

B. ALAN WALLACE

LA MENTE IN EQUILIBRIO

la meditazione

- **nella scienza**
- **nel buddhismo**
- **nel cristianesimo**

Edizioni



AMRITA

Chi sono?

L'antica storia dei ciechi e dell'elefante¹ parla di un re che, raccolti intorno a sé un gruppo di uomini nati ciechi, chiede loro di esaminare l'animale, e descrivere che cosa trovano. Uno di questi uomini tocca la testa dell'elefante, un altro le zanne, uno la proboscide, uno le zampe, e uno il posteriore. A seconda della parte dell'elefante che hanno toccato, i ciechi diranno di aver toccato qualcosa di simile a un vaso, a un vomere, a una corda, a una colonna, a un muro. Ascoltandosi reciprocamente descrivere la cosa in termini così diversi, incominciano subito a discutere, litigando su chi ha ragione, e qualcuno, addirittura, viene alle mani. Questa storia mi torna sempre in mente quando rifletto sulla varietà di risposte, spesso conflittuali, alla vecchia domanda: «Chi sono?»

Teologi, filosofi e scienziati cercano da secoli di rispondere, ma ben di rado sono d'accordo. Come mai? Non sarà che i loro particolari pregiudizi avranno offuscato il quadro generale? Le loro risposte condizionate, le loro preferenze riguardo alle fonti autorevoli e ai metodi di indagine, non avranno creato una barriera alla comprensione?

Noi umani abbiamo avuto molto tempo per riflettere sulla nostra identità: secondo la Bibbia, l'uomo è stato creato a immagine di Dio; se così è, allora è davvero un'ottima cosa in quanto la Bibbia sottolinea che Dio è buono, e che buona è la sua creazione. Ma ci sono molti ebrei e molti cristiani che sottolineano

1 *The Udāna, or the Solemn Utterances of the Buddha*, traduttore D. M. Strong, Pali Text Society, Oxford 1994, p. 68-69.

la natura malvagia dell'uomo, e il suo bisogno di cercare al di fuori da sé (guardando a Dio, o a Gesù) una via di salvezza dai suoi innati oscuramenti. Quanto alla storia, e anche soltanto guardando il mondo d'oggi, gli indizi a favore dell'affermazione che gli umani sono essenzialmente cattivi certo non mancano; ma non possiamo neppure dire che non vi sia, in questo mondo, una gran quantità di bene. Allora di cosa è fatta la nostra natura fondamentale? Di cattiveria o di bontà? Oppure siamo semplicemente una mescolanza delle due cose? I teologi hanno dibattuto su questi punti per secoli, e ancora non se ne vede la soluzione.

I biologi ci dicono che pian piano gli uomini si sono evoluti in base a un processo di selezione naturale a partire dai primi primati. Di generazione in generazione, le specie che oggi sono vive si sono adattate gradualmente al mutare dell'ambiente, così da continuare a sopravvivere e a procreare. Se un individuo sopravvive abbastanza a lungo per riprodursi, questo è un successo dell'evoluzione; se ciò non accade, indipendentemente da che cosa egli abbia fatto o meno nel corso della sua vita, il suo è un fallimento biologico. Dunque, dal punto di vista dei biologi, gli umani sono animali che vivono sotto l'influsso dei propri geni, dei propri istinti, delle proprie emozioni, in base a una direttiva primaria: sopravvivere e riprodursi. I termini "buono" e "cattivo" non hanno nessun significato dal punto di vista scientifico, a meno che non si riferiscano alla nostra abilità di rimanere vivi per riprodurci.

Quando gli psichiatri, a cominciare da Sigmund Freud, si sono interrogati sulla natura umana, hanno anch'essi sottolineato i nostri impulsi primitivi per il sesso e la dominazione sugli altri. I loro punti di vista sono strettamente correlati a quelli dei biologi evolucionistici e degli psicologi: mentre il nostro comportamento cosciente può apparire abbastanza civile e, talvolta, persino altruista, i nostri impulsi subconsci sono oscuri, egoisti, brutali. I cognitivisti, tuttavia, non sono uniformemente d'accordo su questo punto. Negli ultimi dieci anni, infatti, si è sviluppata una branca delle scienze cognitive chiamata "psicologia positiva", la quale è incentrata sulla virtù e il fiorire dell'essere umano. È un campo di indagine scientifica ancora giovane, non ancora sostenuto da montagne di prove empiriche solide, ma questi psicologi sollevano importanti interrogativi e allargano

gli orizzonti del loro campo, che negli ultimi sessant'anni si è praticamente sempre focalizzato sulla malattia mentale, sui danni cerebrali, e su persone con una mente nella norma. Solo di recente si è cominciato a esplorare i potenziali più alti della mente umana.

Praticamente, per la prima metà del XX secolo, la psicologia universitaria americana fu dominata dal behaviorismo, il quale studiava essenzialmente la natura dell'uomo attraverso l'esame del comportamento animale e umano. I behavioristi evitavano con cura ogni introspezione, ossia l'esplorazione della nostra mente in prima persona, e le esperienze personali. Poi, negli anni Sessanta, quando il behaviorismo incominciò a declinare, comparve la psicologia cognitiva la quale parve prendere sul serio l'esperienza soggettiva. Erano però anche gli anni in cui si stava sviluppando la tecnologia dei computer, così i primi cognitivisti paragonarono subito la mente a un computer.

Negli ultimi decenni del XX secolo, i progressi tecnologici consentirono un'avanzata delle neuroscienze senza precedenti, e da allora molti neuroscienziati sono giunti alla conclusione che la mente sia davvero il cervello, o ciò che il cervello fa. Essi sostengono che tutta la nostra esperienza personale consiste in funzioni cerebrali influenzate dal resto del corpo, dal DNA, dalla dieta, dal comportamento e dall'ambiente. In ultima analisi, gli esseri umani sono robot biologicamente programmati, come a dire che essenzialmente non abbiamo più libertà o volontà di qualsiasi altro automa: i nostri programmi sono semplicemente più complicati di quelli delle macchine da noi stessi costruite. Tuttavia, non tutti i neuroscienziati sono d'accordo: alcuni, ora, esplorano gli effetti del pensiero e del comportamento sul cervello. Anche loro, in generale, considerano la mente come una proprietà emergente del cervello, e dicono, dunque, che vi sono alcune funzioni cerebrali che influenzano altre funzioni. A oggi, comunque, non vi è ancora un consenso chiaro sulle implicazioni delle ricerche condotte fin qui. Avrete probabilmente notato che in tutti questi approcci è stato tralasciato un dato importante: la nostra esperienza personale di com'è essere un umano.

I contemplativi orientali e occidentali, tuttavia, hanno esplorato la natura della mente, la coscienza, l'identità umana, e credo che abbiano potuto gettare luce su certe dimensioni della realtà

che rimangono largamente inesplorate nel mondo moderno.

La religione è diventata così vincolata alla dottrina, e la scienza è diventata così materialistica, che i metodi di indagine propri dei contemplativi spesso vengono presi sotto gamba. Nel mondo moderno, infatti, anche quando si pratica la meditazione, la si usa spesso solo per alleviare lo stress o per superare altri problemi psicofisici, ma essa potrebbe dare adito ad alcune delle più profonde intuizioni che possiamo immaginare di ottenere sulla natura e l'identità dell'uomo.

Quanto alla nostra sensazione individuale dell'“io sono”, perlopiù ci identifichiamo fortemente con i ruoli che svolgiamo nella vita quotidiana; per esempio: genitore, coniuge, figlio, studente, oppure professionista di un certo genere. Questi ruoli sono importanti, e definiscono chi siamo nella nostra correlazione sociale, ma al di là di queste nostre relazioni specifiche con gli altri e del genere di attività che svolgiamo regolarmente, che altro c'è? Chi siamo, quando ce ne stiamo seduti tranquilli nella nostra stanza, senza fare nulla, restando semplicemente presenti?

Cerchiamo di affrontare questa questione in modo pratico, come se partissimo per una sorta di spedizione alle frontiere della mente. La parola “spedizione” mi piace soprattutto per via delle sue radici: deriva infatti dal latino *expeditio*, un nome composto dalla sillaba *ex* che ha la connotazione dell'“uscir fuori” o “liberarsi”, e *ped*, che significa “piede”. La “spedizione” ha dunque la connotazione del trarci fuori da un luogo in cui i nostri piedi sono impantanati. Il tipo di spedizione che ho in mente prevede, prima di tutto, di riconoscere in quali vecchi solchi ci siamo impantanati, solchi che non conducono a nulla, e poi di muovere i passi necessari per liberarcene.

Viviamo in un mondo impazzito, in cui quasi tutti pensano che se non si sta *facendo* qualcosa, anche solo guardare la televisione, si sta perdendo tempo. Siamo talmente invischiati nelle nostre attività, relazioni, pensieri ed emozioni, da pensare di essere quello e nient'altro. Prendiamoci una breve vacanza: troviamoci un posto tranquillo, in casa nostra, e una sedia comoda dove sederci per dieci minuti. Senza deliberatamente pensare a qualcosa, proviamo a vedere se riusciamo a essere semplicemente consapevoli del nostro corpo e della nostra mente. Rimaniamo in silenzio e, senza reagire, lasciamo che le sensa-

zioni del nostro corpo, i pensieri, le emozioni si manifestino alla nostra consapevolezza.

Tic, tac, tic, tac...

Riuscite davvero a rimanere mentalmente in silenzio quando lo volete, oppure la vostra mente spara un pensiero dopo l'altro? Quando sorgono i pensieri, riuscite semplicemente a osservarli, o vi trovate invischiati compulsivamente nella loro ronda, dove la vostra attenzione è catturata da ogni singola immagine mentale, da ogni desiderio? La vostra mente è davvero sotto il vostro controllo, oppure è lei che controlla voi, perché confonde i vostri pensieri sul mondo con la vostra esperienza immediata del corpo, della mente, dell'ambiente? Una mente calma e chiara può essere di grande utilità, mentre se è turbolenta e fuori controllo può fare un gran danno a noi e agli altri. Dunque, il primo compito sul sentiero della contemplazione è imbrigliare l'enorme energia della mente e fare in modo che serva a qualcosa di buono.

Le origini della contemplazione

La contemplazione in Occidente

In questo libro farò riferimento a teorie e pratiche della contemplazione derivate soprattutto dall'antica filosofia greca, dal cristianesimo e dal buddhismo. Come vedremo, sebbene ciascuna di queste tradizioni abbia le sue caratteristiche precipue, vi sono, fra esse, importanti somiglianze.

Il termine italiano "contemplazione" deriva dal latino *contemplatio*, che corrisponde al greco *theoria*. Entrambi i termini si riferiscono a una dedizione totale nello svelare, chiarire, manifestare la natura della realtà. Al giorno d'oggi "contemplazione" di solito significa pensare a qualcosa, ma il senso originale di questo termine, nonché del termine "teoria", fa riferimento alla percezione diretta della realtà, ossia non attraverso i cinque sensi fisici o attraverso il pensiero, ma attraverso la percezione mentale². Per esempio, quando osservate direttamente i vostri pensieri, le immagini mentali e i sogni, usate la percezione mentale, che può essere affinata ed estesa grazie alla pratica contemplativa. Che cosa ha a che fare la meditazione con la contemplazione? Il termine sanscrito *bhavana* corrisponde alla parola italiana "meditazione", e letteralmente significa "coltivare". Meditare significa dunque coltivare una comprensione della realtà, un senso di genuino benessere, la virtù. La *meditazione*, dunque, è un processo graduale di addestramento della mente che conduce alla meta della *contemplazione*, in cui otteniamo

2 Josef Pieper, *Happiness and Contemplation*, traduttori Richard e Clara Winston, Henry Regnery Co., Chicago 1966, p. 73.

intuizioni profonde sulla natura della realtà.

Nella Grecia antica, la pratica meditativa può esser fatta risalire almeno fino a Pitagora (582-507 a.C.), il quale era influenzato dalla religione e dai misteri orfici, incentrati sul liberare la mente dalle impurità e sull'aver accesso alle sue risorse più profonde. Pitagora fu il primo a definirsi *filosofo*, "colui che ama la saggezza", rinunciando umilmente al termine *sophos*, ossia "saggio". Egli viaggiò in lungo e in largo per il Mediterraneo e anche oltre, cercando davvero la saggezza, cercando di capire.

Intorno al 525 a.C., dopo una ricerca durata molti anni, Pitagora lasciò l'isola greca di Samos per trasferirsi a Crotona, nell'Italia del Sud. Qui fondò una comunità religioso-filosofica, in cui uomini e donne venivano educati a condurre una vita ben equilibrata nel corpo e nello spirito, all'interno di una società autosufficiente, di stampo comunista. Per purificare le loro anime, costoro dovevano mantenere livelli etici elevati, fare esercizio fisico, praticare il celibato, seguire una dieta vegetariana, e impegnarsi in lunghi periodi di silenzio e di astinenza di vario genere. La loro educazione formale consisteva nell'imparare la musica, la matematica, l'astronomia e la meditazione. Dal momento che non ci è rimasto alcun testo di Pitagora, ben poco sappiamo dei vari generi di meditazione che il filosofo e i suoi seguaci insegnavano e praticavano.

Pitagora è infatti più famoso per il suo teorema, che riguarda la lunghezza relativa dei tre lati di un triangolo rettangolo. Dal momento che questo teorema era già stato formulato nell'VIII secolo a.C. in India³, è possibile che, nei suoi molti viaggi, egli fosse entrato in contatto con fonti indiane, da cui derivare tanto il teorema quanto altri rami della conoscenza, soprattutto riguardanti la meditazione. È anche famoso perché credeva nella reincarnazione, secondo la quale l'anima è immortale e rinasce in corpi che possono essere umani o animali. Secondo la leggenda, egli riusciva a ricordare fino a venti delle sue vite passate. Non abbiamo però modo di sapere se le sue presunte memorie fossero accurate, e, in tal caso, se egli fosse nato con questa capacità o l'avesse conseguita attraverso la meditazione.

3 *Baudhāyana Śulbasūtra*, in: T. A. Sarasvati Amma, *Geometry in Ancient and Medieval India*, Motilal Banarsidass, Delhi 1979, p. 14-15.

Una delle citazioni attribuite a Pitagora è «Impara a restare in silenzio... lascia che la tua mente tranquilla ascolti e assorba», e un punto fondamentale di questa tradizione meditativa era il conseguimento della “armonia delle sfere”, che combinava temi musicali, matematici e astronomici. Pitagora credeva che lo stile di vita più elevato fosse quello dedicato a una *contemplazione appassionata, empatica*, capace di produrre una sorta di estasi derivante dalla visione diretta della natura della realtà.

Le possibili origine indiane del teorema di Pitagora e della sua credenza nella reincarnazione hanno indotto qualche storico a concluderne che Pitagora fosse influenzato dalle idee dell’India, giunte attraverso la Persia e l’Egitto. Dobbiamo quasi tutto ciò che sappiamo dei pitagorici ad Aristotele (384-322 a.C.) secondo il quale essi furono i primi a far avanzare lo studio della matematica; secondo loro tutte le cose, in natura, erano modellate in base ai numeri. I numeri erano dunque ciò che stava alla base della natura intera, e pervadevano ogni cosa; i pitagorici li concepivano come diverse configurazioni di unità nello spazio, e di conseguenza erano giunti alla conclusione che ogni cosa fosse costruita in base a elementi numerici. Secondo Aristotele, «essi riconoscono un numero soltanto, il numero matematico. Non lo separano dalle cose, è vero, ma credono che di esso siano composte tutte le sostanze sensibili. Ed effettivamente costruiscono l’intero universo con numeri, i quali non sono composti da unità astratte, ma essi suppongono che le unità possano avere grandezza spaziale»⁴.

Si dice che Pitagora fosse un ammiratore del giudaismo, ove Dio è considerato il supremo Signore dell’universo, al quale impone le sue leggi divine. Secondo Flavio Giuseppe (37-100 d.C. circa), storico ebraico, la setta giudaica degli Esseni ammirava altrettanto gli insegnamenti di Pitagora, giacché lo stile di vita degli Esseni prendeva a modello il tipo di società da lui creata⁵. Membri di questa setta vivevano in Giudea già nella metà del II secolo a.C., e vi rimasero fino al 70 d.C., quando vennero cancellati dai romani. Proprio come i primi pitagorici, gli Esseni si tenevano in disparte rispetto al sistema dominante; vivevano in

4 *Metaphysics*, XIII, 6, 1080b16.

5 H. St. J. Thackeray, R. Marcus, A. Wikgren, L. H. Feldman, *Josephus*, Loeb Classical Library, Heinemann, London 1956.

modo frugale, mettevano le loro proprietà in comune, e credevano che il modo migliore per adorare Dio non fosse attraverso il sacrificio di animali ma attraverso la purificazione della propria mente. Sebbene il celibato non facesse parte della tradizione ebraica, gli Esseni rifuggivano dal matrimonio, che consideravano una minaccia alla vita comunitaria; tuttavia, non ne condannavano il principio. Si dedicavano a bagni rituali in acqua fredda, chiamati battesimi, e credevano in un sacerdozio fondato sulla terapia attraverso l'imposizione delle mani. Opponevano una critica profonda alle norme etiche degli ebrei e dei romani del loro tempo, e credevano che il regno di Dio sarebbe presto venuto, annunciato da una guerra terrificante fra i buoni e i cattivi.

A partire dal XIX secolo, gli studiosi hanno speculato fra una possibile connessione fra gli Esseni e Giovanni il Battista, nonché fra gli Esseni e Gesù, il che implicherebbe che le pratiche e le credenze pitagoriche abbiano influenzato la prima tradizione cristiana. Davvero l'esistenza di Giovanni Battista e i suoi insegnamenti erano parecchio simili a quelli degli Esseni: conduceva una vita basata sul celibato, si vestiva con abiti fatti di pelo di cammello, e seguiva una dieta ascetica a base di locuste e miele selvatico; predicava nel Deserto di Giudea: «Pentitevi, perché il regno dei cieli è vicino». Come gli Esseni, impartiva il battesimo attraverso un lavacro rituale di purificazione. Ogni volta che veniva avvicinato dai farisei e dai sadducei, non mancava di criticarli aspramente, chiamandoli «nido di vipere»⁶.

Fra tutti gli Ebrei che si recarono da Giovanni per essere battezzati, quello più famoso fu Gesù di Nazareth, che lodò Giovanni più di tutti i profeti che lo avevano preceduto, dicendo: «Tra i nati di donna non è sorto uno più grande di Giovanni il Battista; tuttavia il più piccolo nel regno dei cieli è più grande di lui»⁷. Dal momento che fu battezzato da Giovanni, possiamo immaginare che Gesù ne avesse accolto gli insegnamenti; subito dopo il battesimo, Gesù si ritirò in solitudine, digiunò e pregò per quaranta giorni durante i quali vinse le tentazioni del demone. Quando fece ritorno dal deserto, incominciò a predicare un messaggio comune agli Esseni e a Giovanni Battista: «Pentitevi,

6 Matteo 3:1-10.

7 Matteo 11:11.

perché il regno dei cieli è vicino»⁸.

Anche se Flavio Giuseppe aveva ragione nell'asserire che gli Esseni seguivano uno stile di vita insegnato ai Greci da Pitagora, è difficile sapere fino a che punto gli Esseni avessero adottato altre credenze pitagoriche come quella nella reincarnazione, per quanto sia chiaro che anch'essi credevano nell'immortalità dell'anima. È comunque notevole il fatto che Gesù abbia dichiarato che Giovanni Battista era il profeta Elia⁹. Questo apparentemente non fece alcuno scalpore fra chi lo stava ad ascoltare, perché già numerosi ebrei credevano che i profeti potessero reincarnarsi, o "risorgere". Secondo la Bibbia, quando Elia era ancora vivo, era stato rapito su un carro di fuoco trainato da cavalli di fuoco e condotto in cielo in un turbine di vento¹⁰. Nel Nuovo Testamento leggiamo che Giovanni era intriso dello "spirito e del potere" di Elia, un'affermazione che potrebbe essere facilmente interpretata come l'indicazione che si trattava della sua reincarnazione. Ma i teologi hanno interpretato questi brani in modi diversi.

Gli insegnamenti dei pitagorici, grazie a Socrate (470 circa-399 a.C.) e a Platone (427 circa-347 a.C.), finirono per essere assimilati dalla scuola filosofica del neoplatonismo, fondata da Plotino (205 circa-270 d.C.). Nato in Egitto, Plotino rimase immerso nel pensiero greco per nove anni ad Alessandria, e poi si unì a una spedizione diretta in Persia con la speranza di studiare gli scritti filosofici dei Persiani e degli Indiani. Ma questa avventura militare fallì, ed egli non giunse mai a destinazione. Plotino era un convinto assertore della perfezione umana, e credeva che la felicità potesse essere conseguita in questo mondo attraverso la pratica della contemplazione. Lo scopo era raggiungere l'unione estatica con l'Uno, il quale era, secondo quanto egli stesso insegnava, la realtà assoluta, una realtà che trascendeva tutte le parole e tutti i concetti. La sua famosa opera *Le Enneadi* venne stilata, riordinata e revisionata da Porfirio (232 circa-305 d.C.), noto anche per la sua *Vita di Pitagora*, secondo il quale Plotino aveva sperimentato quell'unione divina quattro volte nei sei anni in cui egli aveva studiato con il maestro. La contempla-

8 Matteo 4:17.

9 Matteo 11:13-14; Matteo 17:12-14; Matteo 17:10-13; Luca 1:17.

10 2 Re 2:11.

zione è l'unico "filo conduttore" che unisce l'Uno con tutte le cose create, le quali emergono da esso, e grazie alla pratica della contemplazione si può conoscere la fonte di ciò che siamo davvero. Come Pitagora e Socrate, anche Plotino credeva che le anime individuali si reincarnassero, dovendo esperire i risultati del loro comportamento (etico e non) da una vita all'altra, fino a quando sarebbero state perfettamente purificate e avrebbero trovato la più alta felicità grazie alla contemplazione.

Nei secoli, le opere di Plotino ispirarono filosofi e contemplativi cristiani, ebrei, musulmani e gnostici. Uno dei più influenti fu Origene (185 circa-254 d.C.): nato ad Alessandria, era considerato il più grande teologo cristiano del suo tempo, e anche lui credeva che le anime si evolvessero spiritualmente di vita in vita, fino a giungere alla conoscenza (*gnosis*) di Dio per mezzo della contemplazione (*theoria*). A cominciare dal III secolo in poi, i contemplativi cristiani incominciarono a condurre una vita meditativa nella solitudine del deserto del Sahara, in Egitto, e molti trovarono rifugio fra le dune dopo essere sfuggiti al caos e alla persecuzione dell'Impero Romano; questi originali eremiti del deserto, noti come "Padri del Deserto", formarono delle comunità ai margini dei centri abitati: abbastanza lontani dalla popolazione per passare inosservati all'occhio dell'Impero, ma sufficientemente vicini alla civiltà per avervi accesso¹¹⁰.

I primi Padri del Deserto erano perlopiù analfabeti, ma Evagrio Pontico (345-399) era un grande studioso della cultura classica; fu tra i primi Padri del Deserto ad avviare una trascrizione sistematica dei loro insegnamenti orali. Evagrio era un fedele sostenitore di Origene, e ne condivideva il punto di vista rispetto alla reincarnazione delle anime umane e alla loro perfezione finale in unione con Dio. Giovanni Cassiano (360 circa-433), uno dei principali discepoli di Evagrio, ne adattò le opere per i propri allievi occidentali, e fondò nella Francia meridionale l'Abbazia di St. Victor, composta da due monasteri, uno femminile e l'altro maschile: l'Abbazia fu una delle prime istituzioni del genere in Occidente, e servì in seguito da modello per lo sviluppo del monachesimo cristiano.

11 Cfr. Thomas Merton, *Cassian and the Fathers: Initiation Into the Monastic Tradition*, Cistercian Publications, Kalamazoo, Michigan 2005.

La contemplazione in Oriente

I primi indizi di una cultura meditativa sulla Terra risalgono alla civiltà fiorita nella valle dell'Indo; essa si estendeva dall'attuale Pakistan fino alla valle del Gange, in India, e raggiunse il suo apice nel periodo fra il 3000 e il 2500 a.C. Sono giunti fino a noi migliaia di sigilli sotto forma di piccole tavolette d'argilla intarsiate che contengono alcuni degli scritti più antichi del mondo. Un certo numero di questi sigilli mostrano degli yogi seduti nelle posture meditative classiche.

Sorprendentemente, tuttavia, sono davvero rari i riferimenti letterari alla meditazione prima del tempo di Gautama il Buddha (563 circa-483 a.C.), contemporaneo di Pitagora, ma è evidente che già esisteva una tradizione contemplativa molto ricca e diversificata nella quale lo stesso Buddha si immerse dall'età di ventinove anni, appena abbandonò la dimora principesca in cui viveva. Il Buddha si diede alla ricerca contemplativa allo scopo di sfuggire al ciclo di nascita, morte e rinascita, di conseguenza la credenza nella reincarnazione doveva essere, all'epoca, molto diffusa. Il suo primo maestro di meditazione fu Alara Kalama, bravissimo nel *samadhi*, ossia nel raggiungere quegli stati meditativi in cui l'attenzione si ritira dai sensi fisici, i pensieri si placano, e si esperisce uno stato di straordinaria beatitudine e serenità. Secondo la tradizione buddhista, dal momento che il tipo di meditazione insegnata da Alara Kalama poteva condurre a una conoscenza diretta e affidabile delle proprie vite passate, i meditanti più bravi consideravano la reincarnazione non una questione di credenza religiosa bensì una verità verificabile empiricamente. In base alle prime testimonianze buddhiste, Gautama conseguì velocemente il *samadhi* più alto e sublime insegnato da Alara Kalama, e la sua mente entrò in una dimensione di esistenza priva di forma, svuotata di ogni contenuto tranne l'esperienza di un puro nulla. Ma questo non soddisfaceva le sue aspirazioni alla liberazione dal ciclo delle esistenze, per cui andò in cerca di un maestro contemplativo ancora più compiutamente realizzato, un certo Uddaka Ramaputta, sotto la cui guida egli conseguì un *samadhi* ancora più sottile. Gautama, tuttavia, riconobbe che questi stati di assorbimento meditativo, di per sé, non soddisfacevano quella che era la sua meta: raggiungere "lo stato supremo della pace sublime" attraverso

la conoscenza della realtà vera e propria. Egli aveva infatti scoperto che, una volta emersi dalla meditazione, inoltrandosi nelle cose quotidiane si era ancora inclini alla sofferenza e alle cause ad essa soggiacenti. Quando riconobbe che conseguire questi stati non risolveva il problema alla radice, Gautama passò diversi anni a tormentare il proprio corpo con pratiche ascetiche, incluso il digiuno. Il suo scopo era conseguire la liberazione attraverso una sorta di padronanza della mente sulla materia, ma il risultato finale fu un corpo emaciato e una mente dalle facoltà danneggiate. Comprese allora che conseguire il *samadhi* non era lo scopo ultimo, ma che quegli stati di coscienza così raffinati avrebbero potuto essere usati per un'indagine meditativa sulla natura della sofferenza e delle sue cause.

Fra i grandi insegnanti religiosi della storia, il Buddha è stato il solo a scoraggiare la credenza che qualche cosa debba essere vero semplicemente perché in molti dicono che sia vero, oppure basandosi su una tradizione di lunga data, o sull'autorità scritturale, o sul sentito dire, sulla speculazione, o ancora sul rispetto che si deve a un maestro. Bisognerebbe invece, per quanto possibile, mettere alla prova le dichiarazioni altrui, testarle in base alla propria esperienza, e giudicare da sé. È dunque logico che il Buddha si attenesse a questa regola rispetto alle dichiarazioni sulla reincarnazione che erano, all'epoca, prevalenti¹²¹¹. Nei primi documenti che riportano la narrazione che egli stesso fece della propria Illuminazione, egli descrive come, con la mente concentrata, purificata, resa duttile e calma, abbia conseguito "la conoscenza diretta" della natura della coscienza e delle radici della sofferenza¹³¹². La sua prima conoscenza diretta, fu quella delle circostanze specifiche di parecchie migliaia di sue vite precedenti, avvenute nel corso dei molti eoni del contrarsi e dell'espandersi del mondo. La sua seconda conoscenza diretta, fu l'osservazione contemplativa del succedersi delle vite di altri esseri, dove poté accertare le relazioni fra le loro azioni e gli effetti che queste avevano avuto nel susseguirsi delle loro vite. La sua terza conoscenza diretta nella notte della sua

12 *Āṅguttara Nikāya*, III:65; *Kalama Sutta: The Buddha's Charter of Free Inquiry*, traduttore Soma Thera, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka 1981.

13 Bhikkhu Nāṇamoli, *The Life of the Buddha According to the Pali Canon*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka 1992, p. 10-29.

Illuminazione, fu la realizzazione delle Quattro nobili verità: «Ebbi la conoscenza diretta, così come è davvero, che “questo è sofferenza”, che “questa è l’origine della sofferenza”, che “questa è la cessazione della sofferenza”, e che “questa è la via che conduce alla cessazione della sofferenza”». Fu a questo punto che Gautama divenne un buddha, cioè un “risvegliato”, grazie al fatto che la sua mente si era completamente liberata da tutte le afflizioni e gli oscuramenti. Nella realizzazione del nirvana egli scoprì lo stato supremo della pace sublime, quella che aveva cercato, e dedicò i restanti quarantacinque anni della sua vita a condurre gli altri a questa libertà dalla sofferenza. Per questo divenne noto come “il grande dottore”, colui che mostrava come conseguire un benessere autentico attraverso la purificazione della mente da tutte le sue afflizioni, coltivando la virtù e una visione intuitiva e contemplativa della natura della realtà.

In questa brevissima carrellata sulle origini della meditazione vi sono una quantità di temi e intuizioni che accomunano la filosofia greca, il cristianesimo e il buddhismo; tuttavia, l’orientamento della pratica meditativa è diverso in ciascuna di queste tradizioni, così come sono diverse le interpretazioni dell’esperienza contemplativa. I pitagorici credevano in un universo ordinato, e sebbene avessero probabilmente accettato il politeismo della Grecia classica, credevano in una divinità superiore a tutte le altre. Per loro, la meditazione era strettamente correlata alla musica, alla matematica e all’astronomia. Per i cristiani, essa si focalizzava sull’unione con l’unico Dio supremo, e per i buddhisti, che condividevano la credenza indiana nell’esistenza di molti dèi, la meditazione aveva lo scopo di conseguire la liberazione dal ciclo delle esistenze. Ma all’inizio, e anche nello sviluppo susseguente di ciascuna di queste tradizioni, è evidente che la meditazione ha svolto un ruolo essenziale.