

Meditazione e Insight II

Il Ruolo dell'Insight nel Buddhadharma

Un Ritiro Non Residenziale d'Insegnamento
con
Upasaka Culadasa

Differenza tra Esperienza di Insight e Insight

Iniziamo distinguendo tra l'*insight* e le *esperienze di insight*. Qualsiasi esperienza che sfida la vostra attuale comprensione di chi e cosa siete e di come funziona il mondo è potenzialmente un'*esperienza di insight*. Certo, potrebbe rivelarsi una semplice percezione errata, come scambiare un serpente per una corda. Ma se ulteriori indagini la confermano come una *percezione valida*, allora avete tra le mani un insight problem – come conciliare quell'esperienza con il vostro modello di funzionamento della realtà. Se riuscite a *risolvere il problema*, avete ottenuto un *insight*.

Quella riconciliazione può prendere due vie. Da un lato, potete penetrare abbastanza in profondità nelle relazioni di causa ed effetto alla base dell'esperienza, per poterla spiegare in termini della vostra attuale comprensione delle cose. Quando ciò accade, avete raggiunto un insight sul fenomeno. Capire come gli illusionisti da palcoscenico realizzano le loro imprese apparentemente "impossibili" è un esempio. Dall'altro lato, l'insight può cambiare la vostra visione del mondo. Una volta che avete individuato alcuni di questi trucchi magici, non ve ne preoccupate più. L'insight ha cambiato la vostra visione del mondo, quindi ora essa include il fatto che le persone possono creare illusioni che sono spiegabili in termini di conoscenze che già avete. Da quel momento in poi, i trucchi da palcoscenico non sono più esperienze di insight. Facciamo qualcosa di simile con la magia della tecnologia moderna. Diamo per scontato che se ci mettessimo tempo e impegno, potremmo spiegarla imparando alcuni nuovi fatti da aggiungere alla nostra attuale visione del mondo, e quindi per lo più non ci preoccupiamo.

Ma a volte l'insight implica qualcosa in più che capire le cose in termini di ciò che già sapete e aggiungere alcuni nuovi fatti alla vostra visione del mondo. A volte insight significa *cambiare radicalmente* alcune delle ipotesi su cui si basa la vostra visione del mondo. È un dato di fatto che questo è accaduto continuamente durante la vostra crescita. La vostra visione del mondo veniva costantemente perfezionata, espansa e talvolta capovolta completamente quando incontravate nuove esperienze. Quest'ultimo fatto è ciò che rende l'adolescenza un periodo così traumatico per molti di noi. Siamo costretti ad assimilare ogni genere di nuovi insight su chi siamo e su come funziona il mondo.

Le esperienze di insight possono portare a degli insight, ma non sempre è così. Spesso scartiamo o ignoriamo ciò che è strano e inaspettato, a volte perché ci stiamo dedicando a qualcos'altro, a volte perché semplicemente non vogliamo essere disturbati. Ci aggrappiamo saldamente alle nostre opinioni consolidate e continuiamo così fintanto che il nostro benessere non è minacciato; preferiremmo non dover cambiare. Ci piacerebbe credere che a un certo punto avremo finalmente capito la vita, anche se ciò non è mai totalmente vero. Continuare a crescere significa rimanere aperti agli insight, imparare a riconoscere le esperienze di insight ogni volta che si presentano e apprezzarle come opportunità.

Insight Buddista

Ricorderete che la premessa di base del Buddhadharma è che il nostro modo ordinario di vedere il mondo e noi stessi è seriamente difettoso. Questa visione sbagliata è alla radice di tutte le nostre sofferenze, ed è anche ciò che ci impedisce di realizzare il nostro pieno potenziale. Se la premessa del Buddha è vera, allora quello che ci aspetteremmo di trovare è che continuiamo a fare ciò che sembra avere senso, ancora e ancora, senza mai ottenere i risultati sperati. Ogni singola volta che ci troviamo frustrati, infelici, feriti e delusi, è un tipo di esperienza di insight. Se fossimo saggi, questo ci motiverebbe a capire che ciò che stiamo facendo e pensando non sta funzionando. Ma nella maggior parte dei casi non accade. Chiaramente c'è una discrepanza tra il modo in cui comprendiamo il mondo e cosa effettivamente accade quando agiamo in base a tale comprensione. Ma invece di cercare di risolvere quella discrepanza, la maggior parte delle persone semplicemente la ignora. Piuttosto cercano qualche genere di consolazione e distrazione dal loro dolore e dalla delusione, quindi procedono a fare esattamente la stessa cosa la volta successiva, sperando comunque in un risultato diverso. Molto spesso decidono di impegnarsi di più, ma tutto ciò che riescono a fare è lo stesso errore su scala maggiore.

Questo descrive la maggior parte delle persone. Ma ci sono alcuni, come voi, che non si accontentano semplicemente di continuare a fare le stesse cose e cercare qualche banale scappatoia dopo ogni dolore e delusione. Le vostre frustrazioni sono invece diventate esperienze di insight, e siete arrivati al Buddhadharma, o almeno alla meditazione, alla ricerca dell'Insight che vi libererà da questa corsa del topo. Siete nel posto giusto.

Uno dei tre tipi di esperienza di Insight vi ha probabilmente portato al Dharma: impermanenza, vuoto o sofferenza. Certe persone sono fortemente colpite dall'incessante cambiamento e dall'incostanza di ogni cosa, sia interna che esterna. Sempre sopraffatti dal cambiamento, non importa quanto duramente combattano, si trovano comunque a fare semplicemente un buco nell'acqua. La mancanza di qualcosa di affidabile a cui aggrapparsi, non avere alcuna certezza nella vita, è l'Insight problem che li porta a cercare una verità più grande. L'impermanenza diventa la loro porta d'accesso al Dharma.

Altri si rendono conto che nulla è come appare, ognuno vede le cose in modo diverso, e i conflitti sono ovunque. La verità definitiva è incredibilmente sfuggente. Senza la possibilità di trovare una fede duratura in qualcosa, la vita comincia ad apparire come nient'altro che una lotta senza senso e in definitiva senza speranza. Nella loro disperazione, anche loro diventano ricercatori. L'esperienza del vuoto diventa il loro Insight problem e la loro porta d'accesso al Dharma.

Io ero uno di quelli, e il me stesso di allora potrebbe aver detto una volta:

La vita è solo un'ombra che cammina, un povero attore
che avanza impettito e si agita durante la sua ora sul palco,
e poi non se ne sa più nulla. È una storia
raccontata da un idiota, piena di rumore e di furia,
che non significa niente.
(Macbeth Atto 5, Scena 5, 19-28)

Mi sono rivolto prima alla scienza in cerca di risposte, poi al Buddhadharma, e da allora ho scoperto che formano una coppia perfetta.

Per altri è la sofferenza stessa, la propria e quella degli altri, infinita e travolgente, che pone la sfida e l'Insight problem. Il mondo può sembrare contaminato da un male inesorabile, che si diffonde in ogni angolo, ed è questo che li porta alla ricerca di risposte. Una di queste tre esperienze vi ha messo sulla Via della liberazione; gli Insight sulle altre due seguiranno presto, perché sono tutti connessi.

Sul Sentiero del Buddha, imparerete a *riconoscere* le esperienze di Insight ogni volta che si presenteranno. Imparerete a *coltivare* il tipo di Insight che cambia profondamente la vostra personale realtà. Alla fine verrete trasformati in un modo che vi metterà al di là di ogni tipo di sofferenza e renderà la vostra vita un'esperienza pienamente soddisfacente e significativa.

Le esperienze di Insight sono ovunque e accadono in ogni momento. Come il saggio buddista e poeta Leonard Cohen scrive così meravigliosamente nella sua canzone, Anthem:

Suona le campane che ancora possono suonare
Dimentica la tua offerta perfetta
C'è una crepa in ogni cosa
È così che entra la luce.

Come vi aspettereste, se vi aggrappate all'idea che la realtà sia in un certo modo, ma in realtà è molto diversa da quello che pensate, allora le discrepanze sono destinate a presentarsi ogni volta. Queste sono le crepe a cui si riferisce Leonard Cohen, e la verità che sta dall'altra parte della vostra illusione è la luce che filtra attraverso queste crepe. La meditazione stabilizza la vostra attenzione e migliora il potere della vostra mindfulness, che vi consente di diventare molto più consapevoli di ciò che sta realmente accadendo in ogni momento. La conseguenza è che iniziate a vedere tutte le piccole crepe che ci sono sempre state. Quando riconoscete queste esperienze di Insight nel momento in cui sorgono, avete l'opportunità, attraverso l'applicazione della mindfulness, di risolvere gli Insight problems che queste esperienze hanno posto per voi. Il risultato è il vero Insight. Come continua Leonard Cohen:

Abbiamo chiesto un segno
I segni sono stati inviati:
la nascita tradita
il matrimonio trascorso
Sì, la vedovanza
di ogni governo -
segni che tutti possono vedere.

... Ecco come entra la luce.

All'inizio questi Insight saranno relativamente piccoli, ma comunque piuttosto importanti. Saranno Insight che vi mostreranno nuovi modi di agire e di reagire, che produrranno risultati migliori nella vita quotidiana. Man mano che proseguirete, inizierete ad avere Insight più profondi sul perché siete come siete e perché reagite alle cose in un certo modo. Questi Insight successivi cambieranno radicalmente i vostri comportamenti, i vostri atteggiamenti e le vostre reazioni emotive in modi molto positivi. Come risultato, diventerete persone più felici e resilienti. Ma tutti questi sono ancora Insight "mondani". Sono mondani, prima di tutto perché hanno come oggetto i costrutti più superficiali che la vostra mente usa per creare il suo modello della realtà. In secondo luogo, anche se la vostra visione della realtà sta diventando più raffinata e funzionale, è ancora soltanto un'altra versione della stessa visione della realtà comune alla maggior parte delle persone.

Per quanto preziosi e importanti siano questi Insights, essi sono relativamente insignificanti rispetto a quello che deve ancora venire. Questi sono solo i risultati delle *piccole* "crepe in ogni cosa". I vostri progressi nella meditazione produrranno esperienze di Insight molto più potenti e rivelatrici – crepe molto più grandi che lasceranno entrare molta più luce. Ancora una volta, tuttavia, queste esperienze possono nuovamente essere trascurate o ignorate da chi è poco saggio e disinformato. Un'esperienza di Insight, non importa quanto potente, deve essere riconosciuta e apprezzata perché possa condurre a un Insight altrettanto potente. Ricordate dall'introduzione: è la mente cosciente che deve "impostare" il problema prima che sia la mente conscia che quella inconscia possano iniziare a "incubarlo". Ecco perché lo studio del Dharma è una parte così importante della preparazione che deve accompagnare la pratica meditativa.

Diamo un'occhiata alle Diciotto Conoscenze che costituiscono il Progresso dell'Insight. Le Conoscenze dalla numero 1 alla 4a formano un gruppo:

1. Conoscenza Analitica del Mentale e del Fisico
2. Conoscenza attraverso il Discernimento della Condizionalità
3. Conoscenza attraverso la Comprensione da parte dei Gruppi
(I Diciotto Grandi Insight)
- 4a. Conoscenza del Sorgere e dello Scompare (I)
(Le Dieci Distrazioni dall'Insight)

Spiegheremo ciascuno di questi in seguito, ma ciò che li unisce in un gruppo è che iniziano con una comprensione intellettuale. Questa comprensione intellettuale viene successivamente confermata attraverso l'esperienza diretta nella meditazione. Non è detto che qualcuno che non ha studiato e non ha ancora una comprensione intellettuale non otterrà questi stessi Insight nella meditazione. Semplicemente può volerci molto, molto più tempo prima che riconoscano e apprezzino ciò che l'esperienza di meditazione sta effettivamente mostrando loro.

Illustrerò come funziona con un esempio familiare. Potreste non ricordarvelo, ma quando vi è stato inizialmente insegnato che il mondo è rotondo, questa era, in effetti, un'esperienza di Insight. Certamente non si adattava alla vostra realtà. Alla fine vi siete convinti che un mondo rotondo potesse essere incorporato nella vostra visione del mondo, e da allora vi siete sentiti a vostro agio con quell'idea. Ma la verità è che, a meno che voi non siate astronauti, astronomi o a meno che non voliate ad alta quota con aerei a reazione, quell'Insight probabilmente non è penetrato molto oltre il livello intellettuale. La vostra visione intuitiva della realtà assume ancora un mondo piatto. Finché non ci pensate un po', sorvolare la Groenlandia per andare da Londra a New York sembra una lunga strada da percorrere. Quando vi alzate la mattina, vedete il sole che "sorge all'orizzonte". È un grande passo che probabilmente non fate spesso quello di sperimentare "la terra che gira per rivolgersi verso il sole" mentre fate il vostro stretching mattutino. Ma per gli astronomi, i piloti di linea e gli astronauti, questa è una verità che è stata confermata molte volte dall'esperienza diretta. Il loro Insight sulla forma della Terra è penetrato a un livello molto più profondo, più intuitivo di quello che ha per il resto di noi.

In modo simile, questo primo gruppo di Conoscenze dell'Insight, che inizia come una piacevole comprensione intellettuale, matura attraverso l'esperienza diretta nella meditazione per diventare un tipo molto più profondo di Conoscenza dell'Insight.

Il secondo gruppo di Conoscenze dell'Insight è compreso tra 4b e 14:

- 4b. Conoscenza della Contemplazione del Sorgere e dello Scomparire (II)
5. Conoscenza della Contemplazione della Dissoluzione
6. Conoscenza dell'Apparenza Spaventosa
7. Conoscenza della Contemplazione del Pericolo/Conoscenza della Miseria
8. Conoscenza della contemplazione della Disillusione/Conoscenza del Disgusto
9. Conoscenza del Desiderio di Liberazione
10. Conoscenza della Contemplazione della Riflessione/Conoscenza del Ri-osservare
11. Conoscenza dell'Equanimità sulle Forme
12. Conoscenza tramite Insight che conduce all'Emergenza
13. Conoscenza della Conformità/Conoscenza dell'Adattamento
14. Conoscenza della Maturità/Cambiamento della Conoscenza Originaria

Il primo di questi, la Conoscenza della Contemplazione del Sorgere e dello Scomparire (II), è tradizionalmente considerato il vero inizio dell'Insight. Questo gruppo differisce dal primo perché ognuna di queste Conoscenze implica un Insight *promosso dall'esperienza diretta*. La conoscenza ottenuta non è comprensibile intellettualmente, se non in modo molto superficiale, senza un Insight generato dall'esperienza diretta. Tutte le Conoscenze dell'Insight del secondo gruppo, in realtà, si basano su quelle precedenti, ma la profondità della comprensione raggiunta va ben oltre i precedenti Insight.

Nonostante questo, tutti gli Insight visti finora sono considerati ancora mondani. La visione del mondo del meditante sta cambiando a un livello molto più profondo della psiche. Ma al livello più profondo di tutti, la visione comune della realtà condivisa dalla gran parte del mondo non è stata ancora trascesa. In fondo, il meditante crede ancora nel suo ego-Sé come entità separata in un mondo di altre entità.

L'ultimo gruppo di Conoscenze, dal numero 15 al 18, appartiene alla categoria degli Insight Sovramondani:

15. Conoscenza del Sentiero
16. Conoscenza della Realizzazione
17. Conoscenza della Revisione
18. Raggiungimento della Realizzazione

La differenza è che gli Insight Sovramondani non hanno più come oggetto il mondo delle forme condizionate. La Conoscenza dell'Insight così prodotta elimina direttamente certe illusioni. Quest'ultimo gruppo di Insight sarà ripetuto fino a quando la mente non sarà stata purificata da ogni contaminazione, e la Natura del Buddha non più oscurata risplenderà attraverso di essa.

Passeremo il resto di questo fine settimana ad esplorare il modo in cui si svolge il Progresso dell'Insight attraverso queste Diciotto Conoscenze, spiegando ognuna volta per volta, e perché si verificano in quest'ordine. Verranno descritte le specifiche esperienze di Insight che sorgono durante la meditazione e useremo delle meditazioni guidate per aiutarvi a comprenderle. Parleremo anche di come utilizzare queste esperienze di Insight, sia sul cuscino di meditazione che fuori, per realizzare l'autentico Insight. Infine, discuteremo alcuni dei pericoli del viaggio dell'Insight, e di come possono essere evitati, o se non evitati del tutto, almeno mitigati. Nel discutere le ultime quattro Conoscenze, se ci sarà tempo, affronteremo le diverse forme che possono assumere l'Insight finale e il Risveglio.