

B. Alan Wallace

OSSERVA DA VICINO

*Le quattro applicazioni
della presenza mentale*

Un'attenta presenza mentale al corpo, ai sentimenti, agli eventi mentali e a tutti i fenomeni rivela con chiarezza sempre maggiore la vera natura delle cose. Il Buddha definì la presenza mentale come il 'sentiero diretto' per l'illuminazione.

Ubalдини Editore - Roma

Prefazione all'edizione italiana

Sono felice della pubblicazione della traduzione italiana di *Minding Closely* presso lo stesso editore che ha già presentato altri miei libri al pubblico italiano. Ho una stretta relazione con l'Italia, vi ho tenuto conferenze e condotto ritiri per molti anni. Ho anche scelto la Toscana negli ultimi anni come luogo per condurre i ritiri di otto settimane ogni primavera, con praticanti di tutte le nazionalità. In questi ritiri intensivi, seguiti da sessanta persone presenti e qualche centinaio in più tramite internet, ho insegnato varie forme di meditazione basate su trattati classici del buddhismo tibetano e indiano. Questo libro vuole mostrare la grande raffinatezza e il rigore delle pratiche di *śamatha* e *vipāśyanā* come insegnate nelle tradizioni buddhiste theravāda, mahāyāna e dzogchen, con particolare riferimento alle pratiche fondamentali delle quattro applicazioni strette della presenza mentale. Le teorie e i metodi esposti mostrano come la scienza contemplativa buddhista sia sostanzialmente fondata sulla base di un empirismo radicale. Intendiamo con ciò che la dimensione contemplativa non dovrebbe poggiare esclusivamente sulla fede, ma piuttosto, come insegnò il Buddha, dovrebbe essere guidata da una disciplina di indagine esperienziale e analitica.

Spero che molti saranno ispirati a divenire 'ricercatori di verità', esplorando la ricchezza e i benefici di questi metodi.

Prefazione alla seconda edizione

Lo studio scientifico della mente e della sua relazione con il corpo è iniziato circa 140 anni fa, e per i primi trent'anni alcuni pionieri della psicologia, tra cui Wilhelm Wundt, William James ed Edward B. Titchener, hanno sottolineato l'importanza dell'introspezione, osservando stati e processi mentali da una prospettiva in prima persona. In linea di principio, questa enfasi sull'osservazione rigorosa dei fenomeni in esame è stata il segno distintivo della scienza sin dai tempi di Galileo. Ma mentre tutte le altre branche delle scienze naturali erano dirette verso l'esterno per comprendere fenomeni oggettivi, fisici, quantificabili, questo primo movimento della psicologia si concentrava verso l'interno, sui fenomeni soggettivi, immateriali e qualitativi della mente. Da un lato questo orientamento era in linea con l'intera storia delle scienze empiriche, ma dall'altro era una partenza radicale, perché le osservazioni introspettive non si prestano facilmente alla conferma o alla smentita della terza persona.

Edward Titchener, che fondò e diresse un importante dipartimento di psicologia alla Cornell University, concluse che le principali difficoltà dell'introspezione sono “mantenere un'attenzione costante”, “evitare distorsioni” e “sapere cosa cercare”. Ma c'erano, ovviamente, molte altre sfide senza precedenti da affrontare. Alcuni critici hanno concluso che le osservazioni introspettive fossero instabili, impossibili da verificare e soggette a contaminazione da parte della teoria. Altri hanno insistito sul fatto che qualsiasi cosa osservata introspettivamente consistesse in illusioni fuorvianti e fenomenologiche, tali da non fornire dati affidabili sulla natura e sul funzionamento della mente. Altri ancora hanno obiettato che le osservazioni in prima persona fossero soggette a occultamento e falsa rappresentazione da parte di processi e motivazioni mentali inconsci; e un'altra perspicace preoccupazione era che tali indagini fossero soggette a influenze distorte dell'osservazione sui processi mentali osservati.

Erano tutti scrupoli legittimi riguardo questa giovane disciplina, che avrebbero potuto essere risolti nel tempo se ne fosse stata data la possibilità, tuttavia il ruolo dell'introspezione nello studio scientifico della mente ha in-

contrato la sua rapida scomparsa all'inizio del XX secolo con l'ascesa del comportamentismo. Radicato nei principi del materialismo (la convinzione che tutti i fenomeni naturali consistano solo nella materia e nelle sue proprietà emergenti) e nelle corrispondenti metodologie, le quali valorizzano solo le prove fisiche che possano essere confermate dall'indagine in terza persona, lo studio obiettivo del comportamento ha soppiantato completamente l'introspezione. Nel corso dell'ultimo secolo, prima la psicologia comportamentale, poi la psicologia cognitiva e negli ultimi sessant'anni la neuroscienza cognitiva si sono avvicinate allo studio della mente in modo indiretto attraverso la ricerca basata sul comportamento e l'attività cerebrale. L'introspezione svolge un ruolo marginale nella migliore delle ipotesi, e le relazioni in prima persona delle proprie esperienze soggettive sono in genere considerate semplicemente come dati oggettivi, ma non come relazioni fattuali sul funzionamento effettivo della mente.

Mentre sono stati fatti molti progressi nei rami importanti delle scienze cognitive, le domande fondamentali rimangono irrisolte. Mentre la maggior parte degli scienziati cognitivi concorda sul fatto che la mente non sia altro che una funzione del cervello, la natura effettiva delle correlazioni mente-cervello rimane sconosciuta ora come lo era 140 anni fa. La diffusa convinzione che “la mente è ciò che fa il cervello” è un'ipotesi non corroborata che nasconde il ‘complesso problema’ di come l'attività cerebrale generi o addirittura influenzi gli stati mentali soggettivi. E rende ancora più offuscato il modo in cui gli stati mentali influenzano il cervello, come nel caso dell'effetto placebo, per citare solo un esempio.

Le neuroscienze cognitive hanno rivelato molte correlazioni tra attività cerebrali specifiche e gli stati mentali soggettivi a loro associati, il che fornisce una forte evidenza per l'affermazione che la mente umana non esista indipendentemente dal cervello umano. Quindi la convinzione religiosa che un'anima umana lasci il corpo alla morte è seriamente messa in discussione. Tuttavia non sono stati compiuti analoghi progressi in termini di definizione della coscienza, e tanto meno di rilevazione dei suoi correlati neurali. I grandi sforzi effettuati per identificare i correlati neurali della coscienza, vale a dire la minima quantità di attività neurale necessaria per generare coscienza, hanno avuto scarso successo. Pertanto gli scienziati non sono riusciti a identificare le cause necessarie della coscienza, le origini della mente umana e il modo in cui il cervello influenza e viene a sua volta influenzato dalla mente. Mentre abbondano le ipotesi sulle origini della coscienza e su ciò che le accada alla morte, si tratta in realtà di ‘illusioni di conoscenza’ che nascondono in effetti la profondità dell'ignoranza sulle questioni di vita e di morte.

La situazione è molto simile quando si tratta di ipotesi scientifiche che sono state a lungo sostenute riguardo alla natura e alle origini della malattia mentale. Fin dalla sua istituzione negli anni sessanta, la neuroscienza ha mirato a fornire una serie di spiegazioni intellettualmente soddisfacenti in termini cellulari e molecolari dei processi mentali normali: percezione, coordinazione motoria, sensazione, pensiero e memoria. In linea con tale riduzionismo materialistico, la neuropsichiatria ha ipotizzato che i disturbi mentali siano di natura esclusivamente biologica. Si ritiene che il cervello, piuttosto che la mente umana, costruisca l'esperienza sensoriale, regoli i pensieri e le emozioni, e controlli le azioni; e sia il solo responsabile di atti complessi come pensare, parlare e creare opere d'arte. I disturbi mentali, quindi, sono considerati nient'altro che disturbi cerebrali, per i quali gli esseri umani non sono in alcun modo responsabili.

Se queste credenze, ampiamente travisate come fatti scientifici ben consolidati, fossero vere, gli ultimi sessant'anni di progressi esponenziali nella conoscenza del cervello, e nello sviluppo e commercializzazione di psicofarmaci, avrebbero prodotto una pleora di farmaci che curano una gamma sempre più ampia di disturbi mentali. Ma il fatto è che fino a oggi *non esiste un singolo psicofarmaco che curi effettivamente alcuna malattia mentale*. Al massimo, tali farmaci semplicemente reprimono i sintomi delle malattie mentali, così come gli antidolorifici reprimono i sintomi di malattie e lesioni fisiche. Per quanto preziosi possano essere nell'alleviare il disagio mentale, proprio come nessuno dotato di senno crede che gli oppioidi, ad esempio, 'trattino' qualsiasi disturbo fisico, così è irrazionale suggerire che gli psicofarmaci 'trattino' qualsiasi malattia mentale.

In breve, il dominio materialista delle scienze cognitive e della psichiatria nel secolo scorso ha lasciato l'umanità nell'oscurità circa le origini e la natura della mente, il modo in cui essa si relaziona con il corpo, la natura della coscienza e il suo ruolo naturale, e le vere origini della malattia mentale e del benessere genuino. Le sue ipotesi riduzionistiche rimangono convinzioni metafisiche non confermate, e l'aver emarginato un'introspezione rigorosa si è rivelato un allontanamento debilitante dal criterio scientifico di osservare direttamente, con tutta l'attenzione e l'accuratezza possibile, i fenomeni naturali che si cerca di capire.

I primi pionieri psicologici dell'introspezionismo avevano aperto le loro menti alle ripetute scoperte concernenti la natura, le origini e il potenziale della mente fatte dai grandi contemplativi dell'Oriente e dell'Occidente negli ultimi tre millenni; nel secolo scorso lo studio scientifico della mente avrebbe potuto integrare i punti di forza dell'indagine contemplativa in pri-

ma persona, sulla natura dell'esperienza soggettiva, con i punti di forza dell'indagine scientifica in terza persona, sui correlati comportamentali e neurologici della mente e delle sue funzioni. Ma la fine del XIX secolo segnò l'apice del trionfalismo eurocentrico, il quale presupponeva che l'Occidente non avesse nulla da imparare dall'Oriente riguardo a qualsiasi aspetto del mondo naturale. Inutile dire che, se qualcosa era un mistero per gli scienziati, era un mistero per tutti. Lo sciovinismo culturale e il razzismo implicito in questo atteggiamento erano palesi.

Sfortunatamente questo etnocentrismo occidentale, il pregiudizio culturale e l'arroganza nei confronti delle civiltà asiatiche sono cambiati soltanto con lentezza dall'era vittoriana. Nel corso dei vari decenni sono stati condotti molti studi scientifici sulla meditazione, prima sulla meditazione trascendentale e poi su quella che è comunemente conosciuta come 'meditazione di consapevolezza'. Dato che quest'ultima è stata spesso erroneamente equiparata alla disciplina buddhista di *vipassanā*, o 'meditazione di visione profonda', è ancor più deludente che la stragrande maggioranza di tali studi scientifici trascuri anche di considerare se questa meditazione in effetti fornisca intuizioni in prima persona circa la natura della mente che non possano essere ricavate studiando il cervello e il comportamento. I meditanti sono considerati abitualmente come semplici soggetti di tali studi, senza accogliere prospettive o intuizioni da parte loro. Pertanto lo sciovinismo culturale domina la maggior parte degli studi sulla meditazione, che sono incentrati sulla rivelazione dei suoi benefici fisiologici e psicologici, senza alcun riguardo per il ricco contesto etico, psicologico, filosofico e spirituale in cui tali pratiche sono state sviluppate e praticate durante la storia del buddhismo in Asia.

Questo libro è stato scritto per rivelare la straordinaria raffinatezza e il rigore delle pratiche tradizionali di *śamatha* e *vipāśyanā* presentate nelle tradizioni buddhiste theravāda, mahāyāna e dzogchen, in particolar modo come sono affrontate nel contesto fondamentale delle quattro applicazioni strette della presenza mentale. Sin dai tempi del Buddha stesso tutte le scuole del buddhismo hanno sviluppato molti aspetti religiosi e filosofici; le teorie e i metodi qui presentati delineano la scienza contemplativa buddhista nella sua forma più radicalmente empirica. Nessuna affermazione in questa disciplina di indagine deve essere presa esclusivamente sulla base della fede. Ogni ipotesi può essere, ed è stata, verificata attraverso l'esperienza in prima persona. La 'tecnologia contemplativa' di *śamatha*, come mezzo per sviluppare le proprie facoltà di attenzione, concentrazione, presenza mentale e introspezione, è completata dalla 'scienza contemplativa' di *vipāśyanā*, caratterizzata da una

rigorosa indagine sperimentale e analitica. Le scoperte a cui conducono possono essere replicate da qualsiasi ricercatore di verità sufficientemente preparato e di mentalità aperta.

Nel mondo di oggi l'impatto distruttivo della triade disfunzionale materialismo-edonismo-consumismo si è rivelato attraverso il massiccio degrado dell'ambiente naturale e la degenerazione della civiltà umana. Per questo motivo, il bisogno di integrare i punti di forza dell'indagine scientifica e di quella contemplativa non è mai stato più impellente. È tempo di una rivoluzione nel nostro modo di vedere la natura umana e l'universo nel suo complesso, se vogliamo non solo sopravvivere come specie, ma prosperare in modi che non abbiamo mai sperimentato prima.

Prefazione

*O monaci, la presenza mentale, io vi dico, è utile ovunque.*¹

BUDDHA ŚĀKYAMUNI, *Milindapañha*

La capacità di mantenere un'attenta presenza mentale è un'abilità che si apprende e offre benefici profondi in ogni situazione. Questo libro spiega la teoria e le applicazioni della pratica che il Buddha indicò come il sentiero diretto per l'illuminazione. Sono tecniche semplici ma efficaci per coltivare la presenza mentale, che permetteranno a chiunque di raggiungere una felicità autentica e la libertà dalla sofferenza, indipendentemente dalle tradizioni, dalle convinzioni o dalla mancanza di esse. Quando ci si dedica attentamente al corpo e al respiro, ci si rilassa, radicandosi nella presenza fisica. Faccia a faccia con i nostri sentimenti, rendiamo stabile la consapevolezza rispetto alle reazioni abituali. Esaminando apertamente i fenomeni mentali, affiniamo le nostre percezioni senza sviluppare attaccamento. Essenzialmente, vediamo tutti i fenomeni quali essi sono, e ci avviciniamo al fondamento dell'illuminazione.

Il Buddha formulò le quattro applicazioni strette della presenza mentale come antidoti ai quattro fraintendimenti abituali alla radice della sofferenza nella vita di ogni giorno: confondiamo l'aggregazione dei fenomeni fisici e mentali definiti come 'corpo' con la dimora di un sé reale. Scambiamo per vera felicità i sentimenti suscitati nei confronti di apparenze fenomeniche. Consideriamo la mente come un sé reale. E confondiamo le apparenze fenomeniche con oggetti reali.² Questi errori portano a percezioni, pensieri e visioni distorte, le quali generano affezioni mentali come la brama dei sensi e l'ostilità e producono così un'infinita e inutile sofferenza.

¹ Da Bhikkhu Pesala (a cura di), *The Debate of King Milinda: An Abridgement of the Milinda Pañha*, Inward Path, Penang 2001, p. 41. La citazione originale appare nel *Samyutta Nikāya* [SN V 115].

² Numerose interpretazioni di Asaṅga, studioso buddhista indiano del IV secolo d.C., sono citate in A. B. Engle, *The Inner Science of Buddhist Practice: Vasubandhu's "Summary of the Five Heaps" with Commentary by Sthiramati*, Snow Lion Publications, Ithaca (NY) 2009, p. 140.

Nel condurre una vita basata su questi fraintendimenti fondamentali, alimentiamo inconsapevolmente un circolo vizioso di sofferenza. Il mondo convenzionale in cui viviamo è noto nel buddhismo come il regno del desiderio, poiché il motore primario in tutti gli esseri senzienti è la ricerca di sensazioni piacevoli per il corpo e la mente e l'evitamento della sofferenza e del dolore. Se non si comprende la vera natura dell'esistenza ci si afferra ai piaceri mondani insiti nelle cose materiali e nelle esperienze. Sebbene siamo tenacemente attaccati a queste cose quando le otteniamo, esse non sono durevoli, e i nostri sforzi non fanno altro che perpetuare una maggiore sofferenza.

Se invece applichiamo un'attenta presenza mentale al corpo, ai sentimenti, agli eventi mentali e a tutti i fenomeni, osserviamo con sempre maggiore chiarezza la vera natura di queste cose, che sono illusorie, non reali, e mere designazioni nel linguaggio convenzionale. Quando vediamo l'entità della sofferenza nel mondo, smettiamo di aggrapparci al corpo come la vera origine della nostra esistenza. Quando vediamo i fraintendimenti che sono causa della sofferenza del mondo, smettiamo di desiderare le sensazioni e di ritenerle la vera origine della felicità. Quando vediamo che la sofferenza può davvero essere eliminata, smettiamo di aggrapparci agli eventi mentali ritenendoli la vera origine dell'identità. E quando vediamo la vera natura della realtà, abbandoniamo tutte le entità abitualmente indicate dalle apparenze soggettive e oggettive e smettiamo di considerarle la vera origine della nostra esperienza.

Il Buddha affermò che le affezioni mentali, come brama, avversione e illusione, non sono intrinseche alla nostra natura. Le paragonò a un cumulo di sporcizia al centro di un incrocio, che rappresenta i processi sensoriali e mentali. In questo incrocio entrano quattro carri, da quattro direzioni, che rappresentano la presenza mentale indirizzata al corpo, alle sensazioni, agli stati mentali e a tutti i fenomeni, ed essi disperdono dappertutto il cumulo di sporcizia.³ Quando le affezioni mentali vengono superate, la nostra vera natura, che era soltanto oscurata da questi fraintendimenti abituali, risplende e reca benefici infiniti a noi stessi e a tutti gli esseri.

Questo libro prende le mosse da un ritiro di una settimana che condussi nel 2008 alla Old Mission di Santa Barbara, in California. Chiusi fra le mura di questa 'regina' della serie di missioni sulla costa del Pacifico fondate da Pa-

³ *Samyutta Nikāya* [SN V 325]. Vedi anche *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikāya*, trad. di Bhikkhu Bodhi, 2 voll., Wisdom Publications, Boston (MA) 2000, vol. 2, p. 1777. Questa traduzione del *Samyutta Nikāya* comprende 2904 *sūtra*, organizzati tematicamente in cinquantasei gruppi; è la terza di cinque raccolte all'interno del *Sutta Piṭaka*.

dre Junipero Serra, fummo benedetti dall'isolamento contemplativo e ispirati dai giardini sereni di un monastero utilizzato da oltre duecento anni.

Il primo manuale di meditazione che ho letto, nel 1970, è stato *Il cuore della meditazione buddhista*⁴ di Nyanaponika Thera (1901-1994), un monaco theravāda tedesco di nascita, che ha vissuto in Sri Lanka e che molti anni dopo ho conosciuto di persona. Questo libro era esattamente quel che stavo cercando, e leggerlo è stata per me la cosa più naturale del mondo; per il primo anno circa basai la mia pratica soltanto sul contenuto di quel libro, che si concentra sulle quattro applicazioni strette della presenza mentale, concetto un tempo tradotto con l'espressione 'i quattro fondamentali della presenza mentale'. Queste quattro vie della meditazione contengono il nucleo centrale dei metodi di Buddha Śākyamuni per la liberazione dalla sofferenza e dalle sue cause profonde.

Dopo aver assimilato quegli insegnamenti acquistai un biglietto di sola andata per l'India e mi immerse nella cultura, nella religione, nella lingua e nella medicina tibetane. Studiando molto imparai il tibetano. Poi sono stato ordinato monaco e sono entrato in un monastero, l'Institute of Buddhist Dialectics di Dharamsala. Il percorso accademico era davvero impegnativo, c'erano cinque ore al giorno di dibattito, si studiava filosofia buddhista e dovevo imparare a memoria centinaia di pagine di materiale.

A un certo punto venne a Dharamsala S. N. Goenka, il famoso maestro birmano di meditazione, invitato da una mia cara amica che era per me come una sorella maggiore. Secondo lei avrei dovuto addestrarmi con Goenka. Sua Santità il Dalai Lama, che sovrintendeva la nostra scuola, indicò a tutto il monastero di seguire il ritiro. Da allora il ritiro di meditazione *vipāśyanā* di dieci giorni di Goenka è diventato un caposaldo: è stato a lungo portato in giro per il mondo ed è stato seguito annualmente da migliaia di partecipanti.

Trascorremmo dieci giorni molto intensivi, meditando sotto la guida di Goenka per undici ore al giorno. Iniziavamo alle 4:30 del mattino praticando l'osservazione del respiro e la scansione corporea. A quel tempo avevo già completato quattro anni di addestramento piuttosto rigoroso, avevo letto e studiato filosofia e mi ero dedicato all'analisi e al dibattito. All'improvviso scoprii che l'esperienza di essere solo con la mia mente per undici ore ininterrotte era assolutamente insopportabile.

Anne Lamott ha scritto: "La mia mente è come un quartiere malfamato. Se posso, evito di andarci da sola". Essere senza soluzione di continuità in quella stanza con la mia mente, da un giorno all'altro, tutto d'un colpo e senza ane-

⁴ Nyanaponika Thera, *Il cuore della meditazione buddhista*, Astrolabio, Roma 1978. Nyanaponika Thera (Siegmond Feniger) fu cofondatore della Buddhist Publication Society nel 1958.

stesia, era come ritrovarsi a strisciare in una discarica di rifiuti tossici in mezzo ai serpenti. Avevo studiato i palazzi eterei del buddhismo ma vivevo in una capanna sporca. Arrivato al decimo giorno non ce la facevo più. Corsi direttamente dal ritiro alla residenza di Sua Santità e d'impulso dissi: "Ho appena gettato un ampio sguardo nella mia mente; è un posto orribile!".

Gli dissi che per un po' volevo evitare l'addestramento teorico; intendevo concentrarmi sulla purificazione della mente e basare la pratica meditativa sull'esperienza. L'anno prima la mia terza epatite mi aveva molto provato; pesavo sessanta chili, ero arrivato a pochi passi della morte. Sarebbe stato impensabile morire con quella mente. Ero deciso a immergermi nell'esperienza di esplorazione del corpo, della mente e dell'ambiente praticando le quattro applicazioni strette della presenza mentale.

Vista la mia grandissima venerazione per Sua Santità, avrei fatto qualunque cosa mi avesse suggerito. Con mio enorme sollievo, egli disse: "Buona idea!", e chiese al suo tutore secondario Lati Rinpoche (1922-2010)⁵ di guidarmi nella pratica. Lati Rinpoche scelse *The Sutra on the Close Applications of Mindfulness* dagli insegnamenti del Buddha raccolti nel canone tibetano, e iniziai a studiarlo.

Un altro dei miei insegnanti principali, Geshe Rabten (1920-1986),⁶ fu per me una preziosissima guida in queste pratiche quando mi addestrai con lui. Nello stesso periodo fummo raggiunti a Dharamsala da un monaco theravāda, il Venerabile Kitti Subho, che mi introdusse a molti insegnamenti fondamentali del Buddha raccolti nel Canone pāli. Era appena tornato dalla Thailandia, dove aveva trascorso sei anni esercitandosi nella presenza mentale in modo molto intensivo, fino a undici ore al giorno. Mi dette consigli molto concreti e così mi immersi nella pratica della presenza mentale. Il mio equilibrio mentale gradualmente migliorò, e in seguito feci ritorno in due monasteri in Svizzera dove seguì altri cinque anni di addestramento teorico e meditativo nel buddhismo tibetano.

Nell'autunno del 1979 lasciai il monastero in Svizzera; la primavera seguente, su invito di Sua Santità il Dalai Lama e sotto la sua guida, mi immersi per cinque mesi in un ritiro intensivo di *śamatha* nelle montagne sopra Dha-

⁵ Kyabje Lati Rinpoche iniziò la carriera monastica in Tibet a dieci anni, e alla fine gli fu assegnato il massimo grado del sistema monastico gelug, Geshe Lhampa. Nel 1959 seguì il Dalai Lama nell'esilio. Continuò a insegnare in tutto il mondo a monaci e laici, diventando l'abate del Collegio Shartse Norling del monastero di Gaden in India.

⁶ Geshe Rabten fu uno dei maestri pionieristici del buddhismo tibetano in Occidente. Fondò il Rabten Choeling Center for Higher Tibetan Studies a Mont Pèlerin, Svizzera, nel 1977.

ramsala. Alla scadenza del visto doveti lasciare l'India. Quando interpellai sul da farsi Sua Santità, che a quel tempo guidava la mia pratica, egli mi disse: "Perché non andare in Nepal? Ci sono ottimi lama che possono aiutarti nell'addestramento". Mi sembrò una buona idea. Poi un compagno monaco suggerì che in Sri Lanka c'erano buoni insegnanti, eremi e luoghi favorevoli alla meditazione, il che lo rendeva un luogo ideale per i monaci buddhisti.

Avevo già avuto modo di assaporare la pratica della presenza mentale nella tradizione theravāda della *vipassyanā*, dunque il suggerimento mi allettava. Cercai di contattare Sua Santità per chiedergli se lo Sri Lanka potesse essere meglio del Nepal, ma non ci riuscii, l'agenda del Dalai Lama è incredibilmente fitta! Allora cercai un colloquio con Kyabje Trijang Rinpoche (1900-1981),⁷ un grande lama che era uno dei tutori di Sua Santità e fu anche un mio insegnante. Quando gli parlai della possibilità di praticare in Sri Lanka, mi guardò attentamente e disse: "Bene! Vai in Sri Lanka".

Trascorsi lì circa sei mesi, meditando principalmente sotto la guida di Balangoda Ananda Maitreya (1896-1998),⁸ uno degli insegnanti più amati e stimati del paese. Sebbene si fosse ritirato, mi accolse nel suo piccolo tempio. C'erano solo una dozzina di monaci presenti, perciò il mio addestramento con lui fu molto personale. Era una meravigliosa incarnazione di saggezza, gentilezza e serenità. Io lo considero come il mio insegnante principale nella tradizione theravāda, e mi piacerebbe emulare le sue qualità. In molte occasioni ho ricevuto insegnamenti da Geshe Ngawang Dhargye (1921-1995)⁹ e da Sua Santità il Dalai Lama sulle quattro applicazioni strette della presenza mentale, basate sul capitolo "Saggezza Trascendentale" del testo fondamentale *Guida allo stile di vita del Bodhisattva*.¹⁰

La maggior parte delle fonti per questo libro proviene dal primo Canone pāli e dalla tradizione theravāda, che ha mantenuto una disciplina ben radicata nella pratica della presenza mentale. Ho riportato anche le visioni estremamente complementari dei miei insegnanti tibetani nella tradizione del Grande veicolo (sscr. *Mahāyāna*).

⁷ Kyabje Trijang Rinpoche fu ordinato dal XIII Dalai Lama e fu fondamentale per la diffusione del Dharma in Occidente con i suoi discepoli, compresi Lama Yeshe, Lama Zopa Rinpoche e Geshe Rabten.

⁸ Balangoda Ananda Maitreya era riverito nella comunità theravāda dello Sri Lanka per l'erudizione, la realizzazione meditativa e l'umiltà.

⁹ Geshe Ngawang Dhargye nel 1959 lasciò il Tibet occupato dalla Cina per stabilirsi in India. Nel 1971 Sua Santità il Dalai Lama gli chiese di insegnare agli occidentali alla nuova Library of Tibetan Works and Archives di Dharamsala.

¹⁰ Questo capitolo è contenuto in T. Gyatso (Dalai Lama), *La luce della saggezza*, a cura di B. A. Wallace, Mondadori, Milano 2017.

Indice

<i>Prefazione all'edizione italiana</i>	pag.	7
<i>Prefazione alla seconda edizione</i>	»	9
<i>Prefazione</i>	»	15
1. Introduzione	»	21
Bilanciare teoria e pratica.	»	21
La matrice dei mezzi abili	»	22
Il sentiero della visione profonda.	»	27
Le Quattro nobili verità.	»	31
Prospettive complementari	»	35
<i>Meditazione guidata</i> . Stabilizzare il corpo nel suo stato naturale I	»	39
La scienza contemplativa	»	42
<i>Meditazione guidata</i> . Presenza mentale I	»	46
2. Impegnarsi nella pratica.	»	50
La spedizione contemplativa	»	50
Aspetti pratici	»	51
Aspetti di forma.	»	52
<i>Meditazione guidata</i> . Presenza mentale II	»	53
3. La ruota del Dharma.	»	56
La verità della sofferenza	»	56
Le quattro applicazioni strette della presenza mentale	»	61
<i>Meditazione guidata</i> . Presenza mentale III	»	71
Le facoltà mentali	»	72
<i>Meditazione guidata</i> . Presenza mentale IV	»	77
L'indagine contemplativa	»	80
Una scienza unificata	»	87
<i>Meditazione guidata</i> . Presenza mentale V	»	96
4. La piattaforma di <i>śamatha</i>	»	104
<i>Meditazione guidata</i> . Presenza mentale del respiro I	»	105

<i>Meditazione guidata</i> . Presenza mentale del respiro II	pag.	106
Metodi dipendenti	»	107
La presenza mentale del respiro	»	114
Istruzioni essenziali.	»	117
5. La presenza mentale del corpo	»	125
<i>Meditazione guidata</i> . Presenza mentale del corpo I	»	126
<i>Meditazione guidata</i> . Presenza mentale del corpo II	»	128
Interno, esterno ed entrambi	»	131
Sé non sé.	»	139
<i>Meditazione guidata</i> . Addormentarsi I	»	141
6. La presenza mentale dei sentimenti	»	143
La culla del cuore	»	143
<i>Meditazione guidata</i> . Gentilezza amorevole I	»	144
<i>Meditazione guidata</i> . Presenza mentale dei sentimenti I	»	148
Indagare i sentimenti	»	150
Strati di confusione.	»	158
<i>Meditazione guidata</i> . Presenza mentale dei sentimenti II	»	159
<i>Meditazione guidata</i> . Presenza mentale dei sentimenti III.	»	162
<i>Meditazione guidata</i> . Stabilizzare la mente nel suo stato naturale I	»	166
<i>Meditazione guidata</i> . Stabilizzare la mente nel suo stato naturale II	»	169
Gli stati fondamentali	»	172
<i>Meditazione guidata</i> . Addormentarsi II	»	180
7. La presenza mentale della mente	»	182
L'equilibrio naturale	»	182
<i>Meditazione guidata</i> . Bilanciare terra e vento I	»	183
Rinunciare al controllo.	»	185
<i>Meditazione guidata</i> . Stabilizzare la mente nel suo stato naturale III	»	191
La zona mentale.	»	194
<i>Meditazione guidata</i> . Bilanciare terra e vento II	»	196
La coscienza substrato	»	201
8. La presenza mentale dei fenomeni.	»	210
Lo spazio tra.	»	210
<i>Meditazione guidata</i> . Bilanciare terra e cielo I	»	211
Creare la realtà	»	214
<i>Meditazione guidata</i> . Presenza mentale del substrato I	»	223

Mente-cuore	pag. 224
<i>Meditazione guidata</i> . Consapevolezza della consapevolezza I	» 227
I segni della mente	» 230
<i>Meditazione guidata</i> . Consapevolezza della consapevolezza II	» 241
Tutti i fenomeni inclusi	» 248
<i>Meditazione guidata</i> . Presenza aperta I	» 248
<i>Meditazione guidata</i> . Presenza aperta II	» 254
Categorie strategiche	» 259
<i>Meditazione guidata</i> . Presenza aperta III	» 267
<i>Meditazione guidata</i> . Presenza aperta IV.	» 271
9. La visione della Via di mezzo	» 276
Oggetti e apparenze.	» 276
L'origine dipendente	» 282
<i>Meditazione guidata</i> . Presenza aperta V	» 286
La relatività cognitiva	» 288
<i>Meditazione guidata</i> . Consapevolezza della consapevolezza III	» 294
Il sentiero diretto	» 296
<i>Meditazione guidata</i> . Presenza aperta VI.	» 301
<i>Meditazione guidata</i> . Gentilezza amorevole II	» 309
Sequenza pratica di meditazione guidata.	» 312
<i>Citazioni di testi dal Canone pāli e dai commentari</i>	» 316
<i>Bibliografia selezionata</i>	» 317
<i>Indice analitico</i>	» 319

B. ALAN WALLACE

OSSERVA DA VICINO

*Le quattro applicazioni della
presenza mentale*

Le quattro applicazioni della presenza mentale sono al centro degli insegnamenti di base del Buddha sulla coltivazione della visione profonda (*vipāśyanā*). Egli le descrive come un sentiero diretto in grado di condurre immediatamente alla liberazione, alla guarigione totale e irreversibile da tutte le affezioni mentali.

Il Buddha formulò le quattro applicazioni strette della presenza mentale come un antidoto ai quattro fraintendimenti abituali che generano sofferenza nella vita di ogni giorno: confondere l'aggregazione dei fenomeni fisici e mentali che chiamiamo 'corpo' con la dimora di un sé reale; scambiare per vera felicità i sentimenti suscitati dalle apparenze fenomeniche; considerare la mente come un sé reale; prendere le apparenze fenomeniche per oggetti reali. Una vita basata su questi comuni fraintendimenti alimenta inconsapevolmente un circolo vizioso di sofferenza. Al contrario, un'attenta presenza mentale al corpo, ai sentimenti, agli eventi mentali e a tutti i fenomeni permette di osservare con chiarezza sempre maggiore la vera natura di queste cose, e di scoprire che sono illusorie, non reali, mere designazioni del linguaggio.

La capacità di coltivare e sostenere la presenza mentale offre profondi e indiscussi benefici nella vita di tutti i giorni. Le quattro applicazioni della presenza mentale riguardanti il corpo, i sentimenti, gli eventi mentali e i fenomeni vengo-

no analizzate singolarmente e corredate da un cospicuo numero di meditazioni guidate. Grazie alla sua esperienza come monaco, come studioso e come contemplativo, Wallace offre al lettore una sintesi particolarmente efficace di un'ampia gamma di pratiche provenienti dalle tradizioni buddhiste theravada, mahayana e dzogchen. Un testo adatto anche a chi si avvicina per la prima volta a queste potenti meditazioni trasformative.

* * *

B. Alan Wallace nasce in California nel 1950; a vent'anni si reca a Dharamsala, in India, per studiare la lingua, la medicina e il buddhismo tibetani. Ordinato monaco dal Dalai Lama, continua a praticare in Svizzera, traducendo trattati e insegnando in tutta Europa. Nel 1979 è di nuovo in India per dedicarsi a lunghi ritiri solitari sull'Himalaya, sotto dirette istruzioni del Dalai Lama. Nel 1983, tornato negli USA, si laurea in Fisica, Filosofia della scienza e Sanscrito, e consegue un dottorato in Studi religiosi. Pubblica le traduzioni di numerosi classici tibetani e insegna Studi religiosi presso alcune università. Nel 2003 fonda il Santa Barbara Institute for Consciousness Studies, che integra modalità scientifica e contemplativa nella ricerca sulla coscienza, studiando tra l'altro gli effetti psicofisiologici dell'addestramento dell'attenzione e di altre forme di meditazione.

Di Wallace sono già stati pubblicati in questa collana: *Passi dalla solitudine, I quattro incommensurabili, Il buddhismo come atteggiamento mentale, La rivoluzione dell'attenzione e Samatha*.