

Dimensioni ed essenza della meditazione

Questo capitolo è un'indagine sui processi psicologici impliciti nella meditazione e comprende una topografia e una matematica della coscienza. Mi accosterò alla materia tracciando brevemente l'evoluzione del mio pensiero teorico.

Quando Joe Kamiya (oggi molto noto per le sue ricerche sul controllo delle onde cerebrali tramite il biofeedback) mi invitò a metà degli anni '60 a tenere una conferenza sulla psicologia della meditazione al Langley Porter Neuropsychiatric Institute, passai in rassegna tutti i libri sull'argomento che riuscii a trovare e rimasi impressionato dalla varietà delle definizioni e delle forme di meditazione che proponevano. Per alcuni, meditazione è concentrare la mente *su* qualcosa (un concetto, un brano scritto, o, più genericamente, 'un oggetto'); altri insistono sul fatto che la meditazione è tutto *tranne* quello: la meditazione *non* deve avere un oggetto.

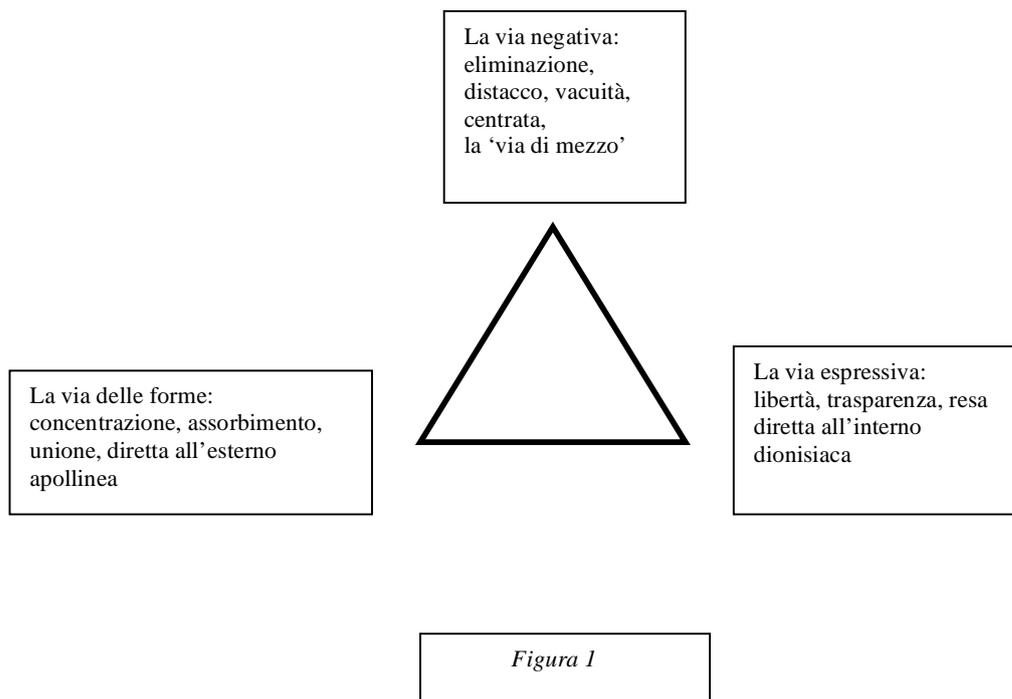
Le differenze nella definizione possono essere moltiplicate all'infinito e, a quanto pare, prima di proporre una più esauriente, bisognerebbe considerare l'intero complesso della sfera meditativa.

Non ho ritenuto ragionevole restringere il termine 'meditazione' a un settore specifico della sfera meditativa, c'erano abbastanza aspetti in comune tra le diverse forme di meditazione da poterle concepire come punti vicini o lontani di uno stesso campo. Si poteva, evidentemente, parlare di diverse *aree* o *generi*, oppure dei tanti *aspetti* delle differenti forme di meditazione. Nel tentativo di organizzare il settore, a seconda della prevalenza dell'uno o dell'altro aspetto, proposi un grafico tripolare che elaborai nel 1970 quando Robert Ornstein mi invitò a scrivere a quattro mani il famoso libro sull'argomento.

Nella parte da me scritta di *On the Psychology of meditation*,¹ tracciai una differenziazione tra quel genere di meditazione che allora chiamai 'via negativa' (riassunta dalla famosa enunciazione *neti neti* che, in lingua sanscrita, significa 'non questo, non quello') e che comporta un atto di disidentificazione col contenuto della mente, e altri due gruppi o stili di meditazione. Al primo attribuii il nome di 'meditazione di concentrazione', perché il praticante disciplina la mente concentrandosi su un oggetto prescelto. L'altro stile, in contrasto col precedente, si caratterizza come una sorta di 'disciplina dell'indisciplina', o 'disciplina della resa', il cui punto centrale consiste nel lasciare che la mente segua spontaneamente il suo corso. Per contraddistinguere la meditazione di concentrazione dalla sua 'antitesi', la meditazione della resa o del lasciar andare, proposi di etichettarle come 'apollinea' e 'dionisiaca'.

Continuo a ritenere che i concetti di apollineo e dionisiaco si applichino più adeguatamente alla sfera della ricerca spirituale che alle diverse forme artistiche e culturali per le quali furono proposti da Nietzsche. Però il modello teorico da me avanzato non ha influenzato il pensiero contemporaneo sulla materia. Nonostante il successo commerciale del libro, penso che gli specialisti di psicologia trans personale non abbiano dato abbastanza peso alla mia proposta, che avrebbe soppiantato la classificazione tradizionale della meditazione all'interno della tradizione buddhista, che distingue *due* tipi di pratica: *samatha*, che consiste nel calmare la mente; e *vipassana*, che consiste nel volgere uno sguardo penetrante alle condizioni e al contenuto mentale momento per momento.

¹ Robert Ornstein e Claudio Naranjo, *On the Psychology of Meditation*, Viking, Los Angeles, 1970.



Eppure ci sono pratiche esterne al buddhismo (che spaziano dalla trance sciamanica allo yoga kundalini) il cui tratto più rilevante è l'abbandono del controllo, e si può sostenere che, benché calmare la mente e la presenza mentale siano le mete *esplicite* della meditazione buddhista, la resa, come retroterra della meditazione *samatha* e *vipassana*, è una componente importante del buddhismo stesso. La tradizione zen dà grande rilievo al tema della spontaneità e a quello dell'espressione meditativa nell'arte e nella vita. Nello zazen, il processo meditativo è un invito non solo all'acquietamento della mente, ma anche a uno stato di *non-ostruzione*. Inoltre, in tutte le scuole buddhiste, la pratica del rifugio, in cui il meditante si arrende al *Buddha*, al *Dharma* e al *Sangha* (concetti pressoché equivalenti a quelli cristiani di 'divinità interiore', volontà di Dio e comunione dei santi), ricorda l'atteggiamento del lasciar andare. I praticanti e gli istruttori delle varie tecniche non espressive, che spaziano dalla *anapanasati* alla meditazione taoista, sanno bene cosa significa lasciar andare, perché la pratica del far nulla evoca molte esperienze spontanee, conseguenze a livello percettivo e fisico della rinuncia al controllo. Proprio come nella tradizione taoista la coltivazione della comprensione del Tao nella sua vacuità corre parallela alla coltivazione dell'allineamento col Tao in quanto corrente naturale (seguendo il movimento verso l'esterno e verso l'interno del *chi*), così anche nelle tradizioni del buddhismo tantrico la realizzazione viene descritta sia in termini di saggezza sia in termini di un sottile corpo *pranico*.

Che nel buddhismo la libertà e la spontaneità non siano considerate tratti riconoscibili di una specifica categoria di meditazione, si deve, io credo, ad una forma di pedagogia implicita: una strategia in cui il praticante è stimolato a concentrare la propria attenzione in modo che la spontaneità resti quanto più naturale possibile.

Eppure, con il tempo, anch'io mi sono sentito insoddisfatto del modello tripolare della sfera meditativa; non perché abbia smesso di considerare l'abbandono del controllo una componente autonoma della meditazione (particolarmente rilevante in certe forme appropriatamente denominate 'meditazione espressiva', ma perché il modello tripolare non è in grado di fare una distinzione adeguata tra la pratica della presenza mentale e quella della meditazione su un oggetto prefissato.

Col tempo ho modificato la mappa della meditazione, stilandone una triadica e bipolare in cui la semplice versione ‘apollineo/dionisiaca’ si è articolata in ‘tre dimensioni’ indipendenti attive/passive.

Inizialmente, prima di concepire una sestuplice visione della sfera meditativa in termini di tre dimensioni yin/yang, passai dalla mappa tripolare tracciata in *On the Psychology of Meditation* a una visione bidimensionale, come riportato nella figura 2:

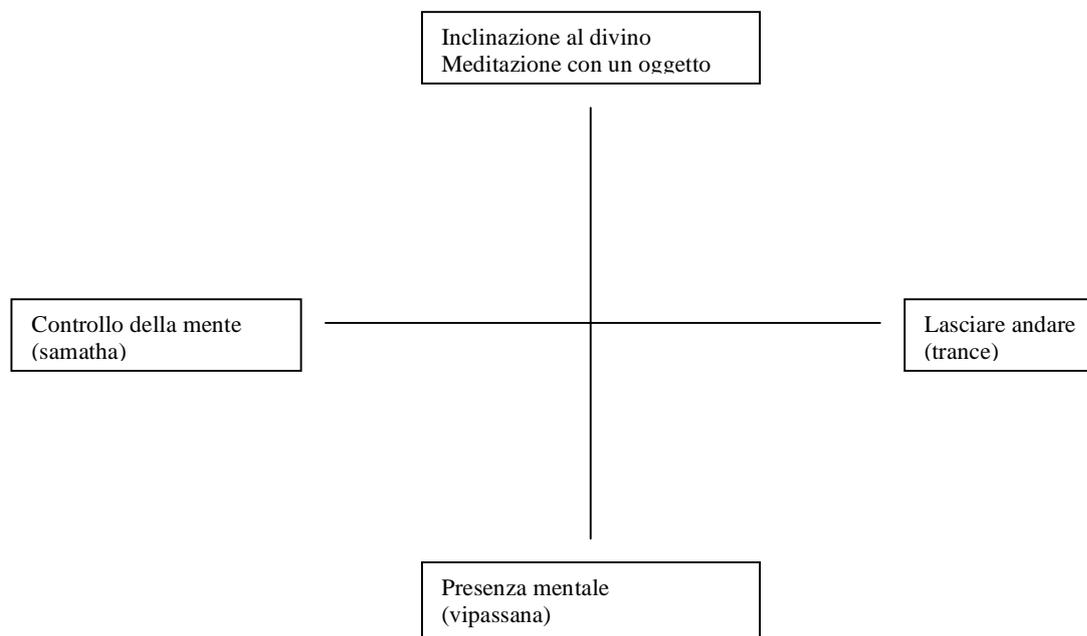


Figura 2

Secondo il modello aggiornato, i quattro aspetti della meditazione vengono interpretati come espressione di due continuum bipolari, e ciascuno di essi abbraccia una complementarità specifica.

In questo schema, le pratiche per calmare la mente della meditazione *samatha* buddhista o del *raja yoga* di Patanjali, atte a fermare la mente, sono contrapposte a esperienze quali la trance sciamanica diretta all'interno, l'ispirazione spirituale della tradizione mistica occidentale o i fenomeni *pranici* del tantrismo. Per mettere in rilievo la natura della sottintesa polarità, ho parlato di dimensione ‘alt-avanti’ della meditazione.

E' una questione di azione sia nel caso del controllo mentale (attivo) sia in quello della resa alla spontaneità profonda della mente (passivo) : si ritiene che il non-fare abbracci, non meno della non interferenza, una dimensione della mente e della meditazione che riguarda la volizione.

La seconda dimensione visibile nella figura 2 è, per contrasto, cognitiva, poiché le alternative che abbraccia implicano una diversa focalizzazione dell'attenzione.

La consapevolezza può rivolgersi ai dettagli dell'esperienza immediata (sia che si tratti dell'esperienza corporea o in senso lato dell'esperienza sensoriale, sia che si tratti del vissuto dei sentimenti o del processo del pensiero), oppure ai fenomeni sulla superficie della mente. Per indicare l'attenzione ai dettagli dell'esperienza mi servo dell'espressione ‘presenza mentale’. Altrimenti, l'attenzione può rivolgersi al senso del sacro che, a sua volta, viene invocato tramite nomi e volti sacri (allusioni simboliche al terreno della coscienza).

C'è una pratica della presenza mentale e c'è, allo steso titolo, una pratica dell'inclinazione al divino, o evocazione del sacro, in cui l'attenzione concentrata si focalizza su un regno astratto e immaginario per assorbirsi in un oggetto meditativo, semplice e complesso che sia.

E' facile capire che in entrambi i casi (la dimensione alt-avanti della meditazione e della dimensione dell'attenzione , che sia rivolta all'interno o all'esterno) non si tratta di una semplice opposizione , ma di una complementarità di scelte attive/passive.

Per secoli, si è coltivata la presenza mentale come approccio alla trascendenza; e, per contro, molti di coloro che sono stati toccati dall'esperienza della trascendenza si sono, col tempo, perfezionati in un'integrazione tra la consapevolezza trascendentale e la normalità del qui e ora. Allo stesso modo immobilità e flusso costituiscono una complementarità e non una semplice opposizione, poiché nonostante l'esistenza di stati caratteristici (che vennero individuati da Roland Fischer nella distinzione fisiologica che egli fece tra sfera enstatica e sfera estatica), c'è anche uno stato mentale caratterizzato *contemporaneamente* dal flusso mentale e dalla permeabilità, o apertura interiore. Ben lo rappresenta la metafora zen del cielo vuoto che consente il passaggio di nubi e uccelli; una condizione in cui il meditante diviene consapevole di un nucleo stabile mentale, sempre silenzioso e indifferenziato, non disturbato né oscurato dalla corrente dei pensieri o da altri eventi mentali, che *proprio* in considerazione della non ostruzione (della condizione mentale) dà il via a una libertà creativa massima e a un adeguamento organico.

Pensiamo ai quattro processi come compiti di cui il meditante si incarica sotto forma di quattro gesti interiori, e al *processo* meditativo come una suddivisione, in proporzioni differenti, di non fare, lasciar andare, prestare attenzione ed evocare (o invocare) il sacro. Alcune tecniche hanno un effetto prevalentemente calmante; altre partecipano maggiormente della qualità invocatoria o adorante; altre si trovano a metà strada tra la resa e lo sforzo della concentrazione.

L'ambito dello yoga kundalini, per esempio, può essere considerato una combinazione di presenza mentale e inclinazione al divino. La meditazione sui *chakra* (i centri corporei) comporta la presenza mentale, poiché l'attenzione si concentra su parti del corpo che non sono comunemente nel mirino della consapevolezza, pur rappresentando il retroterra dell'esperienza. Noi generalmente siamo coscienti della superficie corporea, mentre tale meditazione ci invita a concentrarci sul centro, o asse del corpo, per lo più dimenticato. Eppure, insieme alla componente della presenza mentale, nelle tradizioni tantriche c'è anche un'invocazione intenzionale degli attributi divini; i diversi aspetti del sacro sono sovrapposti ai *chakra* e questi, a loro volta, vengono evocati tramite la visualizzazione di colori e di modelli geometrici simbolici, con l'aiuto dei mantra e dell'invocazione alle divinità che possiedono certe caratteristiche mitiche e visive.

Quando, su richiesta di John R. Staude e della rivista *Consciousness and Culture*, presentai la mappa della meditazione in quattro punti che ho appena descritto, non inclusi nell'analisi la coltivazione dell'amore come forma di meditazione, e tale omissione tracciava un confine piuttosto discutibile tra le pratiche devozionali e le altre tecniche meditative (soprattutto considerando che la resa e l'inclinazione al divino, forme di devozione difficilmente separabili in una vita di preghiera, *erano* incluse). Per coloro che escludono il devozionalismo dalla sfera della meditazione vera e propria, la mappa più ampliata che sto per proporre, dovrebbe più appropriatamente, essere definita come mappa degli *esercizi spirituali*. Siano esse dimensioni della meditazione, o più in generale, delle pratiche spirituali, negli ultimi anni ho deciso di includere nella mia topografia della coscienza il devozionalismo nelle sue diverse forme culturali, compresa la coltivazione della compassione e la *bhakti guru*.

Come proposi al congresso dell'APA (American Psychological Association) tenutosi a San Francisco nel 1981 e al convegno di Bombay dell'International Transpersonal Association nel 1982, un'indagine sul settore, ampliato nel modo descritto, rivela che la meditazione, nel senso più ampio della parola, deve essere spiegata con riferimento non solo all'asse della volizione (il non fare/la resa) e all'asse cognitivo (l'attenzione alle percezioni sensoriali/le rappresentazioni interiori), ma anche all'asse *affettivo*, non solo in considerazione delle caratteristiche dominanti nei sentieri dell'austerità, del sacrificio, del distacco e della devozione, ma anche in riferimento a qualità proprie della piena realizzazione meditativa.

Concepisci l'asse affettivo come polarità tra amore e distacco, ed è facile capire che, anche in questo caso, l'opposizione significa complementarità: se l'amore generoso scaturisce dal non attaccamento, il non attaccamento è acceso dall'amore.

Per non attaccamento intendo il potere della rinuncia e del sacrificio che si fonda su una 'indifferenza cosmica' o neutralità trascendente. Il non attaccamento non significa mancanza di energia o di emozione, ma la disidentificazione dalla sfera emotiva e la 'estinzione' delle passioni. L'amore, d'altra parte, è il punto finale della trasformazione delle energie *samsariche*, o energie passionali degenerate; è un ritorno dell'energia psichica dalla condizione creata dalla mancanza alla condizione data dall'abbondanza, dall'offuscamento alla primitiva naturalità.

Indra, secondo l'antico mito della cosmogonia indiana, affondò il *vajra* (fulmine) nell'immenso drago Vritra e fece, in tal modo, ricadere tutte le acque che conteneva il suo corpo sotto forma di piogge che, a loro volta, formarono i fiumi e gli oceani che provvedono al sostentamento della vita nel nostro mondo. Allo stesso modo, si può ritenere che il potere illuminante dell'attività meditativa metta fine all'atteggiamento mentale di ritenzione, che costituisce sia un derivato degenerato dell'amore sia un impedimento al riconoscimento e all'espressione dell'amore che stiamo cercando.

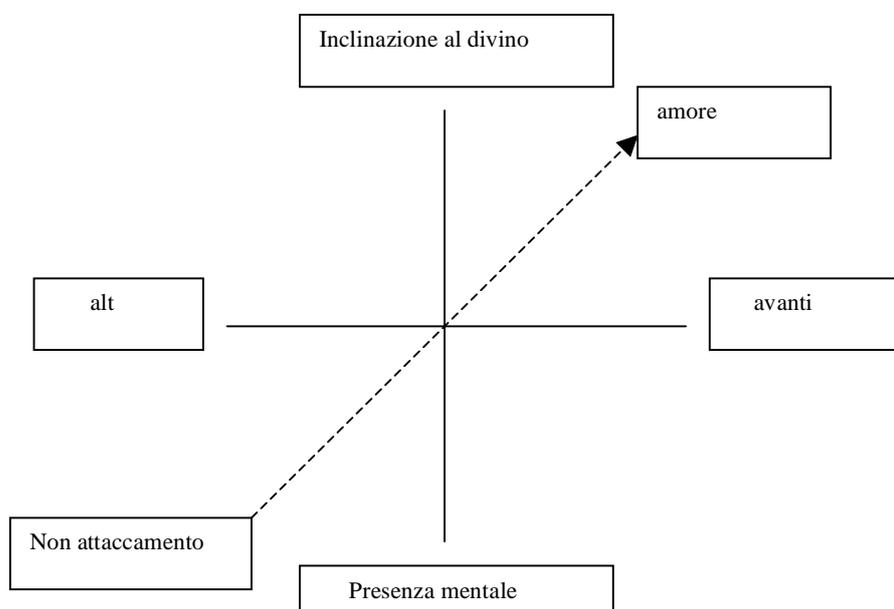


Figura 3

Possiamo considerare i sei processi mentali che ho enumerato (e gli stati corrispondenti) come aspetti della meditazione o componenti del processo meditativo; eppure, parlare di 'aspetti' o di 'componenti' implica l'esistenza di diverse facce di uno stesso processo di base.

Nella figura 4, le frecce convergenti danno l'idea che le componenti della meditazione, nelle sue categorie fondamentali, siano approcci diversi a un singolo processo di sospensione dell'io o di temporaneo dissolvimento dell'io. Perciò, il non fare, nel momento in cui arresta tutto quello che è presente nella psiche, è una cura naturale a tutto ciò che sta andando per il verso sbagliato. Quali che siano le dinamiche, le abitudini, le emozioni e i pensieri, se siamo in grado di interrompere ogni attività non funzionale a cui ci stiamo dedicando, otteniamo un temporaneo stato di salute. Lo stato di calma ci aiuta, indipendentemente dal tipo di comportamento compulsivo che permea la psiche, e possiamo affermare che il tentativo di acquietare l'inerzia dell'agitazione mentale progressiva è

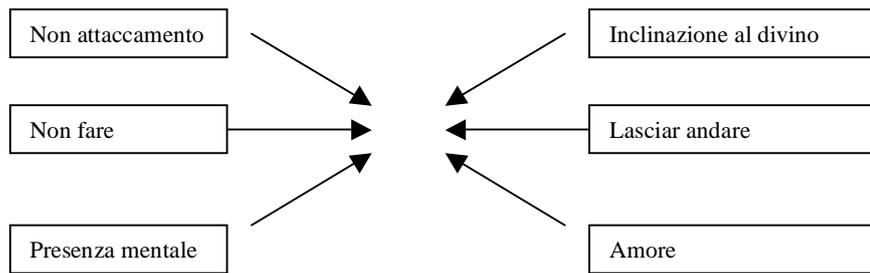


Figura 4

come un'erosione dell'io. Il lasciar andare opera come antidoto all'io. Da un certo punto di vista, l'io è come un usurpatore che ha preso il controllo della psiche, cosicché al posto di una situazione, salutare e auspicabile, di controllo dell'intero complesso corpo/mente da parte del tutto, è solo una parte ad aver preso il controllo: un'isola all'interno della psiche che pretende di essere il tutto e *chiama* se stessa 'io', instaurando un'implicita tirannia interiore.

In relazione all'idea di lasciar andare il controllo 'insulare', è qui il caso di introdurre il concetto biologico di autoregolazione dell'organismo, che ha avuto un'ampia diffusione con Fritz Perls e la terapia della Gestalt e che riecheggia la vecchia idea del Tao. Proprio come nel Tao e nel Te, ci si richiama all'idea che, abbandonandosi alla spontaneità interiore, l'individuo agisce in armonia con il mondo. Perls introdusse l'idea che quando si consente all'autoregolazione dell'organismo di operare, entrano in gioco una profonda coerenza e saggezza mentale che curano le complicazioni nevrotiche della 'follia da controllo' dell'io. Possiamo affermare di essere stati progettati in modo da essere in armonia con qualcosa che va al di là di noi, quando funzioniamo correttamente. Se la regolazione del tutto da parte del tutto è inibita, manchiamo della fluidità e della complessità che possediamo in potenza e dobbiamo prendere decisioni basandoci solo sulle operazioni del pensiero concettuale e sulle motivazioni create dalla mancanza.

Un altro aspetto dell'io è l'incoscienza, un'incoscienza *attiva*. Se una parte regola il tutto, deve farlo a prezzo della rimozione: deve bloccare la consapevolezza e interferire con l'impulso. Per impedire a un'emozione di esprimersi deve ignorarla. A causa dell'incoscienza, la personalità risulta frammentata e arriva a considerare se stessa come separata dal tutto. La 'coscienza ordinaria' comporta un abbassamento della consapevolezza al punto da impedire persino la percezione delle sensazioni corporee complete e integrate, per non parlare della consapevolezza emotiva e della conoscenza diretta dell'esperienza del pensiero. Possiamo affermare che la presenza mentale, o consapevolezza, è un antidoto all'incoscienza attiva: restaurando la consapevolezza e coltivando il contatto con l'esperienza immediata, ci si contrappone all'inerzia psichica dell'io.

Si può affermare qualcosa di simile anche nei riguardi dell'inclinazione al divino, l'evocazione del sacro o immaginazione creativa, anch'essa antidoto all'io. Nell'operato dell'io non c'è solo la frammentazione e l'occultamento della percezione, ma la perdita del *significato*, la perdita del *valore*. Dante lo esprime nella *Divina Commedia* rendendo l'Inferno (la sfera della peggior malattia emotiva) inaccessibile agli angeli. Nella *Commedia*, gli angeli si spostano nel Paradiso e nel

Purgatorio ma non entrano nell'Inferno. Penso che sia una metafora dell'io, nella cui mente meccanica, simile a una marionetta, a un computer, o a una simulazione della vita, non c'è posto per il mistero dell'esistenza.

L'io è una sorta di falso sé. Chiama se stesso 'sé' e, proprio perché non rappresenta la pienezza dell'essere, contiene, più o meno annebbiata, l'esperienza della mancanza dell'essere e, contemporaneamente, la *sete* dell'essere. L'io ha un essere *apparente*, è una personalità apparente ma, nella misura in cui 'siamo' il nostro io, siamo solo un *tentativo* di essere, il *desiderio* di essere. Vorremmo essere più vivi, vorremmo essere pieni, ed è la sete dell'essere che ci spinge a fare la maggior parte delle cose che facciamo. Dalla sete di essere e dalla corrispondente minaccia di non essere deriva il desiderio ardente, la rabbia, il bisogno di tenere sempre fuori le cose. Potremmo dire che il sangue che scorre nelle vene dell'io è quel desiderio ardente, quella sete; mentre il 'sangue dell'essere', dell' 'anima', il 'vero sé', l' 'essenza' o la condizione di illuminazione, è abbondanza, il che equivale a dire amore. Se pensiamo che l'amore, con la sensazione di abbondanza e di straripamento che porta con sé, fa parte sia della salute sia dell'illuminazione, capiremo che l'attivazione dell'amore è un altro sentiero che porta alla trascendenza dell'io.

Si può affermare la stessa cosa del non attaccamento: come gli altri ingredienti della disciplina meditativa, è un metodo per la sospensione dell'io, poiché l'io, che affonda le radici nel desiderio ardente, può praticare il non attaccamento solo finendo fuori strada, cioè inibendo se stesso.

Se riusciamo a concepirle come sei azioni meditative che si avvicendano, come sei modi per disfare l'io, possiamo anche considerarle sentieri che conducono alla realizzazione dell'Essere. Difatti l'estinzione della 'mente interiore' e la realizzazione della 'mente allargata', la dissipazione dell'illusione e la conoscenza della verità trascendente, sono aspetti complementari all'obiettivo che la meditazione si prefigge: il *nirvana* (la sospensione della coscienza *samsarica* e delle passioni) che è complementare all'illuminazione (*sambodhi* o risveglio) ⁰, nel linguaggio del sufismo, a *fana* (annullamento) che rappresenta la porta che conduce a *baga* (la permanenza).

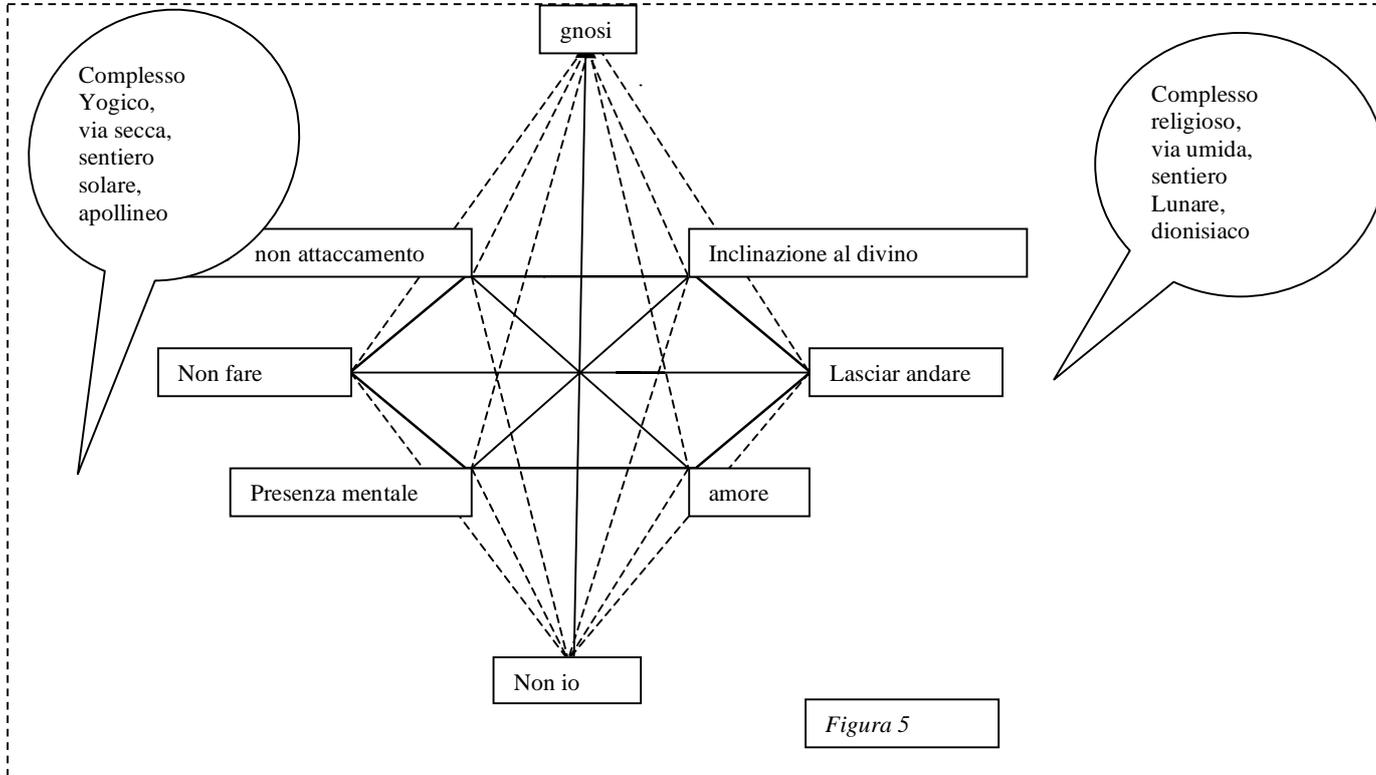
Finora ho parlato delle tre dimensioni della meditazione come se fossero completamente indipendenti l'una dall'altra, come se fossero tre dimensioni dello spazio, adeguatamente rappresentate dalle coordinate ortogonali della geometria analitica. Si tratta solo di un'approssimazione, poiché i diversi atteggiamenti mentali di cui stiamo parlando non sono del tutto indipendenti l'uno dall'altro. Non possiamo, ad esempio, separare del tutto la consapevolezza dalla calma interiore, la calma dal distacco.

Non ho intenzione di elaborare i diversi legami tra le sei componenti della meditazione, lasciatemi però dire che c'è un'affinità speciale tra le pratiche del non fare, della presenza mentale e del non attaccamento; e, allo stesso modo, c'è un rapporto tra le loro opposte polarità: il lasciar andare, l'inclinazione al divino e l'amore. Nel caso delle prime tre, si può parlare di un 'complesso yogico', dato che costituiscono gli atteggiamenti peculiari dello yoga indiano e buddhista (e, in generale, della spiritualità dell'estremo oriente); mentre nel caso delle altre tre, parliamo di 'complesso religioso', vale a dire la costellazione delle pratiche caratteristiche della religione in senso occidentale (comuni all'ebraismo, al cristianesimo, all'Islam e al devozionalismo indiano).

I due orientamenti predominanti nella pratica spirituale (l'apollineo e il dionisiaco, talvolta chiamati la via 'secca' e la via 'umida', o il sentiero 'solare' e quello 'lunare') non sono però incompatibili, com'è storicamente dimostrato dalla combinazione di entrambi nei primi misteri occidentali, nella tradizione dei 'maestri di saggezza' del tantrismo indiano, e nella notevole elaborazione di entrambi compiuta dal buddhismo tibetano.

La figura 5 mostra l'interdipendenza dei due vertici, quello del non-io e quello della conoscenza spirituale o risveglio, e il modo in cui ciascuna delle sei esperienze fondamentali dà il proprio contributo ad entrambi. Ho dato rilievo, tramite linee continue (contrapposte a quelle tratteggiate), al fatto che nel sentiero dello yoga si mette in primo piano il processo di sospensione dell'io, mentre il sentiero religioso dà risalto al disvelamento dell'essere superiore. Come ho rilevato in altra sede²

² "Wesen und Erscheinungsformen der Meditation", in *Dialog der Religionen*, Kaiser Verlag, 1992, p. 59.



La situazione è simile a quella indicata decenni fa da Kurt Lewin, in un suo film in cui racconta di un bambino piccolo che, dopo ripetute frustrazioni, scopre che per sedersi bisogna dare le spalle alla sedia.

Dal punto di vista dell'analisi precedente, la mia ricerca sulla natura della meditazione ha trovato risposta nell'individuazione di sei sentieri meditativi che portano alla sospensione dell'io e alla suprema conoscenza trascendentale: l'invocazione del sacro, il risveglio alla realtà del qui e ora, l'acquietamento della mente tramite il controllo yogico, l'abbandono della mente alla sua spontaneità naturale, il non attaccamento e l'amore.

Questi esercizi non sono forse un preludio alla meditazione vera e propria? Il culmine dell'arte del meditante (sia che decidiamo di chiamarla 'meditazione vera e propria', sia che scegliamo di designarla come 'non meditazione') non è forse una condizione spontanea che trascende ogni forma di esercizio spirituale?

Per dirla in termini opposti: la descrizione di qualsiasi tipo di esercizio psicologico non equivale all'espressione della coscienza suprema. La coscienza e la realtà supreme (ciò che Plotino chiamava l'Uno) sono un non essere di cui nulla può essere detto. In considerazione del suo essere senza nome e al di là di ogni caratteristica, è il caso di tener presente l'asserzione finale di Wittgenstein nel *Tractatus Logico-Philosophicus*: " Su ciò di cui non si può parlare, si deve tacere".³ Poiché l'Uno è innominabile, molte tradizioni spirituali hanno parlato di coscienza superiore alla luce di una qualche triade, il che suggerisce una riconsiderazione delle tre dimensioni mentali che ho finora esaminato solo in termini di polarità. Non abbiamo forse trascurato una terza alternativa in tutti i casi in cui si ottiene un'opposizione yin/yang? Non sarà forse che, non solo la meditazione al livello più alto comporta una complementarità tra le alternative attivo e passivo di una serie data, ma che la coincidenza degli opposti è in quanto tale l'espressione di una neutralità rappacificante?

Nell'analisi seguente mi propongo di dimostrare che ciascuna delle tre sfere che ho presentato come serie bipolare può essere altrimenti concepita come tripolare e che in ciascuna di esse si può reperire un'alternativa alla polarità attivo/passivo. Se avevamo designato la polarità precedente con i termini 'apollineo' e 'dionisiaco', è opportuno chiamare 'negativa' la terza (nel senso di *neti-neti*) o, in alternativa e in modo neutrale, 'buddhista'.

Riesaminiamo dunque il continuum interno/esterno di presenza mentale/inclinazione al divino.

³ Ludwig Wittgenstein, *Tractatus Logico-Philosophicus e Quaderni 1914-1916*, Einaudi, Torino, 1961, p. 82.

E' verissimo che possiamo rivolgere l'attenzione ai particolari dell'esperienza sensoriale-motoria, oppure in alternativa, a oggetti interni quali attributi divini, mandala o concetti (compreso il sé e il vuoto) che servono da ponte verso le qualità della coscienza e del sacro. Non c'è dunque alternativa agli oggetti interni ed esterni? La risposta è sì, l'alternativa è nell'atto della coscienza che si volge su se stessa o, per meglio dire, la consapevolezza conosce se stessa senza rivolgersi al proprio oggetto.

Benché tale approccio alla meditazione trovi la propria più raffinata espressione nella tradizione buddhista dell'Ati Yoga, è antico quanto lo yoga stesso ed è la meta che molte scuole si prefigono, compresa l'esperienza della contemplazione di alcuni mistici cristiani e il 'chi sono io?' di Ramana Maharshi.

Vorrei fare una citazione da *Io sono quello* di Swami Muktananda, che riprende gli insegnamenti del *Vijnanabhairava*. Inizia affermando che l'uomo si dà tanta pena per acquisire la conoscenza del mondo materiale ma:

Poiché non conosce la felicità illimitata che risiede nel suo cuore, cerca soddisfazione nelle attività mondane e nei piaceri...Il Principio divino che crea e sostiene questo mondo pulsa dentro di noi sotto forma di una luce di suprema beatitudine...Alcuni filosofi sostengono che non si può conoscere il sé. Eppure, il Sé viene sempre sperimentato, in ogni momento della vita...

Un saggio scrisse: "Il Sé, Shiva, è sommamente puro e indipendente e lo si può sentire costantemente vibrare e pulsare nella mente".

I sensi non possono percepirlo perché è il Sé che attiva i sensi. La mente non può percepirlo perché è il Sé che fa pensare la mente. Tuttavia si può conoscere il Sé, e per conoscerlo non c'è bisogno dell'aiuto della mente e neppure dei sensi.

Secondo lo Shivaismo, il Principio supremo ha due aspetti, *prakasha* e *vimarsha*. Con *prakasha* il Principio illumina tutto ciò che esiste al mondo, compreso se stesso. Con *vimarsha*, il principio dà la conoscenza delle cose che illumina e le differenzia le une dalle altre... Il Sé che dà luce ai sensi interni ed esterni illumina anche se stesso.

Il notevole contributo dato dal buddhismo a questa identificazione è lo spostamento dal discorso sul sé alla visione del non sé, la quale con il tempo si è trasformata nel *sunyata* o dottrina del vuoto. Naturalmente, il 'sé' continua ad essere un'entità e il buddhismo, desiderando sottolineare come l'essenza della meditazione trascenda ogni cosa e ogni concetto, ritiene inadeguati a spiegarlo anche i concetti di essere e non essere. Invece di parlare di autoconoscenza o di conoscenza del sé, come ha fatto il Vedanta, il buddhismo parla di conoscenza della 'Mente' o della 'Verità'. Benché la scelta di evitare la parola 'sé' abbia l'effetto di scoraggiare la propensione ad attaccarsi alle cose, non si possono avere dubbi sul fatto che penetrare nel 'cuore della mente' sia per i buddhisti un'esperienza non dissimile a quella descritta da Patanjali, basata sulla comprensione che il *purusha* trascende l'apparato psichico. Ne troviamo conferma in un testo *terma* di Padmasambhava, *Lo Yoga della conoscenza della mente nella sua nudità*,⁴ nel quale egli spiega:

Alcuni la chiamano 'natura della mente' o 'mente stessa'.

Alcuni Tirthita le attribuiscono il nome di Atman o 'Sé'.

Gli Sravaka lo chiamano dottrina dell'Anatman o 'assenza dal sé'.

I Chittamatrin le attribuiscono il nome di Chitta o 'Mente'.

Alcuni la chiamano Prajñāparamita o 'Perfezione di Saggezza'.

Alcuni le attribuiscono il nome di Tathagatagarbha o 'embrione della natura di Buddha'.

Alcuni le attribuiscono il nome di Mahamudra o 'Grande Simbolo'.

Alcuni le attribuiscono il nome di 'Unica Sfera'.

Alcuni le attribuiscono il nome di Dharmadhatu o 'dimensione della Realtà'.

Alcuni le attribuiscono il nome di Alaya o 'base di tutte le cose'.

E alcuni la chiamano semplicemente 'consapevolezza comune'.

⁴ *Self-Liberation Through Seeing with Naked Awareness*, traduzione in inglese e commento di John Myrdin Reynolds, Station Hill Press, New York, 1989.

C'è quindi una forma di attenzione concentrata che non si focalizza né sugli oggetti interni né su quelli esterni: un'attenzione diffusa che non si focalizza affatto ma, senza fissarsi su alcunché, è disposta a muoversi in ogni direzione mentre 'assaggia' la propria presenza. Il buddhismo tibetano la chiama *rigpa*, 'consapevolezza intrinseca', e le tecniche di meditazione più raffinate, la Mahamudra e lo Dzogchen, si prefiggono di individuarla. Conseguirla trascende completamente gli esercizi mentali, come chiarì il Sesto Patriarca quando, rispondendo a un monaco meno illuminato, dichiarò che la pratica zen non consiste nel dare un rispolverata alla mente ma nel conoscerne l'essenza.

Ora che la nostra esplorazione dell'asse cognitivo della meditazione ha rivelato che, al di là della polarità presenza mentale/inclinazione al divino, l'attenzione può dimorare in se stessa, consideriamo un'altra serie di polarità opposte della meditazione e vediamo se anche in quel caso siamo in grado di discernere un terzo termine che indichi un aspetto più profondo della mente, una radice comune o una sintesi di entrambe.

La dimensione alt/avanti, o calma/resa, ci ricorda che la meditazione è essenzialmente pace. Eppure, dato che *samatha*, o pacificazione della mente, è controllo mentale, la meditazione manca di pace, poiché in essa si congiungono la non agitazione e la non ostruzione, la tranquillità e la corrente vitale.

Possiamo affermare che la meditazione profonda si realizza quando non ci sono né il controllo della mente (dato dalla concentrazione), né dalla rinuncia al controllo, quando l'assenza di sforzo e il processo vitale coincidono. Mentre nel processo di pacificazione della mente continuiamo ad effettuare un esercizio di inibizione dell'azione e del pensiero che comprende il tentativo di non tentare, la pace o la serenità della mente si possono descrivere come *wu-wu-wei:non* (addirittura) non fare.

Mentre rifletto sulle possibili descrizioni alternative del punto di incontro tra le azioni del calmare la mente e del lasciar andare (un terzo stato che possa essere considerato il loro comune retroterra, la loro sintesi), mi vengono in mente espressioni come: non interferenza, naturalezza, permeabilità, apertura, spaziosità, vuoto.

Come nel caso della consapevolezza-della-consapevolezza, il non-tentare è totalmente in contrasto con gli esercizi meditativi veri e propri, come fosse un aspetto della meta a cui la meditazione tende, qualcosa da scoprire nella condizione naturale della mente e non un obiettivo che può essere costruito o raggiunto.

Se la consapevolezza intrinseca è l'aspetto più semplice della cognizione della mente, benché eclissata dalla coscienza abituale allo stesso modo in cui le stesse diventano invisibili alla luce del giorno, la non-interferenza o apertura non è qualcosa che possa essere inventato, ma la semplice espressione della dissoluzione dell'io. In effetti, la consapevolezza intrinseca e il vuoto costituiscono una polarità diversa da quella già rinvenuta nella descrizione dell'obiettivo della meditazione: gnosi e non-io, o risveglio e annullamento.

Siamo in grado di trovare un'alternativa all'impegno/disimpegno affettivo, così come abbiamo scoperto nella consapevolezza intrinseca un'alternativa all'orientamento della cognizione o verso il percepito o verso il simbolico, e nell'apertura un'alternativa alla polarità inibizione/disinibizione (o eccitazione?).

La troveremo nello spostamento su di sé della valutazione, e non nella focalizzazione su oggetti esterni: una condizione di riconoscimento senza oggetto paragonabile alla consapevolezza senza oggetto, solo che la consapevolezza è potenza cognitiva e il riconoscimento è valutazione.

Tradizionalmente, i termini 'felicità perfetta' e 'beatitudine' sono stati usati per indicare l'esperienza autoriflettente di amore-senza-oggetto. Diremo allora che la felicità perfetta o la soddisfazione spirituale si trovano in un punto intermedio tra l'amore e il non attaccamento: una sorgente da cui scaturiscono il non attaccamento e l'amore, una condizione di cui entrambi rappresentano una fase preparatoria.

A questo punto dell'analisi mi domando quanti tra i miei lettori si siano chiesti se io, che sono famoso per aver applicato l'enneagramma alla psicologia, non abbia finora implicitamente presentato un 'enneagramma della meditazione'.

La verità è che all'epoca in cui formulai il sestuplice schema degli esercizi e delle componenti della meditazione (e degli stati di coscienza corrispondenti) non lo feci. Quanto all'enneagramma, come mappa universale della meditazione, fosse adeguato al caso, mi apparve chiaro solo quando mia moglie, dopo aver letto quanto avevo scritto sulle 'sei azioni', mi domandò: "Non potrebbero adattarsi all'enneagramma?".

Però, prima di procedere con questo argomento, è necessario che spieghi che l'enneagramma fu introdotto nel mondo occidentale da G.I. Gurdjieff,⁵ che trattò il simbolo come un equivalente della scala musicale e della rappresentazione dei diversi stadi di quello che chiamò il 'raggio della creazione'.

Secondo Gurdjieff, questa mappa cosmica avrebbe avuto origine in un'antica scuola esoterica come simbolo matematico del funzionamento di due leggi universali: la 'legge del tre' e la 'legge del sette'. Se si considera che nella figura dell'enneagramma (vedi sotto) i nove punti sono composti da un gruppo di sei punti e un gruppo di tre punti, viene da chiedersi come l'enneagramma possa esprimere una 'legge del sette'.

La risposta risiede nel concetto di tri-unità. La struttura dell'enneagramma può anche essere rappresentata come una 'sestuplice stella di David' con un punto centrale in cui è implicita la trinità. In tal modo, l'enneagramma viene descritto come una rappresentazione astratta di due emanazioni successive dall'Uno alla trinità e dal 3 al 3 + 6, che può essere spiegato sia come 9 sia come 7.

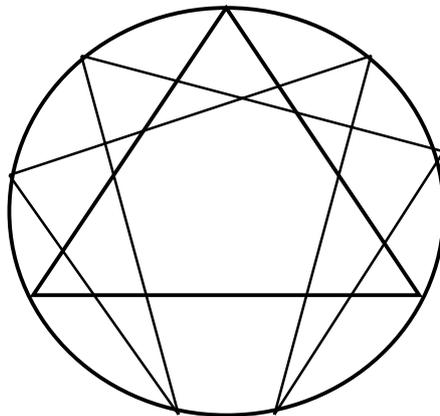


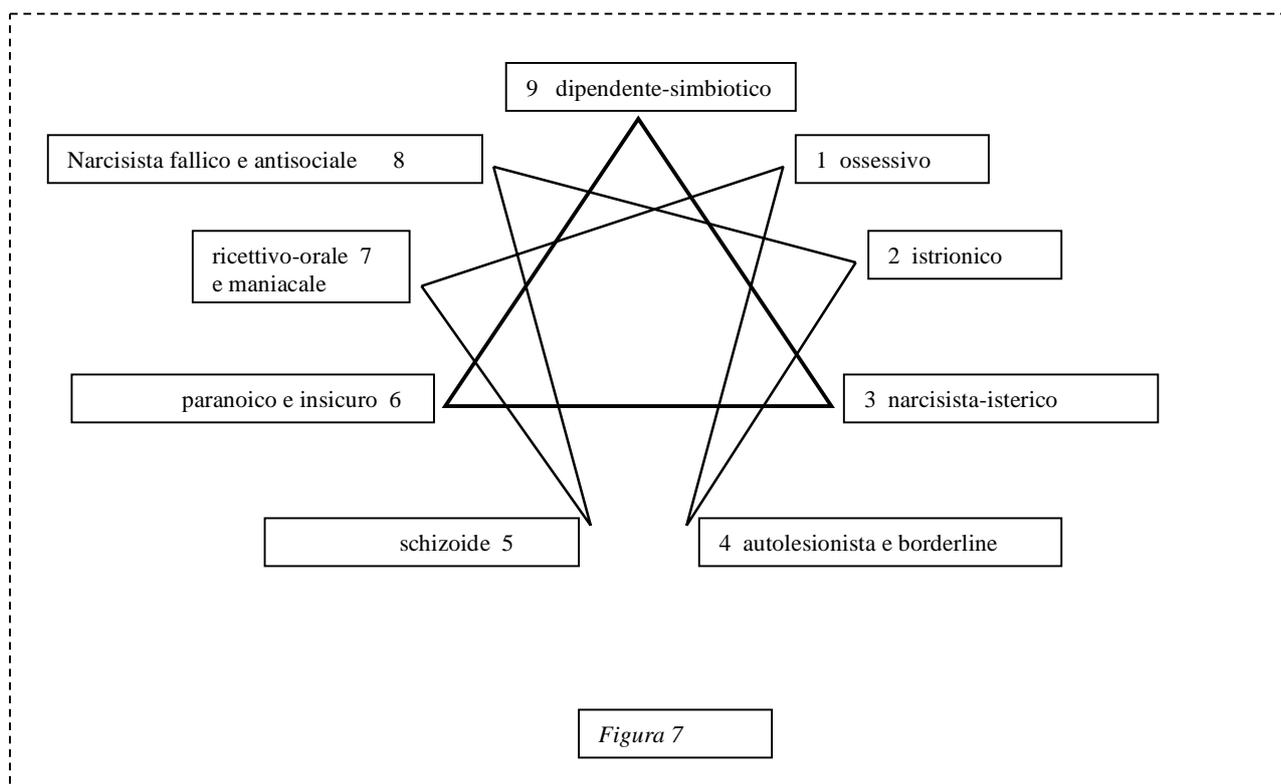
Figura 6

⁵ Si veda P. D. Ouspensky, *Frammenti di un insegnamento sconosciuto*, (trad. it. Astrolabio, Roma, 1976), in cui vengono fedelmente riportati gli insegnamenti orali di Gurdjieff.

Benché Gurdjieff usasse l'enneagramma come mappa dei cicli temporali, è la sua applicazione alla struttura psicologica, proposta alla fine degli anni '60 da Oscar Ichazo e da me sviluppata, a interessarci in questa analisi; perciò, prima di passare alla sua applicazione al campo della meditazione, occorre spiegare, nel modo più breve possibile, cosa si intende per enneagramma del carattere.

Nella figura sottostante ho collocato, sui punti dell'enneagramma, le definizioni corrispondenti ai tipi di personalità della psicologia clinica. Un attento esame della mappa rivelerà che nell'enneagramma si possono individuare tre coppie di opposti.

Veniamo alla prima coppia di opposti. Il carattere rigido e ossessivo tracciato nel punto 1 è in netto contrasto col carattere istrionico, malizioso, iperinstabile e compiaciuto di se stesso del punto 2, che si ribella alle costrizioni allo stesso modo in cui il 'perfezionista' accetta la disciplina della limitazione e impone proibizioni e doveri a sé e agli altri. Benché sarebbe sbagliato affermare che la



disciplina mentale di un ossessivo (o di un 'perfezionista' secondo la definizione da me data di questo stile nevrotico) coincida con la concentrazione meditativa, è vero però che la pratica del controllo mentale richiede zelo e comporta un'austerità sottile. Avendo equiparato lo stile ossessivo alla disciplina della concentrazione nella sfera meditativa, appare evidente che la polarità tra il perfezionista e l'istrionico viene riecheggiata dalla polarità tra il tentativo di fermare la mente e il lasciarla andare. La persona istrionica è troppo autocondiscente, troppo inquieta e troppo alla ricerca del piacere per gravitare intorno a *samatha*; può però essere indotta a percorrere il sentiero spirituale dalla meditazione espressiva, dall'abbandono alla trance e alla guida organistica. Non che la caparbia patologica e il rifiuto edonistico delle limitazioni di un seduttore anche troppo espressivo coincidano con la libertà meditativa della mente, tuttavia l'egocentrico E2,⁶ essendo alla ricerca della libertà, è un dionisiaco per natura.

Nella parte inferiore dell'enneagramma troviamo i caratteri contrastanti E4 ed E5. Il primo è meglio conosciuto in ambito psicologico come autolesionista, masochista, depressivo e borderline, mentre E5 è più noto come schizoide. E' evidente che tali caratteri riflettono il contrasto tra i poli

⁶ Ho introdotto il termine 'Enneatipo' intendendo 'Egotipo secondo l'enneagramma' e mi riferisco ai caratteri evidenziandoli con una E seguita da un numero da 1 a 9.

del non attaccamento e dell'amore nell'asse affettivo della sfera meditativa. Dato che la polarità nella sfera del carattere è tra l'ipercoinvolgimento dai desideri smodati dell'aggressivo-orale E4, e l'ipocoinvolgimento dell'apatico e indifferente E5, immaginare una polarità tra il non attaccamento e la *compassione* sembra più appropriato che ipotizzarne una tra l'austerità e l'amore: si può dire che la disponibilità della persona compassionevole a mantenere il proprio coinvolgimento in presenza del dolore riecheggia, più che l'amore, l'ipercoinvolgimento patologico del masochista, che si aggrappa nonostante la frustrazione e la vittimizzazione.

Dopo aver tracciato così felicemente l'asse della volizione e quello affettivo nella sfera meditativa, è prevedibile la scoperta di un'eco della polarità cognitiva della meditazione nel restante settore dell'enneagramma della personalità, e così è: l'opposizione tra l'immaginazione creativa della 'inclinazione al divino' e 'la presenza mentale' del 'qui e ora' corrisponde esattamente alle tendenze di E7 e E8. Mentre l' 'ottimista-orale', il 'ciarlatano' si abbandona alla fantasia e alla simbolizzazione, E8, il 'narcisista fallico' e realistico si aggrappa alla sensibilità del presente, disdegnando le rappresentazioni simboliche e concettuali.

Cosa succede se sovrapponiamo lo schema delle sei azioni meditative all'enneagramma ed esaminiamo il risultato seguendo la struttura delle connessioni interne?⁷

Se iniziamo a considerare la connessione 1-4, dobbiamo chiederci: la concentrazione o la focalizzazione di un solo oggetto sono in totale contrasto con la compassione? E ha senso dire che *ekagrata*, il mantenimento della calma, porti alla compassione e le sia di sostegno? La risposta è chiara: la superconcentrazione yogica è l'opposto della compassione, come *Shiva* lo è di *Shakti*, l'immobilità del flusso; eppure l'esperienza dei secoli conferma l'asserzione secondo cui la meditazione è il sostegno della virtù e può portare allo sviluppo dell'amore. Ed è perfettamente comprensibile perché: la pratica della sospensione dell'io nell'immobilità e nell'isolamento è della stessa natura, benché più semplice, della pratica del superamento degli ostacoli o delle passioni della vita. Si può affermare che il coinvolgimento amorevole sia la condizione spontanea che si manifesta quando i *klesha* sono stati 'bruciati' dalla pratica yogica. D'altra parte, nella concentrazione c'è una rinuncia, l'abbandono dell'interesse per tutto ciò che si trova al di là dell'oggetto dell'attenzione. Anche la compassione, il cui oggetto è la sofferenza altrui, avviene la stessa 'esclusione'.

La freccia tra il 4 e il 2 ci spinge a prendere in considerazione il rapporto tra la compassione e la trance, ed è ovvio il contrasto esistente tra la resa al benessere altrui e il tipo di resa implicito nella trance da possessione e nella guida interiore. Eppure la polarità è indicativa: quando ci sintonizziamo sulla guida interiore o elevata, cediamo al piacere; la compassione è invece sostanzialmente una resa al dolore. Inoltre, nel movimento che va dal 4 al 2, l'attenzione si sposta dagli altri a sé. Così come, nella sfera del carattere, E2 è 'centrato sull'io' ed E4 è 'centrato sugli altri', nella sfera della meditazione si rileva qualcosa di simile: la compassione, nel suo essere centrata sugli altri, comporta una privazione; l'ispirazione comporta invece una non privazione.

Non potremmo per caso affermare che la pratica della compassione, centrata sugli altri e sul sacrificio di sé, porta alla permeabilità allo scorrere della vita, che rappresenta l'optimum del 'lasciar andare'?

Personalmente ritengo che una certa disposizione d'animo non solo faciliti la resa incondizionata, ma sia ricompensata da tutti i benefici che possono emergere dall'aspirazione e dalla trance da possessione.

Prendiamo ora in considerazione la freccia dell'enneagramma che va dal 2 all'8 e che riecheggia il contrasto fra trance da possessione e meditazione *vipassana*. E' evidente che la pratica della *vipassana* è sorretta da una resa sottile: una resa indifferenziata di apertura allo scorrere dell'esperienza e una resa più profonda implicita nella 'corrente *pranica*', caratteristica della pratica avanzata. (Da ciò derivano le ben note sensazioni della meditazione *vipassana*, secondo il

⁷ La sequenza che deriva dalla direzione delle frecce di collegamento (per ulteriori dettagli vedi C. Naranjo, *Carattere e nevrosi. L'Enneagramma dei tipi psicologici*, Astrolabio, Roma 1996).

metodo ideato da U Ba Khin che dà risalto alla consapevolezza corporea e ai sottili fenomeni vibratorii).

Qual è il rapporto tra il non attaccamento (5) e l'immaginazione creativa (7)? La polarità è evidente: il soprannaturale evoca ed è evocato dall'entusiasmo, che è contrario alla neutralità del non attaccamento (o austerità), e dato che il non attaccamento (ovverossia l'avversione, o il non indulgere all'attaccamento) è l'obiettivo della pratica *vipassana*.

Nulla vi è di più antitetico all'esuberanza dell'immaginazione creativa (7) della tranquilla sobrietà della concentrazione (1). Eppure, non è il senso del sacro l'incentivo più potente alla concentrazione? In presenza del sacro, l'attenzione si focalizza naturalmente, e la rinuncia diventa spontanea. Gli yogi, al tempo di Patañjali, applicavano questo principio all'addestramento alla concentrazione, evocando le divinità corrispondenti ai *chakra*. Anche nelle pratiche tibetane di visualizzazione, il senso del sacro aiuta lo sviluppo della concentrazione e della tranquillità mentale.

Così come i sei *stili* di meditazione vengono graficamente rappresentati dall'enneagramma in sei punti, allo stesso modo anche il nucleo centrale della meditazione (e della mente, come abbiamo scoperto al termine del corso di meditazione) può essere graficamente rappresentato dal triangolo interno all'enneagramma. Ma come?

E' la geometria che ce lo mostra chiaramente: giacché il rapporto con ciascuna coppia di punti col punto situato lungo la circonferenza all'opposto del suo centro simmetrico ci aiuta nella costruzione del triangolo. Nell'enneagramma della meditazione, come nell'enneagramma della personalità, il punto 6 è collegato ai punti 1 e 2; il 3 ai punti 7 e 8; il 9 ai punti 4 e 5.

Tra parentesi, prima di tornare a parlare di meditazione, è interessante vedere che succede nell'ambito della personalità. Mentre la paura (che, spoglia d'ogni sovrastruttura, non è altro che una spinta alla fuga) è, in un certo senso, l'opposto del carattere perfezionista (E1) e istrionico (E2), che sono sicuri di sé e hanno molti contatti con gli altri, per altri versi il carattere del pauroso è simile a E1 e a E2 e viene spesso confuso con essi. Lo stesso dicasi di E3: mentre le persone della tipologia E3 pensano di essere E8 o E7, E3 è l'opposto di entrambi per quanto riguarda la dimensione sociale/antisociale (o amabilità/ribellione). Ed è vero che, di frequente, E9, con i suoi rinvii, viene confuso con E5 (a causa della rassegnazione che lo contraddistingue) o con E4 (nel caso della depressione cosciente), benché E9 sia l'opposto di entrambi in quanto a introversione ed egoismo.

La figura sette mostra i tre gruppi di stili assieme alle corrispondenti caratteristiche della coscienza. Resta da accertare se la rappresentazione dei diversi poli della meditazione del triangolo interno all'enneagramma sia pertinente alle problematiche caratteriologiche come nel caso, già esaminato, dei sei esercizi meditativi. C'è qualche rapporto tra la consapevolezza della consapevolezza, rappresentata dal punto 3, e l'enneatipo 3, definito come conscio della propria immagine, iperattivo, superficiale e attento?

Sì, solo che l'attenzione di E3, disciplinata diversamente, oppone resistenza al farsi dirigere verso il nucleo della mente. Mentre il cosiddetto 'egoico' è efficiente e attento al proprio aspetto e alla produttività, il modello presente suggerisce che egli dovrebbe concentrare l'attenzione sulle aree più impercettibili della coscienza indifferenziata in uno stato di quiete.

L'idea di una neutralità che superi sia il lasciar andare sia il controllo attivo della mente è pertinente allo stile caratteriologico rappresentato al punto 6 dell'enneagramma degli egotipi?

L'enneatipo 6 è talvolta passivo, talvolta iperattivo, ma sempre ambivalente: un' 'anima tormentata', nella psiche del quale un eccesso di energia viene investito nell'antagonismo tra il desiderio e la sua proibizione.

Non c'è nulla di cui un E6 abbia più bisogno dell'estraniarsi dalla vita, del lasciarsi in pace, poiché la paura in azione non è altro che la perdita della non interferenza salutare con l'autoregolamentazione dell'organismo. La persona diffidente (sia essa insicura, paranoica o ossessiva) ha paura di rinunciare a un attaccamento obsoleto che è stato, agli albori della vita, una 'reazione di panico', una risposta di emergenza al dolore intenso.

Per tale ragione, la persona ha paura di 'essere e basta', di lasciar andare l'apparato difensivo, e dunque ha bisogno di coraggio per essere semplicemente in pace.

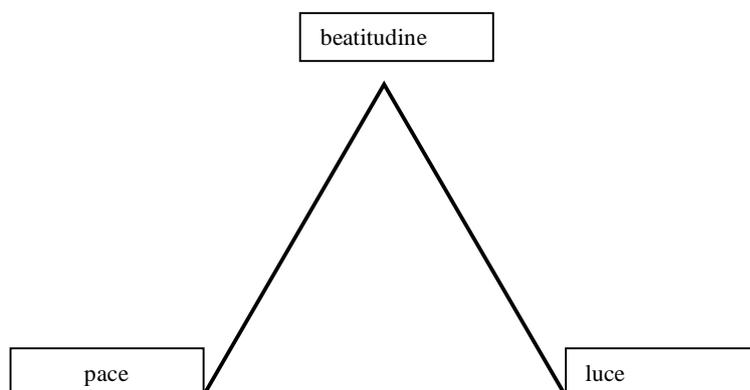


Figura 8

Esploriamo ora il rapporto che intercorre tra la beatitudine e il carattere E9.

E9 è quello in cui il 'vizio capitale', o impedimento fondamentale, è *l'accidia*, molto mal reso dall'odierno termine 'pigrizia'. La sua passione dominante è quella di fare il morto per paura di essere ucciso; le strategie sono quelle di indebolirsi e rendersi insensibile per poter sopravvivere.

Che significa indebolirsi? Non è solo una perdita della capacità di sperimentare, ma la perdita di un sano amore di sé (senza il quale l'amore per gli altri rimane una cosa vuota, nient'altro che un sostituto dell'amore di sé).

Quando non è depresso e pervaso da un senso di separazione, E9 è intimamente rassegnato ed esternamente contento, addirittura allegro. In entrambi i casi (la privazione d'amore conscia e quella inconscia) c'è un'interferenza con la sete d'amore che diventa minimizzazione di tutte le necessità 'personali' (per riguardo alle necessità altrui).

Ichazo chiamò 'amore' il catalizzatore psichico di E9, come identificazione contemplativa con ciò che può spazzare via il muro della fissazione. Benché l'enneagramma della meditazione non coincida con l'enneagramma dei catalizzatori, l' 'amore' indica bene la perfetta felicità dell'amore di sé riferita da coloro in cui è maturata la consapevolezza del vuoto e della luce della mente.

La persona E9 'ama' in modo compulsivo, come un robot, estraneo al proprio animo, e ha bisogno, prima di tutto, di amore per se stesso; ma, in definitiva, ciò che gli serve è l'esperienza dello Spirito sotto forma di amore altruista privo di oggetto: la beatitudine trascendentale (*ananda, mahasuka*).

Dopo aver elaborato lo schema dei sei stili della pratica meditativa secondo l'enneagramma, ho messo alla prova la mappa prendendo in considerazione le 'connessioni interne'. A questo punto, ritengo che sia importante indagare la validità contestuale delle nozioni ricavate dallo schema della 'triade interna'. Le linee che uniscono la consapevolezza intrinseca, il vuoto e la beatitudine indicano forse un'interdipendenza, una creazione reciproca?

La tradizione del buddhismo tantrico è esplicita riguardo alle tre connessioni: fra beatitudine e vuoto, fra beatitudine e luce, e fra apertura spaziosa e individuazione della luce nascosta della consapevolezza intrinseca.

Rimane tuttavia una prova a cui sottoporre l'enneagramma della meditazione e il suo nucleo triangolare. I settori che sono adiacenti ai 'tre angoli' sono tali da ricavare una polarità tra le ali di

M9,⁸ M6 e M3? Ciascun aspetto nucleare della mente (e della meditazione) può essere considerato un supporto o una risultante delle sue 'ali'? M9 non dovrebbe essere considerato semplicemente il terzo elemento delle polarità E5-E4 ed E6-E3, ma anche il terzo elemento dell'opposizione E8-E1.

Eccone la conferma: mentre l'attenzione al qui-e-ora è panoramica in M8 e focalizzata in M1, possiamo affermare che in M9 l'attenzione è distolta dal mondo; non persiste attivamente nella focalizzazione volontaria, né vaga con atteggiamento ricettivo spostando la focalizzazione da una gestalt emergente all'altra; si è lasciata il mondo alle spalle ed è ricaduta al proprio interno rallegrandosi del proprio riconoscimento intrinseco. Ritengo che, per quanto alienata, l'intuizione della beatitudine data dalla realtà suprema rappresenti la fonte nascosta della sensazione del valore della vita, ed è tale intuizione a sostenere sia la concentrazione austera sia la non meno valida austerità del puro e semplice qui-e-ora.

I contrasti interno/esterno impliciti tra E5 ed E7 e tra E2 ed E4 sono già stati sottolineati quando ho discusso della 'corrente interiore' tra i sei punti; rimane dunque solo da indicare la validità di M6 e M3 come elementi di ricomposizione.

La polarità di E4 ed E2 può essere vista come polarità tra sintonia, o empatia, con i bisogni e il bene altrui e la resa (o sintonia o identificazione empatica) ai suggerimenti di un'entità o di un sé più elevato o più profondo. La consapevolezza della consapevolezza non gravita attorno all'altro né attorno a un sé superiore, ma attorno a sé, come la beatitudine, e non è più separata dalla beatitudine che la luce dalla fiamma del suo calore.

L'enneagramma fa anche ritenere che si possa coltivare la vigilanza (M3) tramite le sue ali (la compassione E4 e la resa E2); cosa che ritengo vera ma non ovvia. Per contro, suggerisce anche che tale *gnosi* o conoscenza sostenga di per sé la compassione e l'ispirazione.

Non mi resta che rispondere alla prevedibile domanda sull'utilità di tale teoria della meditazione al di là di una contemplazione gratuita della sfera meditativa.

E' possibile che dalla contiguità tra psicoterapia estili di meditazione si ricavino delle prescrizioni?

Se ad ogni stile di meditazione corrisponde una struttura della personalità equivalente, ciò significa forse, che il perfezionista dovrebbe dedicarsi alla pratica yoga *citti vritti nirodha*,⁹ il seduttore a *ishvara pranidhana*,¹⁰ l'amante dell'apparenza a una qualche forma di *jñana Yoga*, e così via?

Per quanto ne so, l'esperimento non è stato tentato, e solo col tempo saremo in grado di provare o negare la validità di tale affermazione. Per il momento lasciatemi dire che non dobbiamo far sì che tale idea offuschi una proposta ovvia e complementare che ricaviamo dal modello meditativo: per quanto possa essere saggio imbrigliare un aspetto ipersviluppato, è altrettanto necessario svilupparne uno iposviluppato. Il perfezionista, quindi, deve imparare ad abbandonare il controllo; l'istrionico a focalizzarsi seguendo una disciplina; E4 ha bisogno del distacco ed E5 della compassione; E7 dell'attenzione alle cose ordinarie ed E8 della sacralità. I caratteri descritti nel triangolo interno, al contrario, traggono beneficio da un approccio più diretto alla cognizione beatifica del vuoto mentale.

⁸ Mi servo della catalogazione E1-9 per gli egotipi e della catalogazione M1-9 per le forme essenziali della meditazione, o punti dell'enneagramma della meditazione. Per 'ali' si intendono, nell'enneagramma, i punti ai due lati dei vertici del triangolo interno.

⁹ 'Acquietare il movimento della mente'

¹⁰ 'Abbandono al divino'