

B. ALAN WALLACE

**Sognarsi
svegli:
yoga tibetano
del sogno &
sogno lucido**

**Una via
di trasformazione**

Edizioni



AMRITA

La quiescenza meditativa: gettare le basi per la lucidità

Che cosa distingue un sogno lucido da un sogno qualsiasi? Nel sogno lucido siete consapevoli, in tempo reale, della natura e della realtà che state sperimentando. Sapete, insomma, che state sognando. Sapete che il vostro corpo è disteso sul letto, addormentato, anche se voi state partecipando ad episodi onirici che vanno da una realtà del tutto comune alla realtà più fantastica. Siete consapevoli che tutti i fenomeni del sogno, il paesaggio come i partecipanti, altro non sono che creazioni della vostra mente. In un sogno non lucido, invece, prendete tutto per buono, per quanto bizzarro sia, senza mai sospettare che state dormendo. Nel sogno lucido sapete, istante per istante, che si tratta solo di un sogno.

Di solito i nostri sogni sono caratterizzati da un'assenza di stabilità. L'attenzione è sospinta a destra e a manca dai contenuti del sogno e dalle nostre usuali reazioni a eventi del genere. Shamatha è una pratica che serve a rendere stabile l'attenzione, stabilità che rappresenta un passo importantissimo verso la libertà di trascendere la normale coscienza onirica per riconoscere che stiamo sognando, e quindi per poter mantenere questa lucidità e trasformare i sogni in un "laboratorio onirico" nel quale esplorare attentamente la mente. A mano a mano che impariamo a concentrare l'attenzione, la confusione viene sostituita da una coerenza continua: sviluppiamo la capacità di pilotare il sogno. Sebbene in shamatha si sviluppi la concentrazione, si acquisisce questa capacità attraverso un profondo

rilassamento: non si tratta, cioè, di quel tipo di concentrazione stressante, e alla fine spossante, del pilota di aerei che, dopo alcune ore di manovre straordinariamente complesse, che richiedono grandi abilità e tanta energia, ha bisogno di almeno 24 ore di pausa per recuperare. In shamatha, si acquietano le distrazioni della mente, così la nostra attenzione può finalmente rimanere confortevolmente e senza sforzo su un oggetto prescelto e farlo, alla fine, per diverse ore⁷. Tale stabilità è la base ideale per sviluppare la lucidità nel sogno e lo yoga del sogno.

Le tecniche che conducono ad una pratica del sogno soddisfacente comprendono la memoria prospettica (ossia il prepararsi a ricordare qualcosa in un sogno a venire), la memoria retrospettiva (ossia il ricordare in seguito sequenze di eventi onirici), i segni che ci ricordino all'interno dello stato di sogno che stiamo sognando, e una concentrazione stabile e rilassata su immagini visualizzate. Giacché i nostri stati di coscienza ordinari sono dominati da varie forme di agitazione e di torpore, al momento ci mancano la chiarezza e la stabilità necessarie per fare un uso efficace di tali tecniche; per contro, una mente vivida, stabile e rilassata, ben addestrata in shamatha, è adattissima a tali compiti.

Mi spiego: per “manovrare” con successo dentro al regno del sonno, che comprende la dinamica dell’addormentarsi, il sonno senza sogno, i sogni, lo svegliarsi e il tornare a dormire, e il ricordarsi che cosa abbiamo sognato una volta che ci siamo svegliati, richiede una chiarezza molto maggiore di quella che caratterizza il nostro solito ottenebramento notturno.

Il sonno comune è dominato dall’oblio⁸: le ricerche hanno dimostrato che perlopiù ci svegliamo e poi ripiombiamo velocemente nel sonno parecchie volte durante la stessa notte, ma ben pochi hanno notato quest’abitudine; i risvegli spontanei, tuttavia, ci offrono ottime occasioni per entrare nei sogni lucidi. Possiamo imparare a rientrare deliberatamente in un sogno dopo uno di questi intervalli, e scoprire che questo ci conduce

7 Si tratta della cosiddetta “concentrazione univoca”, un notevole livello di concentrazione. In sanscrito: *ekāgratā*.

8 Se non credete che l’ottenebramento e l’oblio dominino il sonno e i sogni, passate un paio di giorni ad esaminare e a paragonare l’acutezza dell’attenzione nelle ore diurne con quella che avete di notte e al mattino presto.

al sogno lucido, ma se non ci *ricordiamo* di farlo continueremo a perderci queste occasioni; dunque la chiarezza e la stabilità di una mente addestrata in shamatha sono una base affidabile per ricordarsi di approfittare di tali opportunità.

Ciò vale anche per un'altra tecnica di cui riparleremo più tardi: usare degli eventi tipicamente onirici (i cosiddetti “segni” del sogno) per ricordarci, mentre dormiamo, che stiamo effettivamente sognando. Col tempo, potremo redigere una lista di quelli che si ripetono spesso, come trovarsi frequentemente in un luogo specifico o imbattersi in una data situazione o nelle stesse persone o oggetti. Se abbiamo la chiarezza mentale di ricordare l'importanza di questi segni quando appaiono nei nostri sogni, questo può far sì che ci svegliamo all'interno di essi. L'addestramento in shamatha aumenta in modo significativo le probabilità che una cosa del genere possa accadere, mentre in assenza di tale addestramento è più probabile che quando ci troviamo nella nostra normale coscienza di sogno tali segni non vengano colti, o che si abbia soltanto una vaga sensazione del fatto che dovrebbero dirci qualcosa ed essere applicabili in qualche modo.

L'addestramento in shamatha non è un'esclusiva del buddhismo: lo si trova nei rami contemplativi del cristianesimo, dell'induismo, del sufismo e del taoismo, oltre che altrove; il programma di addestramento è abbastanza elaborato e stabile da essere particolarmente utile per la pratica del sogno. La versione buddhista che vi presenterò in queste pagine è tratta da una tradizione che fa uso di tre tecniche specifiche, all'interno di dieci stadi successivi; comincerò dunque con il delinearne brevemente la teoria, e poi proseguirò descrivendo i modi più pratici di applicare tale teoria allo sviluppo della lucidità nel sogno e dello yoga del sogno.

Teoria di shamatha

L'addestramento in shamatha presentato in queste pagine è tratto da *Gli stadi della meditazione* di Kamalashila, un maestro contemplativo buddhista indiano dell'VIII secolo. Gli stadi sono dieci, a cominciare dagli stati attentivi più grossolani fino ad arrivare al più sottile, che è il conseguimento stesso dello stato di shamatha, grazie al quale il praticante riesce a concen-

trarsi con continuità su un oggetto prescelto per almeno quattro ore, senza doversi sforzare. Un livello del genere oggi è davvero raro, anche fra i contemplativi più seri; vi sono, per questo, due ragioni principali: per la fretta di entrare nelle pratiche “superiori” e di conseguirne le realizzazioni, la pratica di shamatha, sebbene venga considerata un prerequisito per tali conseguimenti, è stata messa un po’ in sordina in molte tradizioni contemplative contemporanee; in secondo luogo, a meno che non si possieda già una mente estremamente rilassata e ben equilibrata, il pieno conseguimento di shamatha può richiedere molti mesi, o addirittura un paio d’anni di pratica solitaria e concentrata. Un tempo, nelle tranquille società pastorali come quella tibetana, era più comune trovare delle menti del genere, sicché era possibile arrivare a quel livello anche in tempi più brevi, ma oggi, in questa nostra società globalizzata, veloce e agitata, una mente così è davvero molto rara.

Sebbene l’addestramento in shamatha non sia un requisito assoluto per praticare con successo il sogno lucido, personalmente io lo raccomando: come minimo, bisognerebbe avere la padronanza dei primi due fra i dieci stadi qui sotto elencati, perché questo già migliora grandemente la stabilità della nostra attenzione, non solo in questa pratica ma praticamente in ogni altro campo. Mirare alla padronanza degli stadi più avanzati, per non parlare dello stato di shamatha completo, renderà relativamente facile e veloce l’acquisizione della pratica del sogno.

I dieci stadi dello sviluppo di shamatha, in sintesi

- *Attenzione rivolta all’oggetto*: qui, si sviluppa l’abilità di focalizzarsi su un dato oggetto.
- *Attenzione continuativa*: si può mantenere con continuità l’attenzione su questo oggetto per almeno un minuto.
- *Attenzione risorgente*: ci si riprende velocemente appena ci si distrae dall’oggetto.
- *Attenzione ravvicinata*: non ci accade più di dimenticare completamente l’oggetto dell’attenzione.
- *Attenzione domata*: incominciamo a provare piacere nel *samadhi*, o “concentrazione univoca”.
- *Attenzione pacificata*: non vi è più alcuna resistenza rispetto all’addestramento all’attenzione.

- *Attenzione pienamente pacificata*: si acquietano l'attaccamento, la malinconia e l'indolenza.
- *Attenzione univoca*: il samadhi diventa continuo, senza cadere preda dell'eccitamento o di un eccesso di rilassamento.
- *L'equilibrio dell'attenzione*: si tratta di un samadhi impeccabile, mantenuto senza alcuno sforzo.
- *Shamatha*: qui, si riesce a mantenersi concentrati senza sforzo su un oggetto per almeno 4 ore; questo stato è accompagnato da una duttilità fisica e mentale molto maggiore, e da una serie di altri effetti collaterali positivi⁹.

Una metafora per descrivere questi dieci stadi successivi è quella della relativa turbolenza delle acque di un fiume: all'inizio, i pensieri, le emozioni, le immagini e così via attraversano la mente con l'irruenza delle acque di una cascata; a mano a mano che si progredisce, questi fenomeni mentali si manifestano con una forza e una frequenza minori, diventando più simili alle acque placide di un fiume dalle ampie sponde, fino ad una pacificazione finale, simile al mare in bonaccia.

Tre pratiche in sequenza, lungo il sentiero di shamatha

Queste tre pratiche mi sono parse le più efficaci per chi, oggi, si dedica all'addestramento in shamatha.

- La prima è *l'attenzione al respiro*, dove sviluppiamo la nostra attenzione osservando le inspirazioni e le espirazioni, passivi testimoni delle sensazioni tattili che attraversano il corpo quando respiriamo in modo naturale. L'esperienza del respiro diventa un modo efficace per ancorare la mente, e far sì che il rilassamento fisico e mentale diventi la base della pratica fin dall'inizio. Raccomando a coloro che mirano ad addestrarsi pienamente in shamatha, seguendo tutti gli stadi di cui sopra, di praticare l'attenzione al respiro dal 1° al 4° stadio.
- Per quello che riguarda i tre stadi seguenti, ossia dal 5° al 7°, raccomando invece di *acquietare la mente nello stato naturale*. In tale pratica, l'attenzione ai fenomeni mentali va a

⁹ Fra gli effetti collaterali troviamo un'energia fisica maggiore, un senso di beatitudine tanto mentale quanto fisico, una chiarezza e stabilità mentali molto più intense.

sostituire l'attenzione al respiro, e osserviamo tutti gli eventi mentali che appaiono (i pensieri, le immagini mentali e le emozioni) rimanendo neutri, obiettivi, senza farci coinvolgere. Sono eventi da cui di solito veniamo risucchiati, ma qui consentiamo loro di passare davanti alla finestra della mente come nubi sospinte dal vento nel cielo.

- Dall'8° stadio in poi si pratica “shamatha senza un segno”, altrimenti detto “*la consapevolezza della consapevolezza*”. Se all'inizio ci siamo focalizzati su un oggetto, ossia su un *segno*, ora l'attenzione si rivolge alla consapevolezza stessa. Mentre i fenomeni del respiro e i fenomeni della mente sono oggetti che vengono identificati all'interno di uno schema concettuale, dove la consapevolezza si focalizza su un oggetto diverso da se stessa, qui la consapevolezza si limita a dimorare in se stessa, luminosa e cognitiva.

La tecnica meditativa di *acquietare la mente nel suo stato naturale*¹⁰ e quella della *consapevolezza della consapevolezza*, oltre alle altre correlate a shamatha, sono tutte molto utili per la pratica del sogno, indipendentemente dal fatto che chi le studia intenda o meno inoltrarsi negli stadi più raffinati dell'addestramento a shamatha; dunque ne incontrerete la descrizione nei capitoli seguenti, là dove sarà particolarmente utile.

Le istruzioni che trovate in questo capitolo, se diligentemente seguite, vi consentiranno di arrivare al 3 stadio dell'addestramento di shamatha; se poi vi sentirete ispirati a proseguire, sarà consigliabile praticare in ritiri solitari, di lunga durata. Una spiegazione più dettagliata dell'intero sentiero di shamatha si trova nel mio libro *La rivoluzione dell'attenzione*¹¹.

La pratica di shamatha

Prima sessione: rilassamento

Ecco una sequenza meditativa fondamentale per conseguire l'attenzione alle sensazioni tattili del corpo, attenzione che promuove il rilassamento (ossia l'ingrediente principale della

10 La pratica meditativa dell'attenzione ai fenomeni mentali, ove si osservano con neutrale obiettività e senza coinvolgimento alcuno tutti gli eventi mentali che si manifestano (pensieri, immagini, emozioni).

11 Ubaldini, Roma 2008.

pratica di shamatha) ed è anche un utile preludio per entrare nel sonno notturno; altrimenti è difficile, se non impossibile, eseguire con successo la pratica del sogno. Cominceremo questa e le prossime sessioni con *l'acquietare il corpo nel suo stato naturale*¹². Poi, coltivando una sorta di presenza mentale quieta, consentiremo alla consapevolezza di permeare l'ambito delle nostre sensazioni tattili, le sensazioni che si manifestano all'interno e alla periferia del corpo.

Dopo aver trovato una **postura confortevole**, fate del vostro meglio per rimanere immobili, tranne il movimento del respiro. Se siete seduti su una sedia o a gambe incrociate sul pavimento, verificate che la spina dorsale sia dritta, che lo sterno sia sufficientemente rivolto verso l'alto perché non vi siano pressioni sull'addome, le quali non consentirebbero il libero espandersi dell'inspirazione. Mantenete i muscoli addominali morbidi, sentite il ventre che si espande ogni volta che ispirate. Se percepite una tensione o un irrigidimento corporeo, fate come se respiraste in quell'area, e soprattutto rilasciate la tensione muscolare quando espirate. Fate particolarmente attenzione ai muscoli del volto: quelli intorno agli occhi, i muscoli mascelari. Concludete questo iniziale assestamento del corpo con **tre respiri lenti, ricchi e profondi**, sentendo l'aria che entra dalle narici e scende fino nella pancia per poi espandere il diaframma e, infine, riempire il petto: ispirate fino al massimo delle vostre capacità, poi rilasciate il fiato senza sforzo, con grande attenzione alle sensazioni correlate al respiro a mano a mano che esse si manifestano in tutto il corpo.

Poi, **sintonizzate il vostro respiro sul ritmo naturale**, notando quanto sia facile influenzare il respiro in base alle vostre preferenze. Provate, al meglio delle vostre capacità, ad abbandonare il controllo, consentendo al respiro di fluire come più gli piace e nel modo più naturale possibile, senza intervenire.

Quando ci accingiamo a imparare a meditare, scopriamo ben presto quanto la mente sia agitata e ingombra. Siamo talvolta inondati da una cascata di pensieri ed emozioni, distrazioni davanti alle quali occorre coltivare un **atteggiamento**

¹² Stato fisico raggiunto progressivamente, dove il corpo diventa rilassato, immobile, vigile.

positivo, una forma di perseveranza in cui, invece di reagire cercando di frenare la mente e costringendola a starsene quieta, **ci si può rilassare, lasciando andare** l'energia turbolenta che si è accumulata nel corpo e nella mente. Possiamo approfittare di ogni espirazione, perché è un momento naturale in cui rilassarci e lasciare andare; ad ogni espirazione, dunque, il corpo sarà un po' più sciolto, sbrigliato, qualcosa si ammorbidirà. Ad ogni espirazione, non appena ci renderemo conto del comparire di un pensiero o di un'immagine involontaria, ci limiteremo a lasciarli andare, senza rincorrerli con un secondo pensiero, ed in quell'attimo stesso consentiamo alla consapevolezza di scendere ancora una volta, quietamente, nel campo del corpo, a prendere semplicemente nota di qualsiasi sensazione tattile vi si manifesti, soprattutto facendo attenzione alle sensazioni legate al respiro. Concediamoci di lasciar andare i pensieri e di coltivare un'altra qualità di consapevolezza, che è chiara, brillante, intelligente, attenta e silenziosa.

Non appena scoprite di essere stati catturati dai pensieri (ossia che **la vostra mente è stata trascinata via**), invece di sentirvi frustrati e cominciare a giudicarvi, rispondete subito con un rilassamento ancora più profondo, in cui lasciar andare il pensiero e far felicemente ritorno con la consapevolezza alla quieta dimensione dell'esperienza tattile. Attenetevi ad una durata di 24 minuti per la sessione di pratica: questo, in sanscrito, è un *ghatika*, ed era considerato il tempo ideale per l'addestramento meditativo iniziale nell'India antica. Continuate con l'**intento** di mantenere l'attenzione sul campo delle sensazioni tattili associate al respiro, e appena vi accorgete di esservi distratti, rilassatevi ancora più a fondo, abbandonate le distrazioni e fate ritorno al corpo.

Questa sequenza di pratica è di seguito schematizzata, dispensandovi dal distrarvi con la lettura del libro mentre praticate. Prendetevi il tempo necessario per avere dimestichezza con queste istruzioni, memorizzate lo schema e cominciate¹³.

13 Entrate in questa postura sdraiandovi sulla schiena, con la spina dorsale ben diritta, dalla testa ai talloni, i quali sono uniti. I piedi sono rilassati e ricadono, a destra e a sinistra. Le braccia sono distese, appena scostate dal corpo, con il palmo in alto.

Schema della pratica

- Postura: supina (Sans.: *shavasana*, ossia la “postura del cadavere”)¹⁴ o seduti
- Respiro: segue il vostro ritmo naturale
- Atteggiamento positivo: coltivate il rilassamento
- Attenzione: rivolta al campo delle sensazioni tattili
- Quando vi distraete: riportate dolcemente l’attenzione al campo delle sensazioni tattili
- Durata: un *ghatika* (24 minuti)
- Intenzione: osservate le sensazioni tattili, rilassatevi e fate ritorno ad esse se vi distraete.

Commento

La tecnica fondamentale di shamatha comporta l’interazione di due facoltà mentali: l’attenzione e l’introspezione. L’*attenzione*, o presenza mentale, può essere definita come un’attenzione continuativa rivolta ad un oggetto dato, dove occorre ricordare qual è il compito che ci siamo assegnati, senza farci distrarre da altri fenomeni. L’*introspezione* (in base alla definizione di Shantideva, un maestro buddhista indiano dell’VIII secolo) è «il ripetuto esame dello stato del nostro corpo e della nostra mente»¹⁴.

L’introspezione, quindi, opera una sorta di “controllo qualità”, riconoscendo quando l’attenzione si distrae e mettendo in allerta la presenza mentale affinché si riaffermi. Focalizziamo la mente ricordando, grazie all’attenzione, qual è il compito che ci siamo dati, ma quando questa attenzione si distrae entra in campo l’introspezione, la quale se ne accorge, e dunque possiamo fare ritorno all’oggetto della nostra attenzione. Si tratta dunque di *ricordare* la propria intenzione e *verificare* che essa sia rispettata in ogni istante.

Ho il sospetto, piuttosto concreto, che il nostro modo di respirare durante il sonno senza sogni sia particolarmente riposante per la mente e il corpo; quando sogniamo, infatti, i pensieri e le emozioni possono interferire con il respiro. A quanti di noi è già capitato di svegliarsi da un incubo, nel quale erano

¹⁴ Shantideva, *Guida allo stile di vita di un Bodhisattva*, Istituto Lama Tzong Khapa, Pisa 1983, verso 108.

magari inseguiti da qualcosa di spaventoso, e di avere il respiro affannato? Nel sonno senza sogni, invece, il nostro pensare compulsivo (il continuo rincorrersi di aspettative e paure, di attaccamento e anticipazione, e tutta l'attività emotiva) rimane latente. Usando la pratica sopra descritta, possiamo indurre lo stesso tipo di respirazione riposante rilassandoci tutte le volte che espiriamo e poi, invece di risucchiare l'aria quando inspiriamo, lasciare che l'inspirazione avvenga in modo passivo; è come se ci arrendessimo dolcemente, rinunciando a controllare il respiro, senza più preoccuparci della durata relativa delle inspirazioni e delle espirazioni, insomma: respirando in modo naturale, senza forzature.

Consentiamo all'attenzione di allargarsi, di "scansionare" l'universo delle sensazioni tattili legate al respiro e di quelle presenti nella parte inferiore del corpo: le gambe e la parte bassa del tronco. Questo allontana la nostra energia e la nostra attenzione dalla testa, consentendoci di ancorarci per bene, e diminuendo l'interferenza dei pensieri.

Quando viene l'ora di andare a dormire, provate questa pratica in posizione supina per breve tempo (5, 10, 20 minuti, o se desiderate anche più a lungo) prima di assumere la posizione in cui di solito vi addormentate. Nelle espirazioni iniziali, rilasciate prima di tutto le tensioni muscolari del corpo; e una volta che vi siete rilassati per bene fisicamente, incominciate a rilasciare i pensieri, espirando lentamente... espirando... espirando... Poi, consentite all'inspirazione di avvenire per conto proprio. Nel giro di breve tempo vi ritroverete sintonizzati su un ritmo profondo e rilassante, che contribuirà non solo ad una buona notte di sonno ma sarà anche un utile preludio al sogno lucido.

Seconda sessione: stabilizzare l'attenzione

Dopo esserci rilassati prestando attenzione alle sensazioni tattili del corpo, entriamo in una seconda fase in cui restringiamo il campo dell'attenzione ai movimenti dell'addome mentre respiriamo, promuovendo così la stabilità dell'attenzione.

Dopo aver assunto una comoda postura, cominciate con **Pacquietare il corpo nel suo stato naturale**, mantenendovi rilassati, quieti e vigili. Dopodiché, concludete questa prima parte con tre respiri lenti e profondi. Ora, **sintonizzate il respiro sul suo ritmo**

naturale e poi, come avete fatto prima, lasciate che la vostra consapevolezza **permei l'intera dimensione delle sensazioni tattili**, riservando una cura particolare per quelle correlate al respiro, ovunque esse si manifestino all'interno della dimensione corporea (alla quale allargherete tutta la vostra consapevolezza).

In questa prima fase di attenzione e respiro, proverete un senso di sereno e rilassato benessere che pervaderà il corpo e la mente; gli faciliterete la strada soprattutto rilassandovi ad ogni espirazione, lasciando andare le tensioni muscolari in eccesso, e liberandovi immediatamente di qualsiasi pensiero e immagine involontaria sorga nella vostra mente; l'atto stesso di lasciarlo andare permette alla consapevolezza di ridiscendere nel campo delle sensazioni tattili.

Questa rilassata serenità è indispensabile per coltivare le abilità attentive e anche per la pratica del sogno, però da sola non basta. Occorre introdurre **l'elemento della stabilità**, ossia una continuità di attenzione intenzionale. Dunque, iniziate la pratica restringendo l'oggetto dell'attenzione: invece di focalizzarvi sul corpo intero o di lasciare che l'attenzione vagabondi dentro al corpo, calibratela con particolare continuità sulle sensazioni tattili del movimento dell'addome ad ogni inspirazione ed espirazione. Zoomate, insomma, su questa zona in particolare, e mentre continuate a respirare senza alcun impedimento, senza costringere il respiro in alcun modo né forzarlo, riservate una nuda attenzione a queste sensazioni, senza sovrapporvi strati di concetti né elucubrazioni: solo le sensazioni nella zona addominale che corrispondono al fluire del respiro.

Osservate la durata di ogni inspirazione ed espirazione, notando se è breve o lunga; continuate a rilassarvi tutte le volte che espirate, **prevalendo così sull'agitazione**, ossia sull'eccitazione mentale. Ma ogni volta che ispirate **stimolate l'attenzione**, vincendo in tal modo la sonnolenza e l'apatia. Ciò significa che ogni ciclo di respiro diventa come una sessione di meditazione completa di per sé, fatta apposta per vincere l'agitazione e il torpore, e coltivare la stabilità e la lucidità. Quando la mente si acquieterà e l'attenzione diventerà sempre più stabile, vi accorgete che il rilassamento sarà ancora più profondo, e che il corpo e la mente saranno più sciolti. Contemporaneamente, più corpo e mente saranno rilassati, più troverete facile rende-

re stabile l'attenzione. C'è, fra queste due qualità, una sorta di sinergia: continuate dunque ad alternare il rilassamento e la stimolazione dell'attenzione basandovi sull'espiazione e l'inspiratione.

Per cercare di rallentare il flusso del pensiero compulsivo e dell'altrettanto compulsivo lasciarci distrarre dai pensieri, troverete utile, almeno ogni tanto, *contare i respiri*, sostituendo così una quantità di pensieri vagabondi con un numero contenuto e regolare di altri pensieri che si riassumono nel contare. Esistono per questo diversi metodi; uno di questi è inspirare in modo molto naturale fino in fondo e, poco prima che inizi l'espiazione, contare mentalmente e rapidamente "uno". Poi espirare, rilassandosi, lasciando andare i pensieri per tutta la durata dell'espiazione. Stimolate con calma la vostra attenzione nell'inspiratione che segue, fino in fondo, e contate mentalmente e rapidamente "due". Si conta alla fine di ogni inspiratione, arrivando fino a 10, o a 21, o fin dove si vuole. Continuate ma siate molto brevi nel contare: è più come un richiamo per tenere sveglia al meglio e continuamente la consapevolezza dell'ininterrotto flusso di sensazioni legate all'inspiratione e all'espiazione nella zona dell'addome. Chiudete la sessione.

Schema della pratica

- Acquietate il corpo nel suo stato naturale
- Respirate secondo il ritmo naturale
- Fase 1: volgete l'attenzione all'ambito delle sensazioni tattili (addestramento al rilassamento)
- Fase 2: volgete l'attenzione al movimento addominale (addestramento alla stabilità)
- Alternate il superamento dell'agitazione (durante l'espiazione) e la stimolazione dell'attenzione (durante l'inspiratione)
- Contate i respiri
- Durata: 1 *ghatika* (24 minuti)
- Intento: addestrarsi nella stabilità

Commento

Sebbene la tecnica sembri semplice e diretta, la mente che vogliamo addestrare, condizionata dalle esperienze della vita e dal nostro retroterra culturale, non lo è affatto. La prima sorpresa

che di solito incontra un principiante è il “volume” del rumore mentale che ingombra la consapevolezza appena incomincia a meditare. L'impressione è che sia la pratica stessa ad introdurre questa distrazione, ma in realtà c'era anche prima, solo che la si considerava una parte normale del funzionamento della mente. Qui, invece, scopriamo ben presto che esistono due tipi di distrazioni principali, l'*agitazione* e il *torpore*, i quali fanno sì che ci dimentichiamo il compito che ci eravamo assegnati. Perlopiù, il nostro problema iniziale, quando cerchiamo di concentrarci su un dato oggetto, è l'agitazione; abbiamo l'abitudine di pensare rapidamente, di schizzare da un argomento all'altro: rispondiamo al telefono, chattiamo, navighiamo in internet, insomma siamo “multitasking”, e abbiamo sviluppato un potente desiderio nei confronti di oggetti ed esperienze che ci richiedono un sacco di attività. Chiedere a noi stessi di rallentare improvvisamente per focalizzarci sul respiro, non è cosa da poco.

Quando non siamo agitati, spesso siamo in uno stato di torpore, stanchi per il ritmo stressante e rapido della vita moderna. In quei momenti, se cerchiamo di meditare, non riusciamo a mettere bene a fuoco l'oggetto della nostra attenzione, che perde di chiarezza. Ci desintonizziamo e riemergiamo alcuni minuti più tardi da un sogno ad occhi aperti o dal sonno. Occorre, insomma, trovare una via di mezzo fra l'agitazione e il torpore, e per prepararci a scovare questo stato alimentiamo fin dall'inizio questi tre elementi: rilassamento, quiete e lucidità. Il rilassamento e la quiete fanno da contraltare all'agitazione, mentre la lucidità combatte il torpore. Tenendo a mente questo, riusciremo gradualmente ad esperire momenti di chiarezza, momenti di tregua dal nostro solito flusso mentale in cui si alternano l'agitazione e il torpore.

Terza sessione: una lucida attenzione

Oltrepassiamo ora le prime due fasi dell'attenzione (rivolta al campo delle sensazioni tattili del corpo e al movimento dell'addome) per entrare nella terza fase, quella dello sviluppo di un'attenzione vivida, lucida.

Ancora una volta, **acquietate il corpo nel suo stato naturale**, consentendo alla consapevolezza di permearlo interamente, e assumendo una postura favorevole alla lucidità, con il corpo

fermo e a suo agio. Se questo vi aiuta, fate tre respiri lenti e profondi a conclusione di questo iniziale assestamento del corpo. **Ora assestate il respiro seguendo il ritmo naturale**, in un flusso spontaneo. Per un po', lasciate che la consapevolezza continui **a permeare l'intero campo delle sensazioni tattili del corpo** mentre l'attenzione si muove a suo piacimento all'interno di quel campo, dedicandosi a qualsiasi sensazione sorga, ma in modo particolare a quelle legate al respiro. Mantenete l'attenzione all'interno di questo campo, senza permetterle di farsi catturare dai pensieri o farsi trascinare via da altri universi sensoriali. Continuate a rilassarvi e a lasciar andare ad ogni espirazione.

A questo punto potete passare alla seconda fase dove, come nella pratica precedente, restringete il campo focale dell'attenzione ai movimenti dell'addome, introducendo l'elemento di **stabilità dell'attenzione**, e coltivando deliberatamente una presenza mentale continua, salda, che non si lascia invischiare nei pensieri né trascinare via da altri campi sensoriali. Vi dedicate a questo flusso continuo di sensazioni che riguardano il movimento respiratorio dell'addome. Approfittate di ogni espirazione per rilassarvi come avete fatto prima, lasciando andare immediatamente qualsiasi pensiero o immagine involontaria. Ad ogni inspirazione stimolate l'attenzione e cercate di mantenere una continua presenza mentale alle sensazioni tattili che corrispondono al flusso del respiro, a mano a mano che si manifestano nell'addome. Questo ha da diventare un "lavoro" a tempo pieno: c'è sempre qualcosa da fare, non disimpegnatevi ma alimentate la messa a fuoco, rilassatevi ad ogni espirazione e rinforzate l'attenzione ogni volta che ispirate.

In ultimo, introducete l'**elemento della lucidità, o chiarezza**. Entrate, qui, nella terza fase dell'attenzione al respiro, spostando il punto focale alle narici o all'area appena sopra il labbro superiore, dove è più facile distinguere la sensazione dell'aria che entra ed esce quando respirate. Concentrate la consapevolezza mentale su queste sensazioni tattili del respiro, e non su una visualizzazione. Mantenete i muscoli del volto rilassati, la zona intorno agli occhi morbida, la fronte spianata; verificate che lo sguardo non converga sulla punta del naso, il che causerebbe solo tensione e forse anche mal di testa. Dunque, rilassate i muscoli facciali completamente, e focalizzate la con-

sapevolezza mentale solo sulle sensazioni del flusso del respiro che entra ed esce dal naso: fate attenzione alla differenza di temperatura fra l'aria che entra e quella, più calda, che esce; e quando il respiro si fa più quieto, più lieve, questa differenza diventerà ancora più sottile, sfidandovi a sviluppare una consapevolezza più fine.

Vi sono pensieri involontari che ruzzolano per pura abitudine nella mente uno dopo l'altro, e la mente continua a vagabondare. Per rallentare il flusso involontario di pensieri, immagini e ricordi, può essere nuovamente utile mettersi a contare i respiri alla fine di ogni inspirazione, poco prima di espirare: questo catalizzerà la vostra attenzione, e sarete più presenti alle sensazioni grossolane dell'espirazione. Anche se c'è una pausa alla fine di ciascuna espirazione, potreste ancora cogliere delle sensazioni a livello delle narici: continuate ad osservarle, e poi passate alle sensazioni dell'inspirazione, contando brevemente subito dopo. Fate del vostro meglio per mantenere un flusso continuo di attenzione dedicato al continuo flusso di sensazioni che appaiono a livello delle narici. In questo modo vi eserciterete nella presenza mentale, rafforzando questa vostra facoltà.

Nella pratica di shamatha, infatti, **rafforzate e sviluppate la facoltà dell'attenzione, della presenza mentale**, e anche quella dell'**introspezione**, ossia la capacità di osservare lo stato della mente e il processo meditativo così da riconoscere subito quando la mente è stata catturata dai pensieri e trascinata via, o se sta semplicemente scivolando nell'eccesso di rilassamento o nel torpore, e magari sta per addormentarsi. Non appena vi accorgete, grazie all'introspezione, che l'attenzione, dominata dall'agitazione, si è fatta trasportare altrove, catturata dai pensieri, la vostra prima reazione dovrebbe essere quella di un profondo rilassamento, lasciando andare i pensieri e facendo immediatamente ritorno alle sensazioni del respiro. Come prima cosa, insomma, rilassatevi, lasciatevi andare.

Appena riconoscete, grazie all'introspezione, che la mente sta perdendo lucidità e scivola fuori nell'eccesso di rilassamento fuori nel torpore, la vostra prima reazione dovrebbe essere stimolare l'attenzione, guardando con rinnovato interesse all'addestramento della mente. Rifocalizzatevi sulle sensazioni del respiro. In tal modo riuscirete a mantenere l'attenzione in equi-