

Andrew Holecek

OLTRE LA *MINDFULNESS*

*Le infinite possibilità
delle pratiche meditative*

Un ponte tra le pratiche di base della presenza mentale e i regni più profondi della meditazione. Una guida completa per espandere la propria pratica ed esplorare il vasto potenziale delle tecniche meditative per la trasformazione di ogni aspetto della vita.

Ubalдини Editore - Roma

Introduzione

La rivoluzione della mindfulness ha il vento in poppa. Sono innumerevoli coloro che ne vantano gli effetti positivi: scienziati, studiosi, professionisti della salute mentale e persone comuni. Anch'io sono uno di loro. Da più di quarantacinque anni pratico la meditazione di presenza mentale (mindfulness) e ne traggo benefici straordinari.¹ Inizio e concludo la mia giornata con la meditazione, ogni anno svolgo un ritiro e la insegno in vari paesi del mondo. Vent'anni fa, la passione per quest'arte antica mi ha spinto a compiere un ritiro tradizionale buddhista tibetano di tre anni, il quale resta tuttora l'avvenimento che più ha trasformato la mia vita.

Non si trattava del consueto ritiro di tre anni inteso per i monaci, ma di un programma creativo, della durata di cinque anni, elaborato per gli occidentali moderni, in cui si alternavano un anno di ritiro solitario e un anno di vita nel

¹ Si vedano B. Boyce e i redattori di *The Shambhala Sun* (a cura di), *The Mindfulness Revolution: Leading Psychologists, Scientists, Artists, and Meditation Teachers on the Power of Mindfulness in Daily Life*, Shambhala Publications, Boston 2011; A. Fraser (a cura di), *Guarire con la meditazione. I benefici della pratica contemplativa. Esperti di buddhismo, medici, psicologi e ricercatori a confronto*, Amrita, Torino 2016; R. Meade Sperry e i redattori di *The Shambhala Sun* (a cura di), *A Beginner's Guide to Meditation: Practical Advice and Inspiration from Contemporary Buddhist Teachers*, Shambhala Publications, Boston 2014, che sono solo alcuni tra i tanti libri che promuovono la meditazione di presenza mentale.

mondo. Era un sistema intelligente che fondeva la meditazione con la vita quotidiana, estendendo la mente meditativa nelle situazioni postritiro. Ma quei cinque anni non furono facili. Al confronto con quella disciplina implacabile, i miei cinque anni di studio per ottenere il dottorato erano niente. Negli anni trascorsi in ritiro solitario praticavo la meditazione per quattordici ore al giorno, e ho perfino dormito seduto nella tradizionale cassa di meditazione. Questo contenitore particolare, che avevo ribattezzato 'la bara dell'io', è uno strumento molto efficace per praticare le meditazioni notturne (descritte nel cap. 8). Il ritiro rappresentava l'addestramento sistematico, elaborato nel corso di migliaia di anni da alcuni dei più grandi contemplativi del mondo, per imparare a dedicarsi al ritiro che coincide con il quotidiano e che dura, per così dire, tutta la vita.

Fu quasi come iscriversi a una facoltà di meditazione. Frequentavo decine di 'corsi' approfonditi di meditazione, che mi permettevano di scoprire dimensioni della mente e del cuore di cui non immaginavo neppure l'esistenza. Gli anni di pausa si rivelarono altrettanto utili, poiché mi davano la possibilità di stabilizzare le pratiche meditative e assimilarle, preparandomi nel frattempo per l'anno successivo. I mesi di sospensione mi mostrarono inoltre i limiti del ritiro, i tanti 'nemici prossimi' della pratica meditativa profonda e la facilità con cui si rischia di scivolare nel cosiddetto 'evitamento spirituale'. Il termine fu coniato dallo psicologo John Welwood e si riferisce alla facilità con cui sfruttiamo la meditazione e la spiritualità per evitare di affrontare le difficoltà della vita.² Se non stiamo attenti, è facile trasformare la meditazione in un'abile scappatoia.

² Si vedano J. Welwood, *Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transfor-*

Lasciai il centro di ritiri, che si chiama Sopa Chöling (letteralmente, 'luogo di dharma della pazienza' o anche 'luogo di dharma dell'indulgenza'), piangendo lacrime di gratitudine per l'importanza straordinaria di tutto ciò che avevo ricevuto.³ Mentre ero in ritiro, rendendomi conto della fortuna che avevo avuto, mi sorpresi a pensare: "Dovrebbero esserci migliaia di persone in fila per partecipare a questo addestramento!". Tradizionalmente, il ritiro di tre anni si svolge in silenzio, isolati dal mondo e vincolati da decine di voti monastici. Rasandomi i capelli e portando gli abiti del monaco, mi arrendevo a una disciplina consacrata dal tempo. I partecipanti vengono giustamente ammoniti a non parlare di ciò che avviene durante il ritiro e a mostrare umiltà. La meditazione intensiva è una questione privata, che deve rimanere tale. I taoisti avvertono: "Chi sa non parla; chi parla non sa".

Anche se ho un profondo rispetto per il metodo tradizionale e ho mantenuto questo tacito impegno per vent'anni, credo che sia possibile condividere una parte di queste tecnologie meditative con un mondo sopraffatto dal materialismo e dal consumismo. Altrimenti, a che serve la pratica di meditazione? A migliorare se stessi sfuggendo alla realtà? A inseguire la beatitudine degli stati celesti, mentre il resto del mondo se ne va all'inferno? Se non siamo capaci di prendere questi strumenti straordinari e applicarli in un mondo che ne ha un disperato bisogno, la meditazione diventa un'insidiosa via di fuga, un brutto caso di evitamento

mation, Shambhala Publications, Boston 2002; R. A. Masters, *Spiritual Bypassing: When Spirituality Disconnects Us from What Really Matters*, North Atlantic Books, Berkeley 2010; Chögyam Trungpa, *Al di là del materialismo spirituale*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1976.

³ *Dharma* è una parola sanscrita polivalente da una radice che significa 'tenere' o 'mantenere'; ha diverse traduzioni: 'insegnamento', 'verità', 'ordine della realtà' o 'legge cosmica'.

spirituale, rendendosi sempre più irrilevante in un mondo che va a fuoco.

Un ritiro di tre anni è segreto per natura, certo, ma non nello spirito. Lo spirito di questo addestramento intensivo è di uscirne per aiutare il mondo. Si fa un passo indietro per lavorare su se stessi, prima di farsi avanti per aiutare gli altri. So di calpestare un terreno minato, parlando in questi termini, e che, rendendo omaggio ai codici tradizionali che prescrivono di tacere ed essere umili, forse sto insinuando una forma di autocompiacimento e di ricorso all'autorità. Perciò, pur rispettando le tradizioni e adeguandomi al codice del silenzio, devo riconoscere che stiamo vivendo in un'epoca non tradizionale. Se coloro che si dedicano alla contemplazione non fanno un passo avanti per diffondere le tecnologie interiori capaci di cambiare il mondo, le tradizioni e la civiltà stessa correranno il rischio di estinguersi.⁴ La diffusione è comunque già in atto. Certe meditazioni proposte in questo libro stanno diventando poco a poco di dominio pubblico, ma finora non conosco nessun libro che le riunisca tutte, esprimendo allo stesso tempo una valutazione critica costruttiva della rivoluzione della presenza mentale.

Il momento della svolta, per me, è giunto quando ho finalmente compreso fino in fondo la scomoda verità che questo pianeta e i suoi abitanti sono in guai seri.⁵ Se non ci svegliamo, prima a livello individuale e poi collettivo, l'*Ho-*

⁴ Secondo molti autori, oggi l'umanità è nel pieno dell'estinzione dell'Olocene, definita anche la sesta estinzione di massa. Diversamente dalle prime cinque, questa è provocata dall'attività umana e pertanto può anche essere rimediata dagli esseri umani (se ci svegliamo in tempo).

⁵ Si vedano D. Wallace-Wells, *La terra inabitabile. Una storia del futuro*, Mondadori, Milano 2023, e D. R. Loy, *Ecodharma. Insegnamenti buddhisti per affrontare la crisi ecologica*, Ubiliber, Roma 2022.

mo sapiens entrerà a far parte del novantacinque per cento di specie che storicamente si sono estinte. Si dice che il problema principale dell'epoca moderna è che possediamo tecnologie impareggiabili dotate di un potere inconcepibile, ma con un livello di consapevolezza inadeguato a quel potere. Così le tecnologie sono usate per danneggiare gli altri e sfruttare il pianeta terra: in pratica, un suicidio. Le tecnologie meditative qui proposte ne sono l'antidoto e si propongono di sviluppare una consapevolezza correlata per imparare a usare la tecnologia convenzionale con un'intelligenza che sia pari alla sua potenza.

L'intento che ci si propone in questo libro ha quindi tre aspetti: elogiare il potere della meditazione di presenza mentale e indicare i suoi limiti; presentarvi le meditazioni che si basano sulla presenza mentale e affrontare la domanda: "E adesso?"; infine, farlo con uno spirito di servizio, per aiutare gli altri e il fragile pianeta che condividiamo.

COME SI LEGGE QUESTO LIBRO

Negli ultimi dieci anni ho pubblicato sette libri, che rappresentano un percorso intorno al tema centrale della meditazione.⁶ Ho scritto un'introduzione alla meditazione, un libro

⁶ *Il potere e il dolore. Come trasformare le avversità spirituali in gioia*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 2016; *Preparing to Die: Practical Advice and Spiritual Wisdom from the Tibetan Buddhist Tradition*, Snow Lion, Boston&London 2013; *Meditation in the iGeneration: How to Meditate in a World of Speed and Stress*, Maitri Publications, Lafayette 2014; *Gli yoga tibetani del sonno. Illuminare la vita attraverso il sogno lucido*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 2020; *Dreams of Light: The Profound Daytime Practice of Lucid Dreaming*, Sounds True, Boulder 2020; *The Lucid Dreaming Workbook: A Step-by-Step Guide to Mastering Your Dream Life*, Reveal Press, Oakland 2020; e

sulle promesse e i rischi della pratica spirituale profonda, uno su come affrontare il dolore fisico ed emotivo, tre libri sulle meditazioni che si possono svolgere durante il sonno e il sogno e uno sulle meditazioni per prepararsi alla morte. L'obiettivo del libro che avete in mano non è di fornire una presentazione esauriente di tutte queste pratiche, ma di indagare le possibilità nel mondo della meditazione e introdurvi alle meraviglie della vostra mente.

Pur essendo un'indagine generale, non si limiterà a una scorsa superficiale. Le note permettono ai lettori più esigenti di andare più in profondità. Se avete iniziato da poco la meditazione, vi consiglio di tralasciare, per ora, questi riferimenti e di ritornarvi in un secondo momento. Andare oltre e più in profondità è il nucleo fondamentale di questo libro, pertanto spetta al lettore scoprire fin dove si sente a suo agio e fin dove ha voglia di spingersi.

Per rispettare la profondità e le diverse sfumature della meditazione di presenza mentale, innanzi tutto prenderemo in esame la terminologia più diffusa, per essere sicuri di intendere tutti la stessa cosa. Per esempio, che cosa significano esattamente presenza mentale (*mindfulness*), consapevolezza (*awareness*) e meditazione di visione profonda (*insight meditation*)? Persone diverse usano gli stessi termini, pensando che si riferiscano sempre allo stesso concetto. Ma è una terminologia polivalente e la confusione dilaga. Se vi accorgete che vi state impantanando in questo capitolo (o in altri), tralasciatelo.

Anche se da un libro si può imparare molto, per i principianti è utile avere un istruttore di meditazione. Si può davvero imparare a giocare a golf o a suonare il pianoforte leg-

Reverse Meditation: How to Use Your Pain and Most Difficult Emotions as the Doorway to Inner Freedom, Sounds True, Boulder 2023.

gendo un libro? Per questo elencherò nelle note i nomi di alcuni gruppi che si impegnano a proporre guide ai propri allievi. È una parte del testo che per forza di cose risulterà incompleta, e mi scuso fin d'ora con le molte organizzazioni serie e le persone che non sono state citate.⁷

Pur restando uno studente aperto a tutte le correnti di saggezza spirituale, continuo a studiare e a praticare seguendo soprattutto la tradizione buddhista. Quando mi chiedono quale tradizione seguo, spesso rispondo di essere un 'curiosista'. Sono profondamente curioso della condizione umana,

⁷ Siate cauti nella ricerca di un gruppo o di un istruttore. Esistono molte comunità nobili e insegnanti o altre persone con buone intenzioni, ma, poiché la meditazione si sta trasformando anche in un affare, sono numerosi pure i ciarlatani e le sette. Ecco in breve alcune linee guida per trovare un insegnante. Non abbiate fretta e fate le domande difficili. Se la comunità o il maestro non sono disposti ad accettarle, state attenti. La comunità accoglie anche altri maestri e altre tradizioni, o rimane chiusa ad altre correnti esterne di saggezza? Se non sono accoglienti, potrebbe essere un campanello d'allarme. Gli studenti appartenenti alla comunità sono sinceramente gentili, rispettosi e premurosi? O quelli che si trovano nella cerchia più interna danno la sensazione di essere una consorteria? Se è così, siate cauti. Fate attenzione ai transfert e controtransfert, a come si proiettano le proprie speranze e i sogni su una persona o un'organizzazione, e a come, a loro volta, queste ultime li proiettano su di noi. Il servizio verso gli altri e l'aiuto sono un aspetto fondamentale di quel maestro o di quella comunità? Se non è così, chiedete perché. Fanno parte di una tradizione o di un lignaggio riconosciuti? Il lignaggio è ciò che si avvicina di più alla legittimità (ma anche questo può non bastare, come dimostrano i recenti scandali legati ai detentori di alcuni lignaggi del buddhismo tibetano). Per quanto le 'start-up' e i 'lupi solitari' possano essere autentici, spesso non lo sono. Per finire, anche se la meditazione è una questione seria, la ricerca interiore profonda va di pari passo con l'umorismo. C'è un senso di leggerezza, giocosità e contentezza nel maestro e nella comunità, o si prendono tutti troppo sul serio e sono esageratamente 'spirituali'?

della natura della mente e di ogni metodo che mi permette di indagarla. Tenete presente che il Buddha non era buddhista, così come Cristo non era cristiano e Muhammad non era musulmano. Erano uomini dotati di una profonda curiosità, che guardarono fino in fondo dentro di sé e poi vollero condividere con gli altri le loro scoperte. Non c'è nessuno che possa vantare un diritto esclusivo sulla mente o il brevetto della verità.

Ho preso rifugio nel buddhismo pensando al proverbio: "Chi corre dietro a due lepri non ne prende alcuna". A un certo punto, assumere un impegno si rivela utile. Il buddhismo mi è congeniale, ma può non esserlo per voi. In questo libro avrei potuto presentare tutte le pratiche nella loro nuda essenza clinica, come hanno fatto diversi ricercatori e maestri spirituali molto competenti per spiegare la meditazione o la spiritualità.⁸ In tal modo si può attirare un pubblico più vasto, coloro che sono allergici agli 'ismi' di qualunque tipo, o che sono più interessati alla spiritualità che alla religione.⁹ Per quanto una simile semplificazione possa essere fattibile, rischia di essere disonesta. Io sono propenso a rispettare la tradizione da cui sono nate queste pratiche, per poi tradurle nella cultura del mondo moderno. Così come

⁸ Le opere di Jon Kabat-Zinn o di Eckhart Tolle sono alcuni tra gli esempi più noti.

⁹ Si veda E. Thompson, *Perché non sono buddhista*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 2023, pp. 16-27, dove si spiega perché questo sistema non sia così obiettivo e libero dal punto di vista culturale come si potrebbe pensare. Si veda anche Loy, *Ecodharma, op. cit.*, pp. 51-58, che chiarisce come la visione del mondo laica non sia così 'laica' o neutrale come si crede. Potreste pensare che la vostra visione del mondo sia completamente neutrale e obiettiva, ma anche la scienza rifiuta a sua volta questa affermazione. Si veda D. D. Hoffman, *L'illusione della realtà. Come l'evoluzione ci inganna sul mondo che vediamo*, Bollati Boringhieri, Torino 2020, pp. 120-144.

esistono traduttori dall'impostazione letterale che si sforzano di convertire una lingua in un'altra, i traduttori culturali hanno il compito di convertire un corpo di insegnamenti da una cultura all'altra, o da un'epoca all'altra. Una tale forma di traduzione è una parte essenziale del nostro viaggio.

Dal canto mio, mi sono impegnato in tutte le pratiche di questo libro per decenni, quindi attingerò alla mia esperienza, unita alla letteratura che ho studiato e agli insegnamenti che ho ricevuto da maestri di meditazione che hanno realizzato le pratiche. Anche se il mio metodo si basa soprattutto sulla tradizione buddhista, il suo spirito è integrale e pertanto abbraccia un campo molto vasto.

Non ho né la capacità né la presunzione di studiare e praticare le meditazioni di moltissime altre tradizioni di saggezza, per poi condensarle in pochi bocconi alla portata di tutti. Penso però che un lettore, se è dotato di una mente aperta, potrà lavorare anche con queste e, se necessario, adattarle alle proprie inclinazioni personali. In fondo, qualsiasi forma di apprendimento e di trasformazione implica una traduzione a vari livelli. Il traduttore finale sei tu, lettore. Sei tu che devi portare innanzi tutto nella mente e nel cuore questi insegnamenti, con un vocabolario che ti sia congeniale, e poi nella vita.

Indice

<i>Introduzione.</i>	pag.	7
Come si legge questo libro	»	11
1. La meditazione di presenza mentale e i fondamenti	»	17
Lati oscuri	»	25
Le sue meraviglie	»	26
Le sue sfide	»	27
Addestramento o scoperta?	»	29
La meditazione riuscita	»	33
2. La meditazione di visione profonda	»	37
La promessa e il rischio dell'assorbimento meditativo	»	41
La mia storia	»	44
Meditazione analitica	»	47
Domande aperte	»	55
Ritornare alla visione profonda	»	58
La meditazione non è un tranquillante	»	61
La mappa non è il territorio	»	64
3. Aprire il cuore	»	67
La meditazione di <i>mettā</i>	»	67
Spuntini meditativi	»	70
Sessione di meditazione di un respiro	»	72
Cuore aperto	»	73
<i>Tonglen</i>	»	75
4. Il corpo	»	79
Risvegliarsi nel profondo	»	83

Meditazione integrale	pag.	87
Evitare la catastrofe	»	90
Meditazione anti-lamenti	»	92
Muovetevi	»	95
5. Sostegno esterno	»	100
Terapia	»	103
Materialismo spirituale	»	107
La mente inconscia	»	110
Comunità	»	116
6. Consapevolezza aperta	»	119
Margine di altezza	»	122
Istruzione	»	123
Pensiero non dualistico	»	129
Pieni poteri	»	131
La fruizione	»	133
7. Le meditazioni inverse	»	137
Perché inverse?	»	139
Il corpo, rivisitato	»	141
L'istruzione	»	142
Passi successivi	»	144
Non-due	»	147
L'esperienza perfetta	»	150
Per finire	»	152
La familiarità genera l'equanimità	»	153
La mia pratica	»	155
8. Le meditazioni notturne	»	158
Sogno liminale	»	160
Intuizione liminale	»	165
La pratica del sogno liminale	»	167
Il sogno lucido	»	171
I benefici	»	177
La pratica del sogno lucido	»	181
Lo yoga del sogno	»	183
Si accende la luce	»	186

I benefici spirituali dello yoga del sogno	pag.	190
Yoga del sonno e yoga del <i>bardo</i>	»	193
9. Le meraviglie della mente	»	198
La meccanica della felicità	»	202
Felicità incondizionata	»	204
Risultato finale: la mente	»	206
Una sola mente		208
<i>Indice analitico</i>	»	210

ANDREW HOLECEK

*OLTRE LA
MINDFULNESS*

*Le infinite possibilità
delle pratiche meditative*

“A che serve la meditazione? A migliorare se stessi sfuggendo alla realtà? A inseguire la beatitudine degli stati celesti, mentre il resto del mondo se ne va all’inferno?”. Andrew Holecek ci avverte, bisogna stare attenti che la meditazione non diventi un’abile via di fuga, un ‘evitamento spirituale’ di fronte alle difficoltà della vita e a un mondo che va in fiamme. È necessario piuttosto fare un autentico passo indietro per lavorare su se stessi, prima di fare un passo avanti per aiutare gli altri.

La mindfulness o ‘presenza mentale’ è l’infrastruttura su cui si fonda la maggior parte delle meditazioni qui presentate. Tali pratiche, frutto di una disciplina spirituale di tradizione buddhista e consacrata dal tempo, vogliono essere un antidoto: accanto alle tecnologie contemporanee, che l’essere umano così abilmente è stato in grado di volgere per danneggiare gli altri e sfruttare il pianeta, esistono ‘tecnologie meditative’ che sviluppino una vasta consapevolezza della mente e della realtà, e risultano certamente utili per imparare a usare la tecnologia convenzionale con un’intelligenza che sia pari alla sua potenza.

Il testo di Holecek è un elogio alla pratica della meditazione di presenza mentale, per andare incontro agli altri e al fragile pianeta che condividiamo e di cui possiamo prenderci cura.

* * *

ANDREW HOLECEK è scrittore, conferenziere, filantropo e tiene seminari a livello internazionale sulla meditazione, il sogno lucido e l’arte di morire. Ha studiato a lungo in Nepal, India, Bhutan e Tibet con insigni maestri della tradizione buddhista tibetana, dal Dalai Lama a Ponlop Rinpoche, Dzigar Kongtrul Rinpoche, Chökyi Nyima Rinpoche e altri. Laureato in studi musicali e in biologia, specializzato in chirurgia odontoiatrica, è membro dell’American Academy of Sleep Medicine e ha collaborato alla stesura di diversi articoli scientifici sul sogno lucido. È cofondatore di Global Dental Relief, che fornisce cure gratuite ai bambini nei paesi in via di sviluppo. Dell’autore sono già stati pubblicati in questa collana *Il potere e il dolore* (2016) e *Gli yoga tibetani del sonno* (2020).
