

La meditazione, questa sconosciuta

di Arshad Moscogiuri

Termini come energia, chakra, feeling, autostima e altri ancora hanno arricchito il lessico che usiamo con un sapore prettamente acquariano. Chi si interessa di ricerca interiore, chiunque si sia avvicinato a tecniche e pratiche di rilassamento, catarsi, purificazione, ha inglobato nel proprio vocabolario questi e altri termini che, fino a pochi anni fa, erano ignoti oppure avevano un significato differente. Come spesso capita con i neologismi, non sempre la parola che usiamo corrisponde nella nostra interpretazione al suo significato originario. Questo è d'altronde ovvio: se in una lingua non esiste un vocabolo atto a indicare una determinata cosa, vuole implicitamente dire che, in quella cultura, quel qualcosa fino ad allora non esisteva.

In alcuni popoli tribali non si conosceva, prima dell'arrivo dell'uomo bianco, il significato dei termini corrispondenti a rimorso, pentimento, colpa. Neanche a dirlo, questo fu interpretato come sintomo di assoluta inciviltà, giustificando in tal modo ogni genere di soprusi. Senza spingerci molto lontano, il termine "vibrazione", in inglese e nelle lingue occidentali, indicava soltanto un fenomeno della fisica. Inizia ad assumere un nuovo significato già da 1899, ma è in seguito, negli anni '50 del Novecento, che si apre la breccia culturale verso l'attenzione alle nostre stesse vibrazioni interiori. Nel 1966 il brano *Good Vibrations*, dei Beach Boys, specchia l'avvenuta percezione del nuovo significato, riecheggiata dieci anni dopo da Bob Marley & The Wailers con *Rastaman Vibration*. Oggi il termine, spesso anche abbreviato in "vibra" (*vibe* in inglese, già dal 1967), è del tutto corrente.

Malgrado ciò, il linguaggio non è che un affannato tentativo di comunicare quello che non nasce come parola. È una traduzione, un'interfaccia tra noi e gli altri, e come tale confinato entro limiti a volte angusti. In questi casi, i termini che usiamo per tradurre altri possono risultare totalmente inadeguati, in particolar modo se le culture dalle quali attingiamo sono radicalmente diverse dalla nostra.

Quando parliamo di meditazione succede proprio questo. Il termine sanscrito, ovvero la lingua dotta dell'antica India, per indicare ciò che da noi si chiama meditazione è *Dhyana*. Quando i discepoli del Buddha si mossero verso Nord, in Cina il termine divenne *Ch'an* e questa parola, più tardi, in Giappone fu trasformata in *Zen*.

Dhyana, Ch'an, Zen. Tutti e tre i termini avevano ancora, oltre che un suono simile, lo stesso significato: la mente si è fermata. Non-mente, assoluto silenzio di pensieri, pura consapevolezza. Quando rimane solo il testimone, quando l'attenzione è risvegliata su colui il quale pensa, e non sullo schermo dei pensieri stessi in continuo movimento. Questo l'insegnamento dei mistici, e a questo tendono tutte le tecniche di consapevolezza. Ma in Occidente non c'era e in sostanza non c'è ancora un termine adatto. Né, tantomeno, la supposizione che uno stato di non-mente fosse non solo possibile, ma addirittura auspicabile. Siamo i figli illegittimi della logica Aristotelica e di Cartesio, di *cogito ergo sum*, penso quindi esisto. Per la nostra cultura, l'assenza di pensiero o di attività mentale equivale alla morte, anche su un piano squisitamente scientifico, medico e legale. Nella nostra società, ognuno è profondamente identificato con la propria mente: una parola come dhyana non aveva nessuna ragione di esistere. Né alcuna possibilità di essere spiegata.

Un simpatico trio

C'erano solo tre parole a disposizione che sembrava, in qualche modo, potessero avvicinarsi al misterioso termine: fu scelta meditazione, la quale però è tuttora un sinonimo di concentrazione, nonostante il suo più antico significato fosse diverso. Era comunque la meno peggiore delle tre candidate: concentrazione, contemplazione, meditazione.

Nella concentrazione la mente è focalizzata su un oggetto, e solo su quello. Tanto più acuto è l'angolo di focalizzazione, tanto maggiore è la concentrazione. Ci si concentra su qualcosa, qualcuno; se non ci fosse un oggetto della concentrazione, questa non potrebbe esistere. Provate a concentrarvi sul nulla: la questione si fa interessante...

Con la contemplazione il pensiero allarga il suo angolo di focalizzazione, pur sempre sull'oggetto ma così tanto che questo diviene in pratica un soggetto: pensare all'oggetto dell'attenzione da ogni suo possibile aspetto, fluidamente, linearmente, è la contemplazione. Oppure questa diventa poetica, romantica, una proiezione del sentimento che l'oggetto contemplato fa nascere in noi, cercando in pratica di valutare le ragioni, i motivi di tali sentimenti. Un fiore talmente bello che con quei suoi petali, quel suo profumo, quei colori... Ci si perde nell'oggetto della contemplazione fintanto che questo diventa protagonista, più importante rispetto allo stesso soggetto sentire.

Meditazione, secondo l'accezione corrente, significa invece pensare profondamente all'oggetto, al problema, a ogni sua possibile implicazione, sviluppo, potenzialità, correlazione. Spesso il termine meditazione è un sinonimo di ponderazione. Significa addirittura pensarci due volte, bene e a fondo: altro che la mente si è fermata!

Insomma, non c'è nel linguaggio occidentale un termine adatto al significato di dhyana, e questo è quantomeno sintomatico. Indica decine di secoli di storia, la nostra attitudine di fondo.

Oriente ed Occidente hanno percorso strade molto diverse, negli ultimi millenni.

Scienza, tecnica, progresso, conquista di nuove terre e addirittura nuovi pianeti sono state prerogative perseguite dalla nostra cultura, con i loro lati positivi, innegabili, e quelli negativi, altrettanto inconfutabili. Mentre in Oriente le tradizioni religiose e soprattutto l'approccio spirituale alla vita non sono mai venuti a mancare, altrettanto non si può dire rispetto al livello di dignità delle condizioni di vita della stragrande maggioranza della popolazione. Lo stato sociale si è intorpidito, lo sforzo per migliorare la qualità della vita ha lasciato il posto a una rassegnazione che, di spirituale, ormai ha soltanto le scuse.

In ogni caso, anche in sanscrito dhyana non è che una parola e, in quanto tale, non può portare con sé l'esatto sapore di ciò che vuole intendere. Significa non-mente: come si può parlare di assenza di mente alla mente? L'unica è provare in prima persona: per capire il significato di meditazione, bisogna viverlo. Ma come si fa a sperimentare la non-mente? Probabilmente la ricerca spirituale parte proprio da qui.

Sum ergo sum

La domanda di come far comprendere e, soprattutto, sperimentare dhyana se la sono posta un po' tutti gli Illuminati, i Maestri che sono comparsi sino ad ora. Buddha, Lao-Tsu, Socrate, Cristo, Zarathustra, Osho e tanti altri ancora volevano comunicare la loro preziosa esperienza. Avevano provato lo stato di non-mente, si erano risvegliati dall'illusione in cui siamo.

Ognuno di loro, a modo proprio, aveva fatto qualcosa di grandioso, della quale si sarebbe parlato per secoli e secoli. Qualcosa di enormemente difficile da spiegare, ma impossibile da tacere. Ed è per questo che, invece di starsene comodamente seduti sotto un albero a godersi l'estasi dell'esistere, si sono arrovellati a creare centinaia di espedienti: affinché fosse possibile che anche altri sperimentassero, che avessero dei bagliori di dhyana.

Questi espedienti si chiamano tecniche, meditazioni, pratiche, rituali, etc... Alcuni sono adatti a noi, cioè all'uomo attuale, con il suo incredibile bagaglio di informazioni e con un'attività mentale irrefrenata. Altri invece lo sono meno, poiché escogitati per differenti tipi di culture, di ere. Se non abbiamo mai lavorato su noi stessi, non ci gioverà molto chiudere gli occhi e sederci a gambe incrociate: ci porteremmo inevitabilmente dietro tutti i nostri pensieri, affanni, ansie e nevrosi cui siamo solitamente abituati. Se ci sdraiamo e cerchiamo di lasciarci andare alla non-mente, nella migliore delle ipotesi troviamo riparo nell'incoscienza del sonno. In realtà, occorrono delle tecniche studiate per avere a che fare con esseri umani mentalmente molto

evoluti, ma altrettanto repressi nelle emozioni, bombardati nell'inconscio, lontani dal proprio centro. Tecniche che possono anche essere dinamiche, catartiche, con lo scopo di liberare e ripulire i canali dove la nostra energia vitale fluisce.

La tecnica non è la meditazione, ovvero non è dhyana. È un mezzo per arrivarci, questo sì. Proprio come la storia Zen del dito che indica la Luna: se ci ferma a guardare il dito, si perde la Luna. Vale la pena di provare, di sperimentare la non-mente, intraprendere la ricerca. Di passare da *cogito ergo sum* a *sum ergo sum*. Di familiarizzare con la nostra consapevolezza, che non abita dove credevamo. La mente, meraviglioso strumento e incredibile alleato, non è la sede del nostro sé. Il nostro sé la include, in un insieme indiviso, molto più vasto.

La sperimentazione della consapevolezza al di là dei soli processi mentali è la base per una reale trasformazione. Solo allora inizieremo appena a capire di cosa hanno sempre parlato mistici e saggi, di ogni luogo e di ogni tempo.

Al di là, ma non escludendo l'attività dualistica del pensiero. Questo non è possibile, accade soltanto se si è defunti, quando l'elettroencefalogramma è piatto e, dunque, non è il caso di essere impazienti. Per fare un paragone, è come spostarsi dal cavalluccio di una giostra che gira verso il centro della giostra stessa. Man mano che ci si avvicina al centro il movimento diminuisce, si è più stabili ed è più facile osservare con chiarezza tutto ciò che, in superficie, continua a essere libero di fluire.

Distesi su un prato a guardare il cielo in una bella giornata di sole, delle nuvole scorrono nel nostro campo visivo ma non le seguiamo quando vanno oltre. Il nostro sguardo è rivolto al cielo intero, non alle nuvole e al loro movimento.

Nel viaggio interiore verso la meditazione, per il pensiero, per le emozioni, per le sensazioni e le percezioni vale l'insegnamento che Dante riceve dal Maestro Virgilio: "*Non ragionam di lor, ma guarda e passa.*"¹ Virgilio non suggerisce di far finta che i pensieri, o le anime dei dannati, non esistano. Se neghiamo ciò che c'è ci rifugiamo nell'illusione, nella fantasia, non penetriamo nella meditazione. Per questo dice di guardare e passare, senza ragionarci su.

Settecento anni dopo Dante, le ricerche scientifiche di decine di università nel mondo² hanno potuto osservare ciò che accade nel nostro cervello quando meditiamo: iniziamo, ci distraiamo, ri-orientiamo l'attenzione e cerchiamo di mantenerla. È un ciclo, non una linea retta: il ciclo degli eventi durante la meditazione. Un ciclo che ci consente di essere testimoni, presenti e coscienti di quanto accade dentro e fuori di noi. Il che include anche i pensieri, che però osserviamo come fossero cavallucci e carrozze che girano sul perimetro della giostra, non come se da questi fossimo trasportati. Se concepiamo la meditazione puramente come dhyana, cioè assenza di pensiero, non comprendiamo affatto il significato evocativo del termine, che necessita invece di un'esperienza diretta, analogica e non logica.

Concepire la meditazione come assenza di pensiero è fuorviante e anzi dannoso: ci separa, noi e il pensiero, come fossimo due entità in combattimento. Sostenere che la meditazione significhi "stare nel presente" è altrettanto ingannevole. Il presente è inafferrabile, un attimo prima è futuro e quello successivo è passato. Possiamo però essere presenti a noi stessi e a tutto ciò che c'è attorno. Altrimenti ci dedichiamo a un compito impossibile, destinato a creare frustrazioni oppure a generare fantasie.

La meditazione non crea divisioni, al contrario ci porta a un'unità, a essere sani.

Per comprendere meglio cosa significhi davvero meditazione ci viene in aiuto il dotto Giacomo Leopardi che, nel suo *Zibaldone di Pensieri*³, scritto tra il 1817 e il 1832, tratta estesamente l'etimologia della parola medicina. La fa derivare da *medeor*, verbo irregolare che al participio

¹ Dante Alighieri, *Divina Commedia*, Inferno, Canto III, nel girone di "*coloro che visser senza 'nfamia e senza lodo*".

² Una ricerca coordinata tra venti università e durata quindici anni, un estratto dei cui risultati è stato pubblicato in Italia sulla rivista *Le Scienze*, Gennaio 2015, in un articolo a firma di Matthieu Ricard, Antoine Lutz e Richard J. Davidson.

³ Pagg. 3.351-3.360.

passato fa *meditus* e che diventa nel tempo il verbo *meditor*. È la stessa radice di meditazione: *meditatio*, che viene da *meditor* + *tio*, suffisso che indica l'azione implicita nel verbo. Il significato greco più antico è curare, sanare: cioè rendere uno, intero, santificare, oltrepassare le separazioni. La medicina è diventare sani, e ovviamente non solo nel corpo.

Interessante notare che non solo medicina, meditazione, sano sottendono all'unità, ma anche santo, che letteralmente significa "avvinto all'uno". D'altronde il termine religione viene da *relego*, ovvero rilegare: unire insieme cose divise, come i fogli di un libro.

La meditazione, riportata al suo significato originale più antico e pagano, è l'azione o la pratica del diventare sani.

I conti tornano, finalmente! Non è stata sbagliata parola nella traduzione di dhyana, ne è solo stato mistificato il significato per secoli, giacché indicava una direzione verso cui non era concesso volgere lo sguardo: trovare Dio dentro, invece che fuori.

Testo parzialmente tratto da *La psicologia dello Zorba*, di Arshad Moscojiuri, Tecniche Nuove, 2012