accompagni alla capacità di tornare al *focus*, arginare il pensiero, reintegrare, assimilare questa sfilza di nuovi e vividi contenuti mentali. In particolare nelle prime fasi del processo d'apprendimento, la pratica appresa solo in parte e solo in parte assimilata per alcune persone può non essere adeguata a sostenere l'assenza della propria abituale organizzazione esterna. D'altronde, molte persone imparano a diventare più concentrate e a tenere a freno la loro "mentescimmia" ["mente in perenne agitazione"] senza dipendere da distrazioni.

I Centri di Meditazione Vipassana possono esservi d'aiuto al momento della domanda d'iscrizione, stabilendo se è presumibile che traiate beneficio dal corso di dieci giorni oppure no.

Sorta come prevedibile contraccolpo alla proliferazione selvaggia di pratiche pseudomeditative insegnate da gente scarsamente preparata, c'è stata di recente un'ondata mediatica di segnalazioni di esperienze negative raccolte dai detrattori. Alcuni ricercatori hanno sostenuto che certe inquietanti reazioni alla meditazione costituiscono una "notte oscura dell'anima", come se i disturbi psicologici manifestati da quei partecipanti rappresentassero casi eccezionali che necessitano di una terminologia di carattere religioso e di una interpretazione fuori dell'ordinario.

Sono contento nel vedere giornalisti, psicologi e insegnanti attenti che mettono in guardia contro un affaccendarsi ingenuo e sprovvisto nel nome della meditazione. Oggi la meditazione è stata sbalzata fuori dal suo contesto, pubblicizzata e commercializzata con facile entusiasmo modaiolo e scarsa preoccupazione per il suo impatto.

Non penso che abbiamo bisogno di creare nuove malattie o condizioni mentali avvalendoci di una nuova terminologia, allo scopo di capire questi problemi. La meditazione dovrebbe essere insegnata da persone qualificate, che la praticano personalmente da decenni. Decenni. I potenziali studenti dovrebbero avere una chiara idea di quello che stanno scegliendo, e un'utile valutazione della loro idoneità. E dovrebbero capire che se viene detto loro di non meditare non sono stati "respinti", ma hanno ricevuto un orientamento da parte di un insegnante scrupoloso. Del resto, tutti dobbiamo tener presente che tutti noi, nel corso di tutta la vita, siamo soggetti, in misura maggiore o minore, alle nostre comuni fragilità umane: ansia, depressione, panico, e altre forme di sofferenza

psicologica. È quello il motivo principale per cui ci rivolgiamo alla meditazione. Non è la meditazione la causa dell'ansia, confusione, o "notte oscura" che possono manifestarsi nella vita di persone che hanno meditato, perché quelle persone hanno subito molte altre influenze prima di meditare e dopo aver meditato, quali il loro patrimonio genetico, la famiglia, la religione, la scuola, ecc. Io non ho mai conosciuto nessuno che non avesse avuto un periodo nero, e questo non a causa della meditazione o solamente della meditazione. Non dobbiamo ignorare secoli di psicologia e psichiatria, e poi reinventarli, per capire perché la meditazione è giustamente insegnata con cautela, rispetto, formazione e tradizione.

Vipassana dovrebbe, inoltre, essere praticato in un ambiente culturale alieno da esagerazioni nel promettere benefici medico-terapeutici o trasformazioni radicali della personalità. Uno dei presupposti fondamentali della meditazione è che essa non diventi uno stile di vita erroneamente indirizzato verso obiettivi limitati. Vipassana non è un sostituto di nessun genere di terapia. Non è una cura né un mezzo per prevenire disturbi fisici o mentali. Nessuno può essere curato da tutte le malattie, e qualsiasi attività incentrata sulla cura perde l'ampia prospettiva che anima Vipassana, che è un sentiero spirituale da percorrere per tutta la vita, e non al semplice scopo di eliminare la malattia.

Vipassana può modificare solo ciò che è modificabile. Nessuno può essere trasformato al di là della capacità di modificarsi che gli è propria dalla nascita. Non c'è allenamento che possa rendere tutti come Babe Ruth. Non c'è sistema d'istruzione che possa rendere tutti come Einstein. Le istituzioni formative valide rendono possibile un miglioramento, ma non un magico superamento dei propri limiti naturali. Il Buddha non ha garantito a tutti la libertà dalla sofferenza, perché si rendeva conto che "quelli che comprendono non si trovano facilmente" ed egli "non si preoccupava dell'emancipazione del mondo intero." Egli insegnava a quelli a cui poteva insegnare, quelli che erano adatti e pronti. Ogni educatore ragionevole è guidato "dalla modestia nelle pretese, dalla prudenza nelle asserzioni". Secondo l'insegnamento del Buddha, i progressi di uno studente sono influenzati da fattori contingenti come un insegnamento appropriato, una chiara comprensione, e un diligente impegno, ma noi tutti siamo anche il prodotto del nostro precedente "kamma", e non tutti siamo "maturi" allo stesso modo. Oggi diciamo che i geni e l'ambiente influiscono su di noi in termini di opportunità, costrizioni e limiti.

Vipassana può anche essere orientato in modo sbagliato quando i partecipanti cominciano a enfatizzare più del dovuto i traguardi raggiunti da leggendari meditatori defunti o da meditatori estremi. Una tale enfasi sminuisce i reali progressi e i reali limiti inerenti alla meditazione nella vita di persone reali. Gli individui davvero eccezionali sono eccezioni. Le persone che conseguono una grande saggezza devono il loro successo alla combinazione di impegno e predisposizione naturale – si potrebbe dire "una lunga catena di rinascite", in quanto questa era la formula usata dal Buddha per spiegare la grande varietà di risultati a lungo termine di una vita incentrata sulla meditazione. Per capire nel migliore dei modi quello che la meditazione può o non può conseguire, ognuno dovrebbe valutare la propria esperienza personale.

## La calda amicizia dei cercatori della verità

C'è un aforisma ampiamente citato che appare ripetutamente, per conferirgli maggior rilievo, nei testi indiani antichi: in esso il Buddha dice che l'amicizia non è una parte importante del Sentiero; essa è tutto il Sentiero.

Questo mi fa tornare in mente una bella citazione di un mio professore universitario. Gilbert White era un eroe pacifista quacquero, e anche un eminente studioso della gestione delle risorse naturali. Quando era giovane, Gilbert lasciò un sicuro e prestigioso lavoro alle dipendenze della Casa Bianca, sotto la presidenza di Franklin Delano Roosevelt, per penetrare illegalmente nella Francia di Vichy e unirsi ad altri quacqueri per salvare gli orfani di guerra. Fu infine catturato dalle SS e soffrì la fame ed estreme privazioni. Successivamente, quando era ormai rettore di un college e professore di prestigio, gli fu chiesto perché quella volta avesse volontariamente messo a rischio la sua vita in modo così coraggioso e nobile. Egli rispose che la verità è difficile da definire, e che l'effetto a lungo termine di ogni buona azione è difficile da individuare, cosicché la sola guida affidabile che aveva potuto trovare nella vita era la "calda amicizia dei cercatori di verità". Circa trent'anni dopo la II Guerra Mondiale, Gilbert lasciò un altro ottimo lavoro, questa volta la sua cattedra di ruolo all'Università di Chicago, in segno di protesta di fronte alla repressione da parte delle autorità accademiche delle manifestazioni degli studenti contro la guerra del Vietnam. Fu poi assunto al Natural Hazards Center dell'Università del Colorado, e vi rimase fino alla morte, a quasi 100 anni. (La sua biografia è stata pubblicata da Robert E. Hinshaw). Lo ricordo come un *Elder* ("anziano") al 57th Street Meeting of Friends di Chicago, professore di lucida fermezza nell'affrontare i problemi ambientali, e come partecipante al primo teach-in contro la guerra, a cui intervenni nel 1967.

Non tutti possono essere tanto brillanti, audaci, e forse anche tanto fortunati da sopravvivere, come fu Gilbert White. Ma la sua storia ci ricorda che perfino lui contò sugli altri per illuminare il proprio cammino. Anche il Buddha è rappresentato nell'atto di seguire maestri e compagni, per poi allontanarsi da loro allo scopo di portare avanti la sua totale liberazione dalla sofferenza, e subito dopo ricongiungersi agli amici e organizzarli in una comunità, o "sangha".

La presentazione nei media occidentali della meditazione come qualcosa che si fa per conto proprio per rafforzare la propria salute rimettendo in sesto il sistema nervoso trascura questa componente essenziale. Vipassana è uno sforzo individuale che si ripercuote nei rapporti sociali. È uno stile di vita. I nostri sforzi personali sono gocce in un fiume, libri in una biblioteca, messaggi nella rete Internet. La meditazione è sempre integrata e contestuale. Le sue componenti sociali, le amicizie rappresentano tutto il Sentiero.

Detto ciò, la meditazione non dovrebbe essere fraintesa nel senso opposto come il nucleo portante di un nuovo settarismo. La meditazione si identifica con una vita di testimone dei valori universali di autoriflessione, autoconoscenza, autocontrollo, autoresponsabilità. Le amicizie nel Sentiero sono aperti, volontari rapporti di comunanza che si consolidano nel praticare, preservare e diffondere lo stile di vita meditativo. Tutti i gruppi sociali sani conciliano l'integrità dell'individuo con la condivisione di finalità e attività.

Ora possiamo facilmente capire perché la meditazione Vipassana debba essere gratuita. L'assenza di costi è di vitale importanza per il modo stesso in cui la meditazione funziona.

La parola "Vipassana" significa meditazione sulla realtà. La parola fu conosciuta dal Buddha e compare nei *Sutta* buddisti risalenti a 2500 anni fa. Vipassana è gratuita, perché il Buddha lo insegnò gratuitamente. Era impensabile per i Maestri dell'antica India che qualcuno chiedesse un compenso per la meditazione. Vipassana era concepito come un dono da persona a persona. Per 2500 anni è passato autonomamente attraverso i secoli come un forte "meme", una forma di pensiero e sentimento che passa da persona a persona nel tempo, nel modo in cui le informazioni contenute nel DNA passano da un corpo all'altro attraverso le generazioni. Vipassana è un'informazione, formattata gratuitamente, un sito web che fornisce un servizio pubblico con accesso gratuito. Per 2500 anni, la gente ha potuto scaricare gratis la app di Vipassana.

Come un sasso lanciato nell'acqua, Vipassana si propaga in piccole onde riverberandosi sulle amicizie e la comunità. In modo analogo una cena cucinata per voi a casa di amici viene da voi ricambiata invitando loro a casa vostra. Questa è la calda amicizia.

Vipassana viaggia tra la gente sulla lunghezza d'onda dell'amicizia e della generosità, che poi si insediano nei riceventi e iniziano a trasmettersi al ricevente successivo. Questa atmosfera non fa parte del Sentiero, è il Sentiero. La meditazione commerciale non può contare su questa temperie di ricezione gratuita, riconoscenza e trasmissione gratuita.

Il Buddha chiamò questo calore umano della trasmissione "Metta", atteggiamento di benevolenza. Metta è il collante, l'equivalente dell'elettromagnetismo sociale, che tiene unita insieme la comunità Vipassana. La capacità di provare e trasmettere il calore di Metta è una delle acquisizioni chiave della pratica Vipassana.

L'amico di importanza cruciale che ho avuto sul Sentiero di Vipassana è stato S. N. Goenka, un uomo straordinario, che ha portato la meditazione dalle sue oscure origini in Birmania (oggi Myanmar) a una diffusione su scala mondiale. Goenka fu un turbine di devozione per decenni, viaggiando per anni, tenendo centinaia di corsi di meditazione. Cavalcò l'onda della globalizzazione e dei viaggi aerei che portò tante pratiche buddiste in Occidente. Le registrazioni di molte sue ore di lezione costituiscono i materiali didattici per i corsi di dieci giorni e per corsi più lunghi. Organizzò l'apparato amministrativo che manda avanti circa 150 centri situati in tutti i Paesi più importanti del mondo. Prima della sua morte, avvenuta nel 2013, il suo insegnamento aveva raggiunto più di un milione di studenti. Oltre a essere il mio insegnante, Goenka fu un mio affettuoso amico e fu anche in stretto contatto con i suoi studenti sparsi nel mondo. Creò una comunità viva basata su comuni sentimenti di amicizia e pertanto lasciò dietro di sé persone che appartengono le une alle altre. Oltre all'energia, devozione, conoscenza delle parole del Buddha, e capacità organizzativa, ebbe il dono dell'amicizia. Il suo lascito più ricco fu il flusso inesauribile di Metta, questa comunità senza muri divisorii.

Quelli di voi che hanno studiato psicologia possono fermarsi un momento a ricordare come i classici studi di Harry Harlow in Wisconsin, e John Bowlby in Inghilterra abbiano confermato che il calore dei genitori che ci abbracciano nella nostra infanzia è la precondizione per la nostra salute fisica e mentale. Il Buddha ha incluso nel Sentiero come elemento chiave la continuità di un saldo legame affettivo.

L'amicizia di Vipassana è una libera partecipazione a sedute di gruppo, corsi, attività organizzative o servizi come volontario nei corsi seguiti da altri, aiuto nella gestione dei Centri, e altre attività. Per diventare un membro non è richiesta nessuna formalità. Non ci sono tessere, quote associative, così come non c'è una religione organizzata. Goenka diceva con forza: "La nobile verità del Dhamma è sempre immune dal settarismo". Il Buddha insegnò Vipassana ai suoi amici 2500 anni fa, e Vipassana attraverso il flusso di correnti e di gorghi è pervenuto fino a noi, vecchi amici del Buddha.

## **La condotta vigile**

Cercare di apprendere la meditazione senza conoscere il suo contesto storico sarebbe come cercare di capire la storia americana senza far riferimento a Washington e Jefferson. D'altra parte, la meditazione non è il buddismo, come chiarirò più in dettaglio tra poco. La meditazione ha una storia lunga e gloriosa, il cui rispetto fa parte della meditazione stessa, come il rispetto per la costituzione fa parte dell'essere americano.

Nessuno medita tutto il tempo. Quando al termine della vostra seduta vi alzate e ricominciate a vivere, i presupposti etici della visione del mondo di Vipassana fanno sì che la vostra meditazione continui a procedere lungo il Sentiero. Perché la meditazione metta radici nella vostra vita, vi serve un forte slancio. La parola "Sentiero" sta a indicare un coinvolgimento di tutto il giorno, ogni giorno. La meditazione non è un semplice ripensamento, un modo di ridurre lo stress che avete già creato. Essa è fare costantemente del vostro meglio per essere benevolo e tranquillo. Vi accomodate nella camera d'aria di consapevolezza e pace prima di immettervi nel vortice del fiume.

La camera d'aria di Vipassana che vi mantiene a galla è l'anello dei cinque precetti: non uccidere, non rubare, non mentire, non incorrere in comportamenti sessuali scorretti, non consumare sostanze intossicanti. Questi precetti non sono antiquati, e io vorrei che percepiste la loro forza vitale e il loro buon senso.

- "Non uccidere" vuol dire rispetto per la vita, compassione verso gli altri, concessione di una moratoria ai ragni in cucina. Per certe persone implica una scelta vegetariana, ma quella è solo una possibile interpretazione di "non uccidere". In ogni caso, questi precetti lasciano un certo spazio all'interpretazione personale. Dopo tutto, rimane a voi l'ultima parola e non c'è nessuno a osservarvi o controllarvi. Vorrei puntualizzare che la scelta personale di "non uccidere" non coincide con l'imposizione del pacifismo ad altri. Il Buddha non va confuso con Gandhi. Per molti è sorprendente che il Buddha non fosse un pacifista. La meditazione Vipassana non impone di evitare soluzioni complesse a problemi geo-politici molto complicati. Il semplice fatto di essere diventato un meditatore non vi rende superiori a gente in condizioni di sofferenza che agisce in preda alla disperazione nel contesto di sconvolgimenti terribili. La meditazione non fa di noi degli esperti sul modo di eliminare l'angoscia di altre persone. In America molto di ciò che passa per "pacifismo buddista" rappresenta il compiacimento di persone di buon cuore che hanno la fortuna di vivere in condizioni di sicurezza. Ho scritto a proposito di questo argomento un piccolo libro intitolato *Il Buddha insegnò la non violenza, non il pacifismo*.

- “Non prendere quello che appartiene ad altri”: questo deve farci riflettere, soprattutto sul problema globale della disparità del reddito. Il significato è “Non rubare”.
- “Non mentire, esagerare, nascondere”: mi piacerebbe tenere una conferenza di 45 minuti sulla mia personale lotta per vivere in accordo con la giusta parola, come marito, padre, amico, e medico. Da un lato, onestà non significa spiattellare i vostri pensieri e sentimenti con un’impulsiva e sconsiderata insensibilità alle esigenze e ai sentimenti di altre persone. D’altro lato, la scelta del quando, dove, e in quale modo esprimere le nostre personali verità mi sembra che sia un’arte delicata e difficile. Per me questo problema cruciale può essere esemplificato con l’interrogativo su come uno psichiatra deve informare i genitori di una matricola del college che il loro figlio non soffre semplicemente d’ansia per la scuola, ma ha avuto una crisi psicotica che richiede una cura pesante, la quale peraltro solo qualche volta risulta efficace. L’onestà, nel senso di non mentire, esagerare o nascondere, consiste in un equilibrio che implica coraggio, tempismo, oculata scelta delle parole, e compassione. Non c’è stato un giorno in cui ho superato fino in fondo questa prova o l’ho affrontata davvero bene. L’impegno nei confronti dell’onestà verbale è un dono e un peso. A questo punto va detto che i cinque precetti sono strumenti per la crescita personale, e non imposizioni da parte di una qualche autorità esterna.
- “Comportamento sessuale scorretto”: il sesso può essere una componente di amori che offrono reciproco sostegno per tutta la vita, e limitarsi a quest’ambito. Gli alti e bassi emozionali del sesso occasionale non possono contribuire all’obiettivo di equanimità della vostra meditazione. Se state focalizzando la vostra vita sulla meditazione, lasciate che il sesso vi conduca a un’affettuosa convivenza. Per pochi individui autoselezionati il celibato è una scelta che consente la libertà di dedicarsi alla meditazione a tempo pieno.
- “Non assumere sostanze intossicanti”: si riferisce all’alcol e agli stupefacenti. La meditazione intende coltivare una mente vigile, chiara, ricettiva. Certamente, i farmaci prescritti dal medico possono essere necessari. Altrimenti, non anebbiare il vostro prezioso cervello.

Se pensate che la moralità sia qualcosa di desueto e accidentale, Nina Strohminger e i colleghi della Yale School of Management hanno dimostrato che il nostro stile morale è il tratto più caratterizzante della nostra identità, perfino più del ricordare chi siamo! I pazienti affetti da demenza si sentono “sé stessi” fintanto che il loro stile morale rimane intatto, anche se la loro memoria è stata danneggiata, mentre non è vero il contrario.

### **Un complesso sistema che interagisce con sé stesso**

Vorrei ora inquadrare le principali caratteristiche di Vipassana che ho cercato di mettere insieme in questa trattazione. Spero che siate giunti a intendere la meditazione come un intreccio di continui feedback di auto-rafforzamento e auto-miglioramento coinvolgente molteplici livelli di attività umana, che prende avvio da uno sforzo individuale ma si estende ai valori, alle relazioni, alla storia, alle tradizioni e alle istituzioni contemporanee.

Per comprendere Vipassana dovete considerare le sue origini storiche con il Buddha all’interno della cultura dell’antica India, il suo preservarsi così a lungo tramite la pratica e la libera

trasmissione, i suoi precetti e valori morali, i suoi centri di meditazione, le persone che vi si dedicano. In ultima analisi, è sempre questione di persone.

Uno dei più importanti contributi di Goenka è stato il suo talento nell'allevare un'intera generazione di insegnanti, leader, e supervisori che, come lo stesso Goenka, hanno profuso la loro energia vitale nell'esercizio e nella diffusione della pratica. Egli ha ispirato e guidato uomini e donne profondamente impegnati a comprendere sé stessi, perché ricoprissero per tutta la vita il ruolo di mentori per i nuovi studenti che arrivano a getto continuo. Certamente gli insegnanti che morendo ha lasciato dietro di sé hanno dovuto anch'essi interiorizzare e riproporre le regole che assicurano una coerenza tra i corsi e le comunità. Gli insegnanti che lui ha formato sono modelli di riferimento e guide. Gli insegnanti Vipassana vanno visti come persone comuni che hanno beneficiato di una lunga immersione nella pratica e nel Sentiero. Io stesso ho tratto ispirazione, conforto, guida e calore umano da questi solidi, pacatamente autorevoli amici. Immagino che alcuni di loro siano la saggezza verso la quale sono stati indirizzati.

Dato che ogni singolo meditatore è parte di un più grande, più antico, più vasto Sentiero, lui o lei può innalzarsi a una più elevata funzione personale, come gli elettroni di un atomo che acquisiscono nuove proprietà quando nello stato di riposo in cui si trovano vengono caricati con nuova energia. Quando consideriamo la meditazione inserita in un flusso temporale, essa acquista proporzioni che non aveva quando era vista attraverso le lenti dell'individualismo in una dimensione privata. Noi fluiamo e avanziamo entro il fiume impetuoso della storia.

C'è una proprietà comune in natura secondo cui spesso il tutto è maggiore della somma delle sue parti. Philip Anderson, Premio Nobel per la fisica, l'ha definita con l'espressione "Il più diventa differente". Dei ricchi composti acquistano proprietà che eccedono l'addizione di tutte le loro parti, che interagiscono e si influenzano a vicenda in rapido accrescimento reciproco. L'insieme ruotante acquista proprietà che nessuna delle sue parti possedeva per proprio conto.

Il nostro cervello, che fa così tante cose, come ricevere gli input delle nostre sensazioni, costruire un ritratto di noi stessi, generare pensieri, programmi, timori, e intuizioni, può essere più della somma delle connessioni tra i suoi trilioni di neuroni. Le entità costituite dai nostri corpi e da noi stessi sono così complesse che possono diventare qualcosa di più e di differente rispetto agli atomi, alle cellule, ai neuroni, e alle molecole messaggere che le compongono. Le nostre personalità possono essere capaci di girare a diverse frequenze, alcune delle quali hanno bisogno del Sentiero per manifestarsi. La meditazione nasce, per poi rigenerarlo, da un complesso insieme interattivo, un Sentiero, in cui il più può diventare differente, e nuove dimensioni umane possono emergere in quelli di noi che ne fanno parte. I meditatori sono persone comuni che divengono qualcosa di più e di differente attraverso l'immersione in un ricco sistema psicologico e sociale.

David McCormick, importante psicologo e neuroscienziato a Yale, ha studiato come le cellule del sistema nervoso talvolta si sincronizzano in insiemi più grandi. Questi grandi raggruppamenti di cellule diventano come strutture cerebrali temporanee, anche se in realtà non figura nessuna struttura. McCormick ha individuato campi elettrici ritmici in gruppi di neuroni che crescono tutti insieme nello stesso modo. Questo potrebbe essere uno dei segreti alla base del sonno: schemi uniformi di azione cellulare che si impongono con forza e controllano la corteccia per un certo periodo di tempo. McCormick è interessato anche alla meditazione, un'altra attività che sembra



comportare una sincronia cellulare. La meditazione può trasportare i nostri neuroni, i nostri cervelli, le nostre personalità su nuove frequenze che si autopertuano.

Una di queste frequenze potrebbe corrispondere a ciò che è chiamato saggezza.

Dilip Jeste è un fautore della “psichiatria positiva”, che pone l’accento sulle capacità di riparazione, rigenerazione, e crescita. Jeste e i suoi colleghi hanno vagliato i dati di una voluminosa ricerca sulla saggezza per individuare le sue proprietà fondamentali, per vedere se la saggezza possa essere introdotta nella cura psichiatrica. È venuto fuori che la saggezza potrebbe non essere un insieme di entità isolate, ma potrebbe essere intesa come una complessa riorganizzazione, una nuova modalità di esistenza, un ordine superiore. Non si tratta semplicemente di una novità, ma di una concezione diversa. In generale, sia a proposito della saggezza sia a proposito di altre capacità, i neuroscienziati hanno spostato la loro ricerca dalle singole aree del cervello e stanno cercando di studiare reti associative, connessioni, e ritmi.

Come si configura la saggezza dal punto di vista della meditazione? In Vipassana, la saggezza è intesa come presa d’atto dell’impermanenza e attivazione dell’equanimità e della compassione. Si ritiene che la saggezza consista nel cessare di tenersi aggrappati al corpo impermanente e alle sue sensazioni, unitamente alla liberazione nella pace e nello scambio di doni comunitario. Forse il sentiero di Vipassana conduce a un cambiamento dei principi ordinatori della personalità, attivando delle interconnessioni più generalizzate all’interno di tutto il cervello. Ci si prospetta in tal caso una possibilità d’approccio scientifico a concetti tradizionali come “liberazione” e “illuminazione”. Nuove estese sincronie delle cellule del cervello possono portare a nuove organizzazioni della personalità che si manifestano nelle nostre vite come pace e servizio.

Ma se la meditazione effettivamente modifica i sistemi neurologici, questo fatto ha valore solo se si traduce in un miglioramento della vita. Le persone, e non i loro cervelli, saranno i fari di Dhamma.

Il professor McCormick di Yale è venuto fuori con una diversa immagine per descrivere i radicali cambiamenti negli stati cerebrali. Egli li chiama “il ruggito della folla”. Allo stadio tutti i tifosi lanciano grida in un momento cruciale e viene allora emesso all’unisono un clamore di sorprendente intensità. Una pratica meditativa costante può condurre a un simile boato all’interno del nostro sistema nervoso. Non a caso negli antichi testi indiani l’insegnamento del Buddha era denominato “il ruggito del leone”. Il senso d’armonia che ricaviamo dalla meditazione può derivare da reti di neuroni chiamati a ondeggiare insieme in una marea. L’equanimità che deriva dalla meditazione può essere una sorta di boato della psiche.

Per coincidenza, la mattina della mia conferenza alla Sterling Hall di Medicina a Yale, il 19 gennaio 2015, un post su Facebook raccontava che nella partita di football tra i Green Bay Packers e i Seattle Seahawks il punteggio era pari alla fine dell’ultimo quarto e la partita andò ai supplementari. Le sorti di un intero faticoso campionato erano in bilico a ogni mossa, ogni secondo. Il giovane terzino dei Seahawks, Russell Wilson, segnò a una distanza di 35 iarde un touchdown con un suo passaggio a Jermaine Kearse - un giocatore molto amato, nato e cresciuto nell’area di Seattle - vincendo la partita e il campionato. Secondo questo post su Facebook, il boato che si sollevò dallo stadio di Seattle causò un’oscillazione sismica al laboratorio di geologia dell’Università di Washington, come un terremoto.

Sia le cellule sia le persone possono partecipare a un'azione coordinata in cui mantengono la propria individualità pur ruggendo all'unisono. Non potete capire la meditazione come guarigione individuale senza tener conto del "ruggito del leone".

Spero di aver reso un'idea dell'intreccio di legami che tengono uniti insieme cervelli individuali, persone del passato, persone del presente, e persone del futuro. Vipassana è una meditazione, un Sentiero, una comunità, una tradizione, un'atmosfera, un "ruggito del leone" di persone, luoghi e cose.

## **Non buddista**

Infine, dovremmo ribadire un punto su cui nel suo insegnamento Goenka ha insistito molto: la meditazione Vipassana non è il Buddismo. Il Buddismo è costituito da un ampio insieme di credenze, e da centinaia di milioni di fedeli, con varie pratiche e rituali che non sono richiesti da Vipassana. Nondimeno, un'istituzione psicologica e sociale permanente come Vipassana non può essere apprezzata pienamente se viene sradicata dal suo contesto originario e presentata alle future generazioni in maniera asettica e decontestualizzata. Pertanto ci vuole un equilibrio.

Vipassana non sarebbe neppure esistito senza il Buddha, che fondò questa pratica e indicò le sue regole e concezioni fondamentali. Tutte le cose sono impermanenti e ogni forma di attaccamento comporta una perdita. La libertà dall'attaccamento può offrire sempre maggior spazio alla vita. Il sentimento di benevolenza è sempre accompagnato dal benessere e crea un mondo migliore. Poco importa che lo si consideri un personaggio leggendario o un personaggio storico, Buddha è comunque la personificazione di qualcuno che incarnò questa saggezza. Egli è la stella polare della pratica: perfetta libertà dalla sofferenza dovuta all'attaccamento, e un perfettamente stabile stadio di liberazione.

L'insegnamento del Buddha è immerso nell'autotrascendenza e nella compassione per quelli che ancora stanno soffrendo. Pertanto il Sentiero viene preservato, come abbiamo visto, in parte per assicurare la nostra meditazione personale, e in parte per aiutare gli altri, i futuri meditatori. Questa consapevolezza sociale del Sentiero include gratitudine e reverenza. Quando al Buddha fu chiesto che cosa i suoi discepoli dovessero venerare nel Sentiero, egli non esaltò sé stesso. Egli indicò la venerazione per il "Dhamma", la legge dell'universo, la conoscenza profonda che conduce alla liberazione dalla sofferenza.

Immaginate per un momento di meditare due volte al giorno, e di desumere direttamente dal vostro corpo e dalla vostra mente la cognizione dell'impermanenza e del distacco, che pulsa dentro di voi e reimposta l'orologio degli atomi del vostro essere ogni mattina e ogni sera. Immaginate di restare ancorati alla moderazione e a buone intenzioni, anche se spesso non riuscite a metterle in atto. Immaginate di seguire ogni anno un corso di meditazione, e di incontrare di tanto in tanto vecchi amici in sedute di gruppo o altri eventi finalizzati alla meditazione. Immaginate una vita che sia compatibile con la realtà ultima del mondo sapendo che noi siamo insignificanti nubi di passaggio in un universo multi-galattico, mentre, al tempo stesso, conteniamo ed esprimiamo tutte le leggi dell'universo, serbandolo dentro di noi i semi della verità. Non sarebbe intelligente creare una vita più armoniosa e reverente possibile pur in mezzo alle vicissitudini che ci distruggono e ci

affliggono? La vita meditativa contraddistinta da relativa calma e razionalità è a portata di mano per voi immediatamente. Questo è il Sentiero che non esige l'adesione al Buddismo, ma che segue la traccia lasciata dal Buddha.

Oggi molte persone hanno delle remore a prendere atto della realtà per il fatto che ne veniamo a conoscenza all'interno delle descrizioni trovate in antichi testi. Noi abbiamo bisogno di far riferimento alla scienza e al non-settarismo per trovare una valida guida. Le parole del Buddha ci appaiono credibili solo a condizione che ne sperimentiamo la fondatezza e l'importanza. Il Buddha diventa il nostro maestro solo a condizione che la nostra pratica Vipassana lo renda tale.

## **Io vorrei dire**

Vorrei dire che ho vissuto una vita normale come medico, marito, padre, scrittore, e amico. Ho, inoltre, camminato lungo il Sentiero di Vipassana, lentamente ma costantemente, senza distinguermi in mezzo ai miei compagni nella comunità Vipassana.

Vipassana non ha mai occupato tutta la mia vita, come se fosse un opprimente settarismo o una religione. Ripensando ai miei 70 anni, vedo la mia vita come una serie di stratificazioni, e provo ancora riconoscenza per i miei antenati, che attraversarono l'oceano consentendomi di vivere in libertà; i miei professori universitari, che hanno reso aperta e complessa la mia visione del mondo; i miei genitori, che mi hanno guidato sulla via della coscienza e della competenza; mia moglie, che ha riempito il mio mondo di fiori e amicizia; i ribelli americani in campo musicale e letterario, che mi hanno fatto conoscere l'ottimismo, "somewhere, so high above this wall" ["da qualche parte, così in alto sopra questo muro"]; e molti altri predecessori, e gli antichi incorporati come voci nei libri o guizzanti dall'universo stesso, come tordi dei boschi in una notte d'estate, con i loro canti di apparizione e gioia, che sono più antichi di qualsiasi libro. Gli umani erano nudi, tutt'al più con indosso pellicce grezze, quando i tordi eremiti già cantavano insieme. L'evoluzione ha richiesto circa quattro miliardi di anni per fare un uomo e una donna. Io sono stato fatto crescere e guidato da più forze di quante riesca a immaginare.

Vipassana è stato mio compagno di strada e la mia forza quando ho attraversato le difficoltà che si presentano nella vita di ognuno. È stato anche una luce che mi ha guidato più in alto piuttosto che semplicemente in avanti. All'inizio dell'età adulta mi ha aiutato a stabilire la direzione che ho seguito per il resto della mia vita. Nella maturità mi ha aiutato a mantenere una rotta costante tra le pressioni, gli stress e le tensioni che sono al seguito di professionisti, genitori, padroni di casa. Negli anni successivi della mia vita, mi ha dato la forza di fronteggiare il declino che accompagna l'entropia e il decadimento di tutte le cose composte. È stato determinante per la mia capacità di vedere ogni giorno la mia vita come una mela che rimane per una stagione precariamente sospesa a un ramo, momento per momento. Mi ha anche guidato verso molte persone e situazioni positive e aperte all'amicizia. Considero, in particolare, un'esperienza preziosa i corsi piuttosto lunghi che ho seguito in India, i corsi che Susan e io abbiamo condotto in Israele e in Sudafrica, alcuni periodi di meditazione solitaria nel mio rifugio tra i boschi, e le numerose persone che ho avuto occasione di incontrare prima o dopo i corsi, durante le sedute di gruppo, le mie campagne di divulgazione, o le

settimane di lavoro ai Centri per la potatura dei meli. Di qui il filo di continuità che mi riporta indietro fino al Buddha e mi proietta in avanti verso l'ignoto.

\*\*\*\*\*

Paul R. Fleischman, M.D. è l'autore di *Wonder: When and Why the World Appears Radiant*, e di molti altri libri. È stato premiato dall'American Psychiatric Association per il suo straordinario contributo allo studio di psichiatria e religione.

Copertina di Michael Queenland, Yale School of Art