



Jason Gregory

DIGIUNO PER LA MENTE



Esercizi spirituali
per un **DETOX** della **PSICHE**

Jason Gregory

DIGIUNO PER LA MENTE

Esercizi spirituali
per un detox della psiche

Indice

Ringraziamenti	9
Introduzione	11
La cura è antica.....	11
L'antico metodo del digiuno mentale	15
Cos'è il digiuno mentale?	18
1. Il bisogno di velocità è un suicidio	21
Lo stress sociale è ansia individuale e viceversa.....	22
Un attacco di panico mondiale.....	24
2. Guerra al sistema nervoso	31
L'antica scienza orientale del sistema nervoso.....	32
Il consumo dell'energia umana	39
Dipendenti dalla droga	45
3. Contesto storico e culturale	49
La civiltà vedica.....	49
Nascita del vanaprastha	51
Filosofia e pratica del neti neti.....	53
Le Cento scuole di pensiero dell'antica Cina	57
Chuang Tzu: nel mondo, ma non di esso.....	63
4. L'antica scienza del digiuno mentale	73
Le antiche cliniche del digiuno mentale.....	75
La ruota del samsara	80
I samskara.....	83

Le vasana.....	86
Il karma	87
Guarire la ruota del samsara	90
5. La moderna scienza del digiuno mentale	97
Apprendimento caldo e apprendimento freddo	97
L'evoluzione dell'apprendimento umano	102
Le scienze cognitive nella ruota del samsara	110
La natura del Monte dei buoi è buona	115
6. Contenere il senso dell'“io” con il digiuno mentale.....	119
Contenere l'apprendimento freddo	122
L'occhio meditativo dello spirito	126
Portare in vita l'apprendimento caldo	129
7. L'arte di praticare il digiuno mentale	133
Lo Zen nella vita.....	135
Abitudini alimentari che purificano.....	137
Detox digitale	144
“Keep It Simple, Stupid”	147
L'arte creativa della vita	149
Per servire il mondo, dobbiamo praticare il digiuno mentale ...	155
Superare gli ostacoli della vita quotidiana.....	156
8. Il digiuno mentale richiama l'illuminazione.....	163
Il processo di una mente naturale e le conclusioni di una mente innaturale	164
La visione irrazionale dei mistici sull'universo	168
Bibliografia.....	177
Nota sull'autore.....	185

Introduzione

La cura è antica

L'epidemia dei nostri tempi non è una guerra al terrorismo o una guerra tra nazioni e religioni, né è un conflitto tra opposti che possiamo concepire. È una guerra così sottile da non essere nemmeno coscienti della battaglia che sta avendo luogo. È una guerra psicologica, una guerra contro la nostra mente, una guerra alla coscienza. Ma questa guerra non ci arriva dal mondo esterno o almeno non del tutto. La verità è che abbiamo intrapreso una guerra contro noi stessi.

Non ne siamo nemmeno coscienti, perché ci troviamo addormentati al volante della nostra stessa vita. Spesso giochiamo la carta della vittima, come se il mondo fosse contro di noi. Questa mentalità eclissa invece il vero problema, ossia che andiamo contro noi stessi... non intenzionalmente, bensì piuttosto per l'incapacità di essere il nostro vero e autentico sé. Il sé non va confuso con chi pensiamo di essere nella nostra personalità. Essere il nostro vero sé significa rimanere in quel luogo profondo della mente e del cuore in cui pensieri, sentimenti ed emozioni vengono osservati come fenomeni temporanei, come le onde che salgono e si infrangono nel grande oceano della coscienza.

Si tratta di una visione più antica di noi stessi, che proviene dalla Valle dell'Indo in India, Pakistan e Afghanistan. Da questa regione provengono i tre grandi sistemi filosofici indù del Ve-

danta, del Samkhya e dello yoga classico. Hanno dato vita ai due concetti conosciuti in sanscrito come *Atman* e *Purusha*. *Atman* significa “Sé”, con la S maiuscola, in riferimento alla pura coscienza indifferenziata che è dentro di noi ed è eterna, un puro stato di consapevolezza identico alla realtà ultima dell’esistenza, conosciuta in sanscrito come *Brahman*. Allo stesso modo, *Purusha* si riferisce alla nostra pura consapevolezza originaria, che non viene toccata da nulla di prodotto dall’universo manifesto e sostanzialmente è data dagli occhi di *Brahman*.

Perdiamo la conoscenza del nostro vero sé (*Atman/Purusha*) quando iniziamo a credere di essere le onde (personalità) e non l’oceano (*Brahman*). La guerra che combattiamo consiste nel cavalcare queste onde di pensieri, sentimenti, emozioni e, in definitiva, l’idea di separazione. Crediamo che queste onde che cavalchiamo siano permanenti e durature. In realtà, i pensieri, i sentimenti e le emozioni non sono il problema, sono ciò che dà colore al mondo, rendendolo bello o intenso, portando ispirazione al mondo quando vengono riconosciuti nel loro contesto più vero. Insomma, pensieri, sentimenti ed emozioni sono fenomeni temporanei della vita senziente e possono essere apprezzati, se li riconosciamo come temporanei.

Quindi il vero problema si ha quando iniziamo a identificarci con i nostri pensieri, i sentimenti e le emozioni come se fossero permanenti, come se fossero qualcosa cui aggrapparci. Di conseguenza, soffriamo. Questa sofferenza era uno degli aspetti chiave della vita umana che Gautama Buddha realizzò. Buddha scoprì che quando proviamo ad aggrapparci alle nostre esperienze passeggiere, che siano piacevoli o dolorose, soffriamo. Il mistico armeno George Ivanovich Gurdjieff aveva un interessante punto di vista, come pure una meditazione, sulla questione della sofferenza:

Il solo modo possibile adesso per la salvezza degli esseri del pianeta terra sarebbe reinnestare nella loro presenza un nuovo organo... con proprietà tali che ciascuno di questi sfortunati, nel processo della sua esistenza, debba percepire e avere coscienza dell'inevitabilità della sua stessa morte, come pure della morte di tutti coloro su cui egli pone gli occhi o l'attenzione. Solo una tale sensazione e conoscenza può distruggere ora l'egoismo che si è completamente cristallizzato in essi.¹

Questo discorso non va inteso in senso fatalistico. Il vero intento dietro le parole di Gurdjieff è di liberarci dall'impermanenza della vita e dall'illusione di un ego permanente che crediamo di essere e che presumibilmente soffre sulle impermanenti montagne russe della vita. Eppure, molti in tutto il mondo non riescono a fare a meno di salire su queste montagne russe in cerca di esperienze piacevoli, senza rendersi conto che il dolore inevitabilmente arriverà. Le persone credono di essere questo "io", "me", "mio" e così via. Di conseguenza, diventiamo oltremodo concentrati su noi stessi. Cerchiamo di sostenere e mantenere il permanente senso dell'"io", che in realtà cambia come il vento, di momento in momento, senza uno stato permanente. Cercare di alimentare il senso di un sé o di un ego permanente di fronte ai venti del cambiamento universale è una battaglia che alla fine perdiamo. Non importa quanto cerchiamo di aggrapparci all'idea del sé, non ce la faremo.

Se a sessant'anni rimani la stessa persona di quando ne avevi diciotto, potresti avere una qualche forma di nevrosi o psicosi. Non è affatto sano credere di essere questa "persona" permanente, con tutte le sue rigide credenze sul mondo e su se stessa

1. Watts, Alan, *Il libro sui tabù che ci vietano la conoscenza di ciò che veramente siamo*, Roma, Ubaldini, 1976.

a guidarne il momentaneo piacere ricercato.

Potremmo non rendercene conto, ma le esperienze da noi vissute e che non si accordano con le nostre rigide credenze rischiano effettivamente di portare a una rottura del nostro condizionamento. Per ignoranza definiamo queste esperienze dolorose. Il dolore qui però è in realtà uno shock psicologico per il nostro ego che facilita un'evoluzione nella coscienza, un'ammaccatura necessaria nell'armatura dell'ego che ci fa capire, momentaneamente, che non abbiamo il controllo sulla nostra vita. Magari siamo in grado di controllare i piccoli momenti incrementali, per esempio dove abbiamo lasciato le chiavi della macchina, ma non possiamo controllare ciò che la nostra personalità vuole; e quello di cui ha bisogno invariabilmente lo ottiene, non importa se lo percepiamo come una cosa bella o brutta.

Purtroppo, molti ritengono di avere il controllo sulla propria vita e si considerano un ego permanente, contenente tutti i drammi che si svolgono nei pensieri, nei sentimenti e nelle emozioni. Poiché tale tendenza diventa sempre più forte nel nostro mondo moderno, assistiamo a un aumento esponenziale dei problemi di salute mentale e delle malattie psicologiche. L'industria medica non sembra avere alcun tipo di cura per questi problemi, a parte farmaci come gli antidepressivi, che si limitano a sopprimere i sintomi senza affrontare la radice del problema. In conseguenza del modo in cui ci orientiamo verso il mondo siamo portati a credere che la cura la acquisiamo dal mondo esterno. Dobbiamo riorientare la nostra attenzione su dove questa cura sia veramente.

La cura ce l'abbiamo dentro di noi. Ma non è una qualche forma di magia, ipnosi o inganno. In realtà, è uno stile di vita naturale con cui dobbiamo tornare in risonanza. È molto più facile a dirsi che a farsi, perché richiede disciplina per resistere a ciò che ci stimola. Nessuno di questi problemi è nuovo; li ab-

biamo avuti sin dall'alba della civiltà umana. Nei tempi antichi erano più riconoscibili, perché il mondo non era così complesso come lo è oggi. La semplicità nei tempi antichi è ciò che ha permesso di creare una cura per la mente e per tutti i suoi problemi acquisiti. L'antica e definitiva cura è nata in Oriente; si tratta di un metodo di disciplina e pratica di cui nel nostro mondo moderno abbiamo paura.

L'antico metodo del digiuno mentale

Nati in Oriente, metodo e pratica sono noti come “digiuno mentale” o “digiuno per la mente”. Il digiuno mentale influisce direttamente sulle abitudini e sulle tendenze del nostro subconscio, il quale a sua volta influisce sul nostro stile di vita. Questo metodo è nato principalmente nella regione della Valle dell'Indo, ai confini dei moderni India, Pakistan e Afghanistan, come pure nella valle del Fiume Giallo in Cina, attorno al 2000 a.C. almeno. Discuterò le origini del digiuno mentale più avanti.

I popoli dell'antica Cina e dell'antica India hanno sofferto come noi per le eccessive richieste della vita quotidiana. Magari i loro problemi individuali e sociali ci appaiono psicologicamente ridotti, rispetto ai nostri, ma a quei tempi erano onnipresenti le difficoltà quotidiane per sopravvivere alla vera minaccia delle condizioni ambientali. In quei tempi antichi il digiuno mentale ha placato l'ansia delle persone, affinché potessero vedere con chiarezza la via da seguire non solo individualmente, ma anche collettivamente. Ecco perché ci è indispensabile riscoprire questo antico metodo di guarigione nella nostra era moderna.

Nell'antico Oriente chi si dimostrava sensibile alla propria vita si era reso conto che i problemi sociali e culturali derivano dalle scelte di vita compiute a livello individuale. In quei tempi, proprio come oggi, molti soffrivano perché erano focalizzati su

se stessi e questo loro stile di vita ne rifletteva l'atteggiamento egocentrico. Le persone cominciarono a credere di essere loro contro il mondo, senza rendersi conto di far parte di qualcosa di molto più grande, di appartenere alla società, alla cultura, all'umanità, a una religione, a Dio o all'universo. Non importa, perché l'idea è che riconosciamo di essere parte di qualcosa di molto più grande di noi. Quando la nostra consapevolezza è così diretta, iniziamo ad agire senza interessi personali e alla fine ci armonizziamo con la più grande totalità. Agire in questo modo rende sana non solo la società, ma anche gli individui. Ciò non significa smettere di perseguire i propri interessi; al contrario, vuol dire che non siamo attaccati a essi o ai loro risultati. Facciamo le cose perché le amiamo sinceramente e l'amore non cerca altro che se stesso.

Nella *Bhagavad Gita*, epopea spirituale indiana, il divino saggio Krishna tenta di insegnare al guerriero terreno Arjuna questo atteggiamento distaccato che dovrebbe condurre alla beatitudine, *ananda* in sanscrito. Nel poema Krishna cerca dunque di persuadere Arjuna ad andare in battaglia contro la sua amata famiglia, gli amici e i venerati maestri, per compiere il suo dovere senza perdersi nei superficiali ed emotivi dettagli di chi essi siano. In questo senso, Krishna cerca di costringere Arjuna a cedere alla volontà divina e seguire il suo *dharmā* (cioè la "virtù", il "dovere dato da Dio") di guerriero. Essenzialmente, vuole che Arjuna svolga il suo ruolo sul palcoscenico cosmico del Divino che chiamiamo vita. In questo brano si dà enfasi al termine sanscrito *nishkam karma*, che significa "non essere attaccati al frutto della propria azione".

La *Bhagavad Gita* afferma:

Tu hai diritto soltanto all'azione, mai ai suoi frutti. Che il tuo movente non sia il frutto dell'azione, né vi sia in te attaccamento all'inattività.

Saldo nello yoga, o Dhananjaya (vincitore di ricchezze), compi le azioni abbandonando l'attaccamento equanime sia nel successo che nel fallimento, poiché l'equanimità di mente è chiamata yoga.²

Non essendo attaccati alla nostra volontà, non siamo focalizzati su noi stessi. Perdiamo anche l'attaccamento al raggiungimento degli obiettivi. In entrambi i casi il nostro egocentrico focalizzarci su di noi alla fin fine ci fa soffrire, perché alimenta costantemente lo sforzo di raggiungere gli obiettivi, che in molti casi sono irraggiungibili. Inavvertitamente, di conseguenza, la nostra volontà diventa parte di un processo di vita in evoluzione, collegato a ciò che è più grande di noi come persone. Ciò significa che il dharma (virtù) latente di ogni individuo è unico e ha il potenziale di ispirare il mondo, ma paradossalmente non quando siamo egocentrici. Se alimentiamo l'idea di essere separati dal tutto, questo porta a ogni tipo di conflitto, non solo tra individui, ma anche conflitti tribali, che nell'era moderna si traducono in guerre tra diverse culture, nazioni e religioni.

I grandi saggi dell'Oriente erano consapevoli della tendenza nelle persone a scivolare nella percezione sbagliata, ossia veder-se separati dal mondo e dall'universo che le circonda. Questa errata percezione porta ad abitudini mentali e stili di vita egoistici e guidati dalla ricerca del piacere. I saggi riconoscevano che un tale stile di vita è centrato sul perseguimento di una stimolazione eccessiva, come se il piacere momentaneo fosse duraturo. Sappiamo tutti cosa succede al nostro corpo fisico quando cerchiamo un'eccessiva stimolazione. Il corpo si am-mala, ingrassiamo e danneggiamo gli organi interni, il che ha la conseguenza di ridurre la durata della vita. Nei tempi antichi e in qualche modo anche nell'era moderna, quando un medico

2. *Bhagavad Gita*, cap. II, v. 47-48, Vicenza, Edizioni Il Punto d'Incontro, 1996.

esaminava un individuo malato e capiva che le scelte di vita del paziente portavano a cattive abitudini alimentari incentrate sui piaceri momentanei, dava come radicale prescrizione il digiuno fisico, cosicché tutti gli organi interni potessero avere il tempo di riposare e riparare il danno causato da tale eccesso.

Il povero vecchio corpo è diventato vittima di una mente costantemente agitata. Digiunare aiuta il corpo a riparare se stesso e noi iniziamo a correggere le nostre cattive abitudini alimentari. Di conseguenza, coltiviamo abitudini nuove e sane che contribuiscono al benessere e alla longevità. Cambiamo così una parte del nostro stile di vita, ma solo una parte. I grandi saggi d'Oriente lo hanno capito. Hanno capito che digiunare nel fisico va bene e può avere un effetto meraviglioso sulla mente e sulla nostra vita. Ma il digiuno fisico non pone in alcun modo fine all'eccessivo bisogno della mente di fare, di raggiungere, di sforzarsi e di essere focalizzati su se stessi, il che conduce alle cattive abitudini psicologiche che guidano la nostra sofferenza, alimentazione inclusa. I grandi saggi d'Oriente, quindi, non erano interessati a digiunare nel corpo; si curavano di far digiunare la mente.

Cos'è il digiuno mentale?

Il digiuno mentale esercita un impatto diretto sulla causa principale di tutte le nostre sofferenze. Far digiunare la mente aiuta a eliminare tutto il contenuto che stimola la nostra mente e ad astenersi dall'abitudine di provare a stimolarlo per paura della noia. La noia esiste solo perché siamo tanto abituati a distrarre la mente stimolandola. Un saggio direbbe che dobbiamo immergerci nella nostra noia senza ricadere nell'abitudine di cercare stimoli, perché a suo avviso la noia ha un segreto da rivelarci. La noia è una risposta cognitiva che iniziamo ad avere

quando priviamo la mente del suo solito cibo di pensieri abituali. Il segreto del saggio è che se siamo in grado di affamare la mente, di farla digiunare, allora inizieremo a provare uno stato di equanimità che non dipende da una stimolazione eccessiva. Affrontando la noia attraverso il digiuno della mente, iniziamo a sentire quel senso di unità interiore, Atman e Purusha, che l'agitazione della noia eclissa. Far digiunare la mente significa non rispondere a sensazioni come la noia.

Far digiunare la mente è la cura definitiva per la sofferenza perché, come per il digiuno del corpo, diamo alla mente il tempo di rilassarsi veramente da qualsiasi tipo di stimolazione, affinché possa ripararsi e tornare in equilibrio. Nel digiuno mentale torniamo alla nostra vera natura originaria, non come persone individuali, bensì come l'intero universo che esiste nel profondo di noi, Atman e Purusha, eclissato dall'attività mentale. Con questa natura profonda iniziamo ad agire in modo autentico e a svolgere le spontanee funzioni dell'universo che esistono nel nostro inconscio e che si manifestano come dharma. Questo è ciò che porterà alla vera pace nel mondo, perché l'individuo entra in risonanza con la realtà dell'universo. Nasce pertanto un'armonia individuale, sociale e culturale, e viene riconosciuta una vera spiritualità.

L'unica cosa che impedisce a tutto questo di diventare la nostra realtà sei tu. Se non prendi seriamente il digiuno mentale, continuerai a distrarre la mente con qualsiasi frivola sciocchezza ti trovi davanti, seguitando a lamentarti della tua sofferenza e della sofferenza nel mondo. Non possiamo lamentarci, se non ci assumiamo la responsabilità di ciò che la nostra mente consuma. Proprio come, nella nostra alimentazione, se non ci assumiamo la responsabilità di ciò che mangiamo non possiamo lamentarci di essere grassi. Solo tu puoi aiutare te stesso e questo senza rendertene conto cambia il mondo. Allo stesso modo, questo libro ti darà la conoscenza, la saggezza e gli stru-

menti per guarire davvero attraverso l'antica arte e la scienza del digiuno mentale. Da parte tua è necessario un approfondito esame dei tuoi modelli e del tuo stile di vita abituali. Il tempo di astenersi da tutte le distrazioni e iniziare il grande digiuno è ora.

Capitolo 1.

Il bisogno di velocità è un suicidio

Interrompi tutto ciò che stai facendo in questo momento! Smetti di pensare, smetti di pianificare, smetti di competere, smetti di comparare e limitati a respirare profondamente per un minuto. Ora respira per un altro minuto. Ecco: ho la tua totale attenzione. Per gran parte della nostra vita la nostra attenzione è divisa, perché manca la consapevolezza di fermare la mente nella sua attività e nel suo movimento incessanti. Agiamo in maniera compulsiva, guidati dall'attività della mente senza riuscire a osservarla da lontano. Di conseguenza, rispondiamo costantemente solo alla nostra agitazione mentale inconscia. Sentiamo che se non stiamo facendo qualcosa, non abbiamo alcuno scopo e quindi diventiamo ansiosi e stressati. Cerchiamo di ottenere una cosa dopo l'altra e via di questo passo, senza nessuna conclusione in vista.

Diventiamo dipendenti dal “fare” e non sappiamo veramente come rilassare in maniera profonda la mente. La mente si è abituata a essere ansiosa, stressata e agitata perché non sappiamo come fermare questa follia. Ah, e chiariamoci: ritrovarci incessantemente a pensare e agire in base a quei pensieri è pura follia. Il nostro mondo questa follia la riflette.

Lo stress sociale è ansia individuale e viceversa

È sempre più difficile per le persone affrontare le esigenze della società. La struttura sociale costruita attorno a noi in questo mondo richiede che l'individuo cerchi continuamente di conseguire innumerevoli obiettivi, nella vana speranza di raggiungere un giorno il "successo". Eppure, il successo che alcuni di noi assaggiano è come l'oro delle fate: una volta ottenuta, qualsiasi cosa consideriamo successo si rivelerà senza valore, un oro che non possiamo toccare, assaggiare o sentire e che alla fin fine è effimero, ci lascia svuotati, sgonfi. Di conseguenza, ci sforziamo ancora di più a scalare altre montagne, convinti che sulla cima ci sarà oro vero. Ma continuiamo a trovare l'oro delle fate. È un approccio assurdo alla vita che tutti adottiamo. Il vero successo non è il raggiungimento degli obiettivi fini a se stessi. Il vero successo è essere a proprio agio nella vita di tutti i giorni, in cui il viaggio è più importante della meta.

Essere in pace nella vita, ecco il successo, ma per capirlo è necessario apprezzare interamente il processo. Dobbiamo vedere la nostra vita come se fosse una danza: cos'è più importante, arrivare a finire il ballo o ballare? La risposta la conosciamo tutti, ma non applichiamo questa saggezza alla nostra vita quotidiana. Al contrario, ci impegniamo in quello che la società ritiene essere il successo, il che alla fine ci tiene legati. Pensiamo allora che per sciogliere i nodi abbiamo bisogno di premere il piede sull'acceleratore della vita. E il disastro è servito. Non è possibile portare pace nella vita diventando più indaffarati. Non svilupperemo mai il senso del successo in questo modo. Il vero successo lo riconosceremo solo quando allevieremo tutto lo stress e tutta l'ansia, per affrontare la vita con una mente serena, non turbata da ciò che crediamo essere le nostre battaglie quotidiane.

Ma non ci è stato insegnato a essere così. Il nostro mondo ci impedisce involontariamente (o forse addirittura intenzionalmente) di trovare la pace, perché farlo richiede che ci asteniamo dal compiere tanti sforzi per raggiungere qualcosa di personale. Dobbiamo smettere di sforzarci, non importa quanto nobile o convincente riteniamo essere il cosiddetto obiettivo. Quando smettiamo di provarci così tanto, scopriamo il potere e il successo che vogliamo davvero, anche se ne ignoravamo l'esistenza. Questa saggezza sembra risalire ai tempi antichi in Oriente. Si tratta di un approccio illogico alla vita che non è accettato né favorito nel nostro mondo moderno.

Dalla nascita, i nostri genitori, gli amici e la scuola ci insegnano che, se vogliamo avere successo, dobbiamo lavorare davvero sodo. In sostanza, dobbiamo darci da fare, darci da fare, darci da fare. Vivendo la vita in questo modo proviamo una sensazione simile a quella che ci viene quando ascoltiamo *You Spin Me Round (Like a Record)* del gruppo pop britannico Dead or Alive: come se fossimo così confusi da non sapere da che parte è l'alto.

Psicologicamente stiamo girando in maniera vorticosa perché facciamo multitasking in ogni minuto della nostra vita. Il fardello mentale che portiamo diventa un peso così grande che ce lo possiamo scrollare di dosso solo quando fermiamo questa follia. Dobbiamo scoprire il modo di rallentare in questo frenetico caos nella nostra mente. Se non togliamo il piede dall'acceleratore, precipiteremo giù dalla scogliera, verso la pazzia sociale e individuale. Non è una minaccia o un modo poetico per descrivere la situazione attuale della nostra specie. È un pericolo vero e proprio che si sta già avverando.