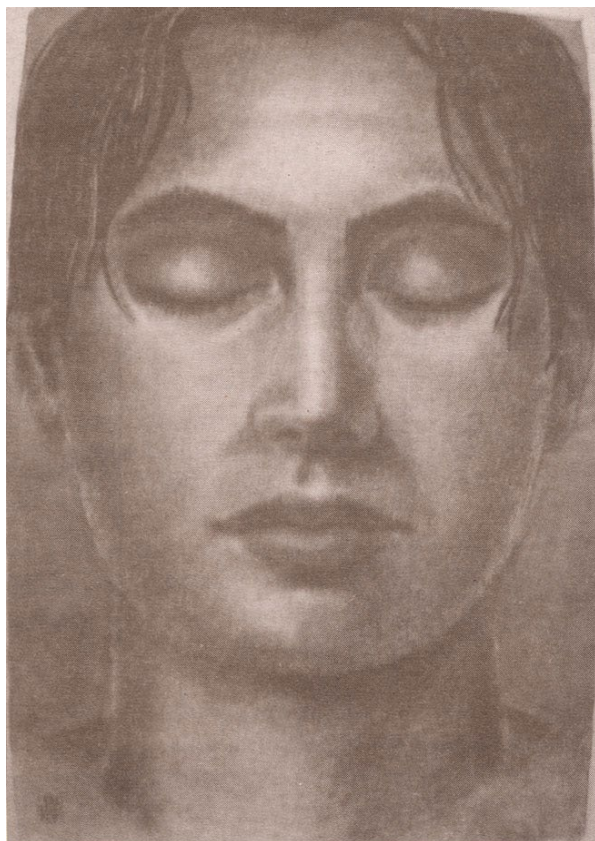


Non ci avevo pensato

di Wes Nisker



Meditation (c) 2007 Jan Rae www.janraepaintings.com

Dopo anni di pratica meditativa, uno dei cambiamenti più significativi nella mia vita è stato il mio rapporto con la mia mente. Viviamo ancora insieme, è ovvio, e siamo ancora amici. Ma tra me e la mia mente non c'è più codipendenza. Sto riprendendo il controllo su me stesso.

Il cambiamento del nostro rapporto è iniziato quando ho finalmente ammesso che la mia mente aveva un problema con il pensiero. Ero un pensatore incallito. Iniziavo spesso con due o tre pensieri nel momento in cui mi alzavo al mattino e continuavo a pensare tutto il giorno fino all'ora di andare a dormire. La mia mente produceva un pensiero dietro l'altro, sull'amore, il lavoro e, ovviamente, contemporaneamente a pensieri esistenziali e altri da due soldi, pensieri legati ad abbigliamento, cibo, musica, politica, ecc. Un argomento dietro l'altro, incessantemente, e tutti concentrati su di me, il che diventava imbarazzante e opprimente. Il pensiero non mi lasciava "stare" e

nemmeno rilassato, senza preoccupazioni o in nessun momento. Ho iniziato a vedere la mia mente come insicura, egoista, un'asfissiante cagna dentro che stava rubando la mia felicità e distruggendo la mia vita. Per nostra sopravvivenza reciproca, decisi di chiedere un aiuto.

Inizialmente ho provato con l'analisi, con la speranza di scoprire le origini psicologiche della necessità di pensare che aveva la mia mente. Ho poi esplorato degli ambiti della psicologia della Gestalt, agitandomi e piangendo, che ha fermato solo temporaneamente il flusso di pensieri e, in modo discontinuo, ho fatto uso di droghe, cercando di "sconvolgere la mia mente" cortocircuitando la rete neurale. Infine, ho provato la meditazione.

Venne fuori che l'obiettivo della meditazione non era quello di smettere di pensare, come pensavo ma, piuttosto, esporre la mente a se stessa. Prima della meditazione ero completamente concentrato sul contenuto dei pensieri, su come gestirli ed estrarne il significato. Ovvero, ciò su cui venivo valutato a scuola e ciò che la nostra cultura considera importante. Ma nessuno mi aveva insegnato a osservare il processo del pensiero o la natura intrinseca dello stesso. Come disse il saggio tibetano Tulku Urgen:

Il flusso di pensieri sorge attraverso la mente di una persona normale che non ha conoscenze su chi sta pensando, da dove viene il pensiero e dove va il pensiero quando scompare. La persona viene trasportata, totalmente e incoscientemente, da un pensiero all'altro!

Siamo chiari: pensare non è negativo, né una barriera contro l'illuminazione. Di fatto, pensare è uno strumento essenziale per il nostro benessere e la nostra sopravvivenza (forse dovrebbe essere messo un segnale di avvertenza nei centri di meditazione che informi coloro che entrano: "Smetti di pensare a tuo rischio").

Pensare, infatti, è favoloso. Il nostro genio come specie è la capacità di creare simboli complessi, convenire nel significato e utilizzarli per codificare la nostra conoscenza e descrivere i nostri fini. La funzione di pensare ci consente di

calcolare, ragionare e immaginare e, forse, cosa più importante, condividere la nostra comprensione con i nostri simili attraverso il linguaggio o la scrittura. Possiamo addirittura registrare il nostro pensiero e trasmetterlo alle future generazioni ("Conserva quel pensiero!").

Purtroppo, come specie, siamo cresciuti dando valore al pensiero a scapito di altri aspetti del nostro essere. Più ci identifichiamo con i nostri pensieri, più siamo persi nella nostra narrativa individuale, scollegati da ciò che abbiamo in comune con altri umani e altre forme di vita. Abbiamo trasferito il nostro senso dell'individualità alla mente pensante, rimanendo persi nei pensieri, incorporei. Nella cultura occidentale, in particolare, in cui noi siamo le teste.

Anche se siamo convinti che la nostra capacità di pensare ci renda, in qualche modo, una "specie eletta", esistenzialmente superiore al resto del creato, nell'epoca moderna questa credenza subisce obiezioni. Nei suoi quaderni segreti, Charles Darwin si chiedeva: "perché il pensiero, ovvero una creazione del cervello, è considerato di gran lunga al di sopra, ad esempio, della gravità che è una proprietà della materia? È solo la nostra arroganza, la nostra ammirazione di noi stessi". Esprimendosi in tal senso, Stephen Jay Gould si chiese se un polpo intelligente se ne andrebbe in giro orgoglioso delle sue otto braccia.

Nel frattempo, le nuove scienze cognitive stanno mettendo il pensiero nel posto adeguato all'interno dello schema delle cose. Dalle ricerche sul nostro cervello e il sistema nervoso emerge che gran parte della nostra interpretazione del mondo, nonché delle nostre decisioni, avvengono in ciò che Daniel Dennett definisce come livello "subpersonale", senza raziocinio, coscienza, pensiero diretto al sé o guidando il processo. Di fatto, le scienze sul cervello rivelano che il pensiero appare molto più tardi nella sequenza cognitiva, apparentemente per tessere la nostra esperienza nella storia continua che raccontiamo a noi stessi. Come disse un neuroscienziato: "Non abbiamo una mente razionale tale da poter razionalizzare la mente". Il nostro pensiero, per la maggior parte, è qualcosa che avviene in un secondo momento.

Sopravvalutiamo il nostro pensiero? Sembra che i neuroscienziati la "pensino" così. Coloro che

studiano i processi cognitivi affermano che si tratta di un modo per organizzare l'esperienza mentre gli scienziati sostenitori del processo evolutivo lo considerano come un adattamento, qualcosa che si è evoluto come l'occhio o il pollice opponibile. Un grande strumento, signori, ma né l'inizio né la fine della creazione.

Il Buddha sarebbe d'accordo con Darwin e gli scienziati. Considerava la mente come un sesto senso e sembrava non attribuire al pensiero maggiore o minore importanza rispetto alla vista o all'udito. Come gli altri cinque sensi, il nostro pensiero è semplicemente un altro modo di leggere e interpretare il mondo. Così come succede con gli altri sensi, il lavoro principale della nostra mente pensante è la sopravvivenza.

Cerchiamo di immaginare ciò che pensavano gli umani 20.000 anni fa. Suppongo che si trattasse di qualcosa come "Mi chiedo chi andrà a caccia domani" oppure "Gli dei vogliono che metta dell'argilla rossa sul viso per far fuggire il nemico" o, ancora, "Tesoro, chi controlla il fuoco stanotte?". Ebbene, i nostri pensieri riguardano l'assicurazione sulla salute o le notizie provenienti dal mondo o cosa piace al nostro amore (altresì conosciuto come trasmissione dei geni) e come dice la canzone, "È sempre la stessa vecchia storia". Nella maggior parte dei nostri schermi umani interiori, in qualsiasi epoca specifica, si tratta di un altro episodio di *Survivors*.

Quando guardo al pensiero come uno strumento di sopravvivenza, mi aiuta a demistificare e a spersonalizzare il processo. Vedo i miei pensieri come qualcosa di generico, endemico alla mia specie e non come "Io" o "Me" o "Mio".

Così, dopo anni di meditazione, e con l'aiuto della scienza moderna, adesso ho una qualche conoscenza sia dell'origine sia della natura del pensiero e ho conquistato un certo grado di libertà. Non devo più credere a o farmi trasportare da ogni pensiero che sopraggiunge.

Wes Nisker è coeditore di *Inquiring Mind*, nonché autore e insegnante di meditazione. Questo articolo è apparso per la prima volta in *Inquiring Mind* e come capitolo in un libro intitolato *Crazy Wisdom Saves the World Again*. Il suo sito Web è www.wesnisker.com.