

LA PRESENZA MENTALE

Nelle pratiche delle tradizioni spirituali orientali molta enfasi è data alla “presenza mentale”. Per presenza mentale si intende la focalizzazione dell’attenzione nel momento presente in maniera non giudicante. La presenza mentale si ottiene esercitando l’attenzione e la concentrazione. Yoga, Buddhismo e Taoismo hanno basato i fondamenti della pratica nello sviluppo dell’attenzione mediante numerose tecniche. Fissare l’attenzione sul respiro, su un mantra, su visualizzazioni e immagini, per tentare di calmare la mente dalle attività automatiche sono il primo passo della pratica spirituale. Le forme di meditazione “Samatha” e “Vipassana” della tradizione buddhista Theravada, o “Zazen” della tradizione Zen richiedono di mantenere un’attenzione fissa senza farsi distrarre dai contenuti mentali, pensieri, emozioni, sensazioni, che tendono a disperderla e a far vagabondare la mente.

Samatha, alla base della meditazione buddhista è l’attenzione su un oggetto, principalmente sul respiro. In una seconda fase si passa a Vipassana: dalla meditazione fissa su un oggetto si passa a sviluppare quella che viene definita la “nuda attenzione”. L’attenzione non viene focalizzata su nessun oggetto, ma viene spostata dapprima in varie parti dell’organismo poi portata all’esterno cercando di allargarla fino ad essere consapevoli contemporaneamente di eventi interni ed esterni. Anche se non è focalizzata su alcun oggetto la meditazione Vipassana è una forma di attenzione molto concentrata e diretta, l’opposto del vagabondare mentale dispersivo che normalmente avviene durante il nostro stato di veglia. Normalmente ciò che intendiamo come attenzione è una attività mentale discontinua e intermittente. Siamo continuamente distratti da un incessante chiacchiericcio mentale che assorbe gran parte della nostra energia psichica. Un detto zen dice: quando mangi mangia, quando dormi dormi. Significa che di solito anche mentre stiamo mangiando non siamo lì: la nostra mente è da un’altra parte, stiamo pensando alla lite avuta con il capufficio, o alle bollette da pagare. Solo raramente e in alcuni momenti siamo totalmente consapevoli di ciò che ci accade nel momento presente. La nostra vita è spesa principalmente a pensare al passato e a preoccuparci del futuro. In questo modo perdiamo cosa ci sta accadendo qui-ed-ora. Viviamo le nostre vite come guidati da un pilota automatico non essendo realmente consapevoli di quello che pensiamo, sentiamo o facciamo. La scarsa consapevolezza del momento presente limita la nostra possibilità di vivere la vita in modo pieno facendoci reagire in modo automatico alle situazioni invece di scegliere in modo consapevole. Nelle discipline spirituali orientali l’attenzione ordinaria viene descritta come dispersiva, intermittente e passiva: secondo queste tradizioni ci troviamo in uno stato di coscienza descritto come sogno, allucinazione, ipnosi in stato di veglia, maya (indiana), samsara (buddhista). L’attenzione comune va e viene senza il nostro consenso; non è qualcosa che facciamo ma che ci accade. Il pensiero accade e si riproduce in maniera indipendente dalla nostra volontà creando associazioni che ci portano dove vogliono secondo schemi abituali. I condizionamenti derivanti dalla nostra storia personale ci danno una visione del mondo e della realtà condizionata e limitata. Noi leggiamo il mondo secondo il nostro punto di vista limitato, una griglia formata da schemi di pensiero più o meno rigidi che entrano in funzione in modo automatico per rispondere agli stimoli e alle sollecitazioni esterne e che per noi è “normale” solo perché siamo abituati a ragionare secondo questi schemi. Fino dalla nostra nascita, per ragioni di sopravvivenza, abbiamo subito una serie di condizionamenti per imparare a vivere nel mondo. Per potere sopravvivere nel mondo ed essere membri di una società a pieno titolo abbiamo imparato delle regole, modi di comportamento, che selezionano e privilegiano solo alcuni aspetti della realtà rispetto ad altri. Il sistema di credenze, valori, trasmessi

dalla cultura e dalla famiglia, le aspettative, le regole igieniche ed alimentari fanno sì che io abbia una immagine del mondo ben definita. La visione del mondo e della morte di chi vive in una società che ha la concezione del tempo lineare è molto diversa da chi ha una concezione del tempo circolare. Oltre i condizionamenti culturali vi sono quelli personali. La nostra storia personale attraverso le esperienze fatte, il clima familiare, gli studi, le amicizie, i traumi subiti, hanno formato la nostra visione del mondo. Questa visione è formata da schemi rigidi che re-agiscono in modo automatico e perciò noi non ne siamo consapevoli: riteniamo che il “nostro” modo di vedere il mondo sia “normale” ed entriamo in conflitto con chi la pensa diversamente da noi. Questi automatismi, questa struttura rigida di schemi di pensiero e di azione, fuori da nostro controllo, è quello che viene definito come “illusione” o “samsara”. E’ questo che provoca l’insoddisfazione e la sofferenza. E’ come non essere padroni in casa propria. Il modo per placare la mente e acquietare il dialogo interno, è aumentare la consapevolezza attraverso lo sviluppo dell’attenzione. Un’attenzione vigile, continua: attraverso un’attenta osservazione di sé, si diventa consapevole dei propri pensieri e dei propri stati d’animo, e si può riconoscere dove e come nascono i contenuti della consapevolezza. Mantenendo questa attenzione attiva il dialogo interno si acquieta, la mente si calma e l’energia psichica che viene liberata può operare una trasformazione interiore. Krishnamurti, un grande pensatore indiano del ‘900 molto critico verso i metodi ed i maestri spirituali perché, secondo lui, correvano il rischio di creare altri tipi di condizionamento, affermava che l’unico modo per conoscere sé stessi ed operare una vera rivoluzione interiore era la consapevolezza che deriva dall’osservazione sincera, attenta e costante di sé dei propri pensieri, dei propri atteggiamenti:” Una simile consapevolezza è come vivere in una stanza con un serpente; lo osservate ogni momento, siete molto, molto attenti al rumore che fa. Un simile stato di attenzione è totale energia; in una simile consapevolezza la totalità di voi stessi è rivelata in un istante”. (1)

Dott. Eugenio Bacchini
Professional Counselor, Pedagogista
info@counselingolistico.it

(1) Krishnamurti J.: Libertà dal Conosciuto, 1973, Astrolabio-Ubaldini, Roma