

Gli ostacoli da superare

NULLA È IMPOSSIBILE, BASTA
SOLO AFFRONTARLI

di **Grazia Pallagrosi**

Per alcuni è l'agitazione, per altri la sonnolenza, erroneamente scambiata per rilassamento. Ma ci sono anche il dubbio (starò facendo la cosa giusta?), l'avversione per certi stati d'animo e un fattore molto seducente: il piacere di stare così bene che non si vorrebbe mai smettere. Gli ostacoli che s'incontrano meditando possono scoraggiare i principianti e sfiancare gli esperti che non hanno imparato a gestirli. Finché non se ne prende consapevolezza, infatti, superato uno ne arriva un altro e così via. Per questo la psicologia buddhista li ha codificati (sotto il nome di Nīvaraṇa) e ha descritto con precisione come si presentano e quali sono i loro antidoti. **La cosa positiva è che sono sempre prodotti dalla mente, quindi con l'opportuno addestramento**



GRAZIA PALLAGROSI

Giornalista e insegnante di meditazione da 30 anni. Divulgatrice degli insegnamenti appresi dai suoi maestri, tra cui Thich Nhat Hanh e Lama Jampa Monlam. Vive tra Asia e Italia insegnando meditazione e Mindfulness. Per Yoga Journal ha scritto il libro: "Meditazione Facile per umani indaffarati".

www.graziapallagrosi.com

si possono superare. Non esistono invece colpevoli esterni, persino nelle condizioni più sfavorevoli. Nei monasteri thailandesi si scherza molto su un'esperienza comune: le zanzare che ti camminano in faccia mentre cerchi di concentrarti, immobile. L'impulso di cacciarle via nasce sempre da formazioni mentali quali il senso di fastidio e il timore. Lo stesso è col rumore: per forte che sia, intralcia la pratica solo se gli presti attenzione.

Vediamo allora i **5 tipi** di ostacoli, uno per uno. E scopriamo come superarli serenamente.



IL DESIDERIO SENSORIALE (*kāmacchanda*)

A volte si sente fame, sete, si ha caldo o freddo. Si ha bisogno di grattarsi o di stropicciarsi il naso...sono molti i richiami sensoriali che disturbano la concentrazione, facendoci percepire le cose attraverso il filtro del disagio per il desiderio insoddisfatto. Non a caso, la tradizione parla di questo tipo di ostacolo come di acqua colorata: se osservi le cose attraverso un bicchiere d'acqua blu non saprai mai di che colore sono veramente.

L'antidoto Intercettare subito il bisogno fisico e, ripetendone mentalmente il nome senza irrigidirsi né opporsi (per esempio dicendo 'questa sete, questa sete, questa sete...') lasciare che si estingua tornando gentilmente alle sensazioni del respiro. **Si tratta di riconoscere ciò che c'è per poi spostare l'attenzione da una sensazione fisica a un'altra:** dal prurito, per esempio, al senso di espansione del corpo che inspira,

e al senso di distensione del corpo che espira. Attenzione: quando si pratica il rilassamento profondo, la sensazione di benessere fisico che si prova può generare un desiderio sensoriale - quello di abbandonarsi al piacere del relax - che favorisce l'insorgere del 3° ostacolo, il torpore. È importante accorgersi di questo attaccamento ed osservare come funziona la mente. Ingannevolmente potremmo credere che si possa 'svuotare' (quanti pensano che meditare sia fare il vuoto mentale?) ma non è così: la mente è fatta per pensare (come le orecchie sono fatte per sentire) e ha la tendenza a disperdersi, distrarsi e giudicare.

LO SCONTENTO (*byāpāda*)

Quante volte, non riuscendo a concentrarsi sull'oggetto meditativo in modo stabile, si prova scontento e delusione? Questi sentimenti sono favoriti dal nutrire aspettative nei confronti della pratica, per cui è facile cadere dall'entusiasmo al senso di incapacità o nostro fallimento. Altre volte, meditando, s'incontrano proprio i sentimenti che speravamo di eliminare. Irritazione, angoscia, tristezza, collera arrivano dal fondo della coscienza come i rigurgiti di una pentola



◇ d'acqua in ebollizione. E li viviamo come disturbi alla tranquillità del meditare. In questo modo, però, non si fa altro che dar corda al disagio, lasciando che la mente riagganci automaticamente scontento a scontento, infondendo il presente con i ricordi di pregresse delusioni.

L'antidoto È necessario comprendere che gli unici responsabili della nostra insoddisfazione siamo noi. La scontentezza è una formazione mentale: nessuno può instillarcela se non glielo permettiamo. Prendere la solenne decisione di non far entrare ospiti sgraditi dalle soglie della mente è il primo passo. Poi si possono praticare specifiche meditazioni che nutrono emozioni vantaggiose quali la gioia, l'amorevole gentilezza e la gratitudine. In questo modo si toglie nutrimento ai semi della scontentezza che torneranno a dormire nella coscienza deposito (il magazzino inconscio di tutti i semi di tutte le possibili emozioni).



DA LEGGERE



MEDITAZIONE FACILE PER UMANI INDAFFARATI. DA 1 A 21 MINUTI AL GIORNO di Grazia Pallagrosi, Yoga Journal e Morellini Editore, pp. 200, € 17,90

IL TORPORE (thina middha)

Sotto l'influenza del torpore si perde il filo della concentrazione e si sprofonda in uno stato di sonnolenza che a volte viene interpretato in positivo: "Mi sono così rilassato che ho dormito!" In realtà la meditazione non serve a rilassarsi (a questo scopo meglio un bel massaggio!) quanto ad onorare tutto ciò che ci attraversa con mente lucida e cuore sereno, senza farsi trascinare via. L'obiettivo è diventare consapevoli, mentre il **torpore genera inconsapevolezza**. La tradizione lo paragona all'acqua ghiacciata, che congela la coscienza impedendole di vedere attraverso se stessa.

L'antidoto Non appena ci si accorge di perdere lucidità, prima di cadere in balia della sonnolenza, è utile socchiudere leggermente gli occhi lasciando che entri un filo di luce tra le palpebre. Poi si riporta l'attenzione sul respiro e sulle sensazioni fisiche di tensione, contrattura, vibrazione, irrigidimento o rilassamento e apertura. Una buona pratica insegnata nei monasteri theravada è alternare la meditazione seduta a quella camminata. Mentre Thich Nhat Hanh suggerisce di fare in successione 5 respiri consapevoli in piedi, 5 seduti, 5 camminando e 5 sdraiati. E poi ripetere fino alla fine del tempo di pratica stabilito.



L'AGITAZIONE (uddhacca kukkuccha)

Accade a tutti: dopo qualche respiro, la mente comincia a divagare. Gli studi condotti in ambito neuroscientifico con le tecnologie di brain imaging confermano che, quando è in stato di default, l'attenzione cade là dove il dente duole: sulle faccende rimaste incompiute, sulle sgradevolezze vissute e su come evitare quelle ancora da venire. Cade nel terreno della preoccupazione e dell'ansia, rivangandolo e pre-occupandosi di cose che forse non accadranno mai. In queste condizioni, la mente è come acqua spazzata dal vento: perde limpidezza e non può riflettere ciò che le sta attorno. Così nascono idee sconfortanti, oppure insorgono noia e distrazione. Emozioni e pensieri disturbati si inanellano alla velocità della luce! Del resto, se permetti a una sola formica di vedere un dolce, stai sicuro che questa inviterà l'intero formicaio. Allo stesso modo, un pensiero d'agitazione ne attira un altro e poi tanti altri ancora.

L'antidoto Quando ci si accorge che l'agitazione sale, la cosa più importante è non nutrirla: bisogna intercettare 'le formiche' appena si presentano e fare sparire il miele dalla tavola. Cioè spostare subito l'attenzione dal pensiero o dall'emozione disturbante alle sensazioni corporee date dal respiro. Bisogna anche deporre ogni arma e predisporre a lenire la mente agitata, invece che criticarla e farne motivo d'irritazione. L'atteggiamento corretto è quello di una mamma che aiuta il figlio piccolo nell'imparare a camminare. Il bimbo cade e ricade prima di riuscire a muovere stabilmente i passi. Come lui, anche la mente ha bisogno di essere amorevolmente sorretta nei ripetuti tentativi di concentrarsi sull'Adesso in modo stabile e sicuro.

IL DUBBIO (vicikicchā)

Non si può veder chiaro attraverso l'acqua torbida. Lo stesso effetto ha il dubbio, che toglie ogni limpidezza. Nel dubbio ti chiedi: è il caso di proseguire? È questa la via? L'insegnante sarà valido? Sto praticando nel modo giusto o sbagliato? La percezione delle cose diventa confusa e, nella nebbia, perdere la strada è un attimo. Nascono scoraggiamento e scetticismo che paralizzano il desiderio d'impegnarsi nella pratica. A nulla vale ragionare: la logica non aiuta a cambiare il modo di 'sentire' la situazione di stallo e liberarla dal blocco.

L'antidoto Bisogna osservare il dubbio come una qualsiasi formazione mentale, fino a percepirne la naturale impermanenza. Restando fiduciosi, si ha modo di costatare che tutto è transitorio, anche il proprio tentennare. Si può guardare il dubbio con occhio da ricercatore e scoprire che risponde come un'eco a vecchi condizionamenti emotivi (per esempio la paura di sbagliare, la paura dell'altro o del diverso...) che ci vincolano al passato. **Certo, quando c'è nebbia si rallenta. Ma mai fermarsi!** Perché anche al buio gli occhi dopo un po' si abituano e si può riprendere a camminare.

CREA LE CONDIZIONI

Se è vero che una profonda concentrazione permette di ignorare i disturbi, svilupparla richiede tempo, pazienza e un luogo adeguato. Per questo non s'impara a meditare in mezzo al traffico ma in una sala silenziosa e non troppo illuminata. Per questo si chiudono gli occhi come persiane calate sul mondo esterno. E per questo è buona abitudine frequentare almeno un ritiro l'anno in un luogo abbastanza isolato e protetto non solo da rumori, caos e distrazioni, ma anche da ciò che ci aggancia ai nostri automatismi quotidiani.