

Conferenza sull'attenzione

Damanzhur 17-05-2023 - Italia

La vigilanza è, insieme alla benevolenza, una delle due qualità fondamentali dell'essere umano.

Ieri ho visitato il tempio sotterraneo di Damanzhur. La persona che ci ha fatto da guida era un membro di lunga data della comunità e aveva lavorato allo scavo del tempio con le proprie mani. Ci ha parlato dell'insegnamento dell'idealismo pratico che anima i Damanzhuriani. A pensarci bene, l'idealismo pratico richiede due tipi di attenzione: attenzione all'ideale e attenzione alla pratica. Inoltre, un vero ideale non è solo personale, ma include gli altri in senso familiare, comunitario e planetario: è quindi inseparabile dalla benevolenza. Già 25 secoli fa Confucio insegnava che per essere felici e rendere felici gli altri occorrono due qualità fondamentali, la vigilanza e la benevolenza. In ultima analisi, le altre qualità scaturiscono naturalmente da queste due virtù fondamentali. Il Dalai Lama ha sottolineato questo punto: nel 2010 ha scritto un libro che vale la pena di leggere, *Oltre la religione*. In esso parla di queste due qualità fondamentali e invita a farne una base non solo per il dialogo interreligioso, ma anche per coloro che sono a favore della spiritualità laica e della meditazione. Io stesso ho scritto un libro sulla meditazione laica nel 2017, che è stato tradotto in due parti in italiano: *L'urgenza di una meditazione laica* e *Neurobiologia della meditazione*. Ho visto che in Damanzhur non vi presentate come una nuova religione ma come un movimento fondamentalmente laico, e penso che sia meglio così. Potete attingere al tesoro delle tradizioni e al loro simbolismo, senza imporre dogmi e liste di credenze obbligatorie. Si potrebbe dire che ciò che è fondamentale sono i valori, come la vigilanza e la benevolenza, che potrebbero anche essere chiamati attenzione e altruismo. Allo stesso modo, l'acqua è essenziale per il corpo umano. Le credenze che contribuiscono a promuovere questi valori sono come le tisane, il tè o il caffè che si mettono nell'acqua per darle una spinta: aiutano le persone a bere acqua, ma non le dissetano di per sé. La migliore delle religioni, e delle credenze, è quella che ci rende migliori...

Ho lavorato in particolare sull'attenzione, collaborando con un gruppo di persone alla traduzione di un libro di Alan B. Wallace, *La rivoluzione dell'attenzione*. È uscito in francese a febbraio, non credo ci sia ancora una versione italiana. Fornisce molti dettagli - tratti dalla psicologia buddista tradizionale, ma anche dalla psicologia moderna - per riuscire a stabilizzare e sviluppare l'attenzione a livelli di profondità sconosciuti nella letteratura psicologica occidentale. Il paradosso dell'attenzione è che sia le tradizioni spirituali sia la psicologia moderna ne riconoscono l'importanza centrale, ma raramente forniscono modi sistematici e precisi per svilupparla. Alcuni psicologi moderni dubitavano addirittura che fosse possibile allenarla e la consideravano una sorta di fatto genetico che non poteva essere modificato. Fortunatamente la situazione è cambiata con gli studi scientifici sulla meditazione. Oggi ne esistono più di 9.000 e si può seguire la crescita di questi numeri ogni settimana semplicemente andando sul sito della letteratura medica in lingua inglese, *PubMed*,

e inserendo la ricerca di "*meditation*". Abbiamo collegato l'allenamento dell'attenzione alla plasticità cerebrale e ciò che emerge dalle ricerche più recenti, e che stiamo diventando sempre più bravi a identificare, studiando i grandi meditatori che hanno fatto 20.000 ore di meditazione, per esempio, è questo : essi sviluppano una rete di attenzione che si potrebbe definire "meditazione avanzata", mentre nella persona comune c'è soprattutto una rete mentale di default. Quest'ultima corrisponde al vagabondaggio mentale. Ce n'è un'altra, che è quella della "saliienza", che corrisponde all'attenzione che si concentra rapidamente su ciò che è nuovo, e quindi potenzialmente pericoloso o vantaggioso. Questa "rete di meditazione avanzata" può essere vista come particolarmente legata alla rete dell'attenzione focalizzata. Comprende parti della corteccia prefrontale legate al processo decisionale volontario, la parte anteriore dell'insula che sintetizza i messaggi provenienti dal corpo e la parte anteriore del corpo cingolato che consente la gestione delle emozioni. Si contrappone alla parte posteriore, che è legata al vagabondaggio mentale e alla ruminazione egocentrica.

L'attenzione di momento in momento permette la coerenza tra l'ideale e la vita quotidiana. Questo è essenziale, tanto che uno dei più importanti maestri tibetani che vivono in Francia, nella Dordogna, Peme Wangyal, propone di tradurre *dharma* con "coerenza". Ciò riporta alla mente quanto afferma Stambecco Pesco, qui presente, nel suo libro *En quoi croient les Damanhuriens*: "tutte le vie possono portare alla conoscenza e alla consapevolezza, se sono praticate con coerenza e costanza". Nelle varie religioni o gruppi spirituali si sente spesso parlare di scandali, anche tra gli insegnanti. Essi nascono regolarmente da una mancanza di coerenza, mentre le idee di base professate sono generalmente buone.

È grazie all'attenzione che le esperienze di vita, nella loro complessità, riescono a creare una "pressione" verso l'alto: "l'esperienza che ogni forma vivente produce è un valore aggiunto: come una mongolfiera che, al suo interno, è abitata da creature che producono pressione, attraverso la loro esperienza di vita, e la tengono gonfia e le permettono di volare".

L'attenzione ci permette di sciogliere le nostre fissazioni e di sviluppare la fluidità: questo ci fa venire in mente la settima ricerca di Falco: "la settima ricerca invita ogni persona a mettere tutto in movimento dentro di sé, a cercare non maggiori certezze ma maggiore fluidità, per sapersi adattare non solo al nuovo, all'imprevisto, ma anche per partecipare a una logica sempre rinnovabile. Vivere lo stato di cambiamento permanente senza paura permette all'individuo di fare grandi passi verso la comprensione e la costruzione della propria realtà. In questo senso, il dubbio è un bene. Mi viene in mente una parola di saggezza che dice:

In questo mondo, tutto cambia come le onde dell'oceano.

Pertanto, fate in modo che l'impermanenza sia vostra amica!

Comenteremo ora un versetto di un grande saggio tibetano dell'XI secolo, Atisha. Egli scrisse 21 versi sui Supremi, ognuno dei quali inizia proprio con le parole "supremo". Ecco il 17° :

I compagni supremi sono l'attenzione focalizzata e la consapevolezza globale.

Questi due tipi di attenzione vanno di pari passo ed è importante sia distinguerli che capire come si completano a vicenda.

In sanscrito si parla di *smṛiti* e *samprajñā*, in pali *smṛiti* diventa *sati*, in tibetano *drenpa* e *shejin*. In queste tre lingue, così come in cinese, *smṛiti* ha una chiara connotazione di ricordo.

Anche per i neuroscienziati di oggi, attenzione e memoria sono due facce della stessa medaglia: bisogna ricordare per prestare attenzione e bisogna prestare attenzione per ricordare. Alcuni ricercatori sostengono addirittura che dovremmo sempre studiare le due cose insieme. Tuttavia, quando parla di *sati*, il Buddha aggiunge una sfumatura importante: ci chiede di prestare attenzione non solo a ciò che si presenta al momento, ma anche alla qualità, *yoniso*, sana, o *ayoniso*, malsana per il progresso della nostra mente, di tali presentazioni. Naturalmente, egli consiglia di scoraggiare ciò che è malsano e di incoraggiare ciò che è sano. Anche se questo processo inizia - come nel caso della *mindfulness* oggi diffusa in Occidente - con un'attenzione neutrale, si sviluppa poi in un processo di selezione e incoraggiamento delle qualità positive. Il Buddha disse: "*Sati*, la *mindfulness* è utile in tutto, come il sale in tutti i piatti".

Veniamo ora a *samprajñā*: potremmo tradurre questo termine secondo l'etimologia sanscrita e pali come conoscenza, *jñā*, globale, *sam*, che fa progredire, *pra*. Consiste in un'attenzione contestuale, globale, una consapevolezza piena avvolta nella precisione, mentre *sati* corrisponde a un'attenzione puntuale, focalizzata, più abituatoria se vogliamo. Per esempio, chi va a rapinare una banca è molto attento, ma è un'attenzione ordinaria, che in sanscrito e in pali si chiamerebbe *manasika*, non è proprio *sati* dove la questione etica è già presente, e non è affatto *samprajñā* dove la questione etica del significato globale dell'azione che si sta compiendo è centrale. Quindi, si potrebbe dire che la semplice "osservazione di ciò che è" è appannaggio dei principianti o di coloro che sono già ben avanzati, ma nel mezzo c'è una notevole quantità di lavoro da fare in termini di considerazione selettiva di ciò che emerge e, come abbiamo detto sopra citando il Buddha, incoraggiando ciò che è sano e scoraggiando ciò che è malsano. Questa nozione di osservare la mente così com'è, tuttavia, si trova nel settimo stadio di *shamatha* descritto dal saggio indiano dell'VIII secolo Kamalashila nella sua opera classica *Le fasi della meditazione*. Sia nella meditazione seduta che nella vita quotidiana, è molto importante potersi fermare e chiedersi: "Dov'è la mia mente?". Questo è lo scopo della campana di richiamo nei templi zen, come nel caso di Thich Nhat Hanh. Ho anche osservato, quando ho visitato il Villaggio Superiore con Thich Nhat Hanh stesso e la sua comunità, che si fermava anche quando la campana del villaggio vicino suonava. Per quanto mi riguarda, durante il confino e subito dopo, ho trascorso un totale di 10 settimane in due case che distavano ciascuna di 100 metri dalla chiesa del villaggio che suonava ogni ora. Ho cercato di mettere in pratica questo richiamo e ho scoperto che non era così facile. Ad esempio, la seconda chiesa suonava due volte a intervalli di due minuti. Ho scoperto che spesso il secondo richiamo mi mostrava che non avevo seguito correttamente il primo. A questo livello di meditazione, osservare la mente così com'è favorisce *shamatha*, che è un rilassamento della mente, ma non va alla radice delle cose come fa *vipashyana*. Spesso nella letteratura buddista l'addestramento *shamatha* viene paragonato a quello di un elefante selvaggio, che per essere domato ha bisogno della corda dell'attenzione focalizzata e del gancio della consapevolezza globale.

Protegge l'operatore da eventuali slittamenti, soprattutto etici. In questo senso, rappresenta una presenza materna e avvolgente. Nella visione del mondo dei buddisti indo-tibetani, i *sādhaka*, i praticanti di lunga data, sono protetti da esseri celesti femminili presenti nello spazio, le *dakinī*, *dak* che significa spazio. Ad esempio, quando Tenzin Palmo si recò nella sua grotta per una serie di soggiorni che sarebbero durati complessivamente undici anni e mezzo, il suo maestro, l'ottavo Khamtrul Rinpoche, le assicurò che sarebbe stata protetta dalle *dakinī*, e lo fu davvero, nel senso che non le accadde nulla di grave. Ho voluto sperimentare la vita in

questa stessa grotta per cambiare il mio eremitaggio abituale, che è una piccola capanna collegata a un piccolo ashram di Mâ Anandamayî più in basso sull'Himalaya, a soli 1700 metri sul livello del mare, sempre in India ma al confine con Tibet e Nepal. Ho scelto con cautela il mese più caldo dell'anno, giugno, per recarmi in questa grotta di Tenzin Palmo nella valle di Lahul, su una strada di alta quota che porta in Ladakh. È stata un'esperienza piuttosto insolita per me vivere in una grotta a 4300 metri di altitudine, anche se era chiusa da un muro con una finestra e una porta. Tuttavia, mi sono sentito protetto, forse dalla *dakini*, ma certamente da questa vigilanza globale che mi aiutava, momento per momento, a tornare alla rettitudine.

In teoria, è chiaro che si dovrebbe perseguire la *mindfulness* in ogni momento della vita quotidiana, ma non è così facile farlo. Tenzin Palmo osserva che alcune persone, anche non meditanti come gli artigiani che svolgono una professione che richiede molta attenzione, praticano la *mindfulness* senza saperlo, mentre altri, anche meditanti, non la praticano nella loro vita quotidiana, perché pensano che questa pratica possa essere fatta solo durante le sessioni meditative vere e proprie.

Il vantaggio della *mindfulness*, sia nella sua forma di attenzione focalizzata che di vigilanza globale, è che ci riporta al presente. Questo ci mette in contatto diretto con ciò che il non-ego può essere: infatti, l'ego, ad esempio quando cerca di vendicarsi, oscilla costantemente tra il passato e il futuro: "Mi ha fatto questo, bene, gli farò questo!". Al contrario, il potere del presente si erge come un serpente che si libera delle sue muffe, che corrispondono a ciò che non è più e a ciò che non sarà ancora. Per citare ancora Tenzin Palmo: "L'ego non sa nulla del presente: è interessato solo al passato e al futuro. In questo senso, rimanere nel presente, spogliarsi di tutte le pastoie, può essere un'ottima occasione per provare l'esperienza del non-ego". Così conclude il suo commento al versetto 17.¹

Jacques Vigne

¹ Tenzin Palmo *Commenti alla meditazione* Le Relié, 2019, p. 168