

Otium operoso: uno sguardo ad alcune tecniche di “meditazione”

da [Massimiliano A. Polichetti](#) | 7 Ago, 2020 | [Approfondimenti](#)



Abstract

Le ferie agostane – sorta di spartiacque cronologico all'interno dei cicli lavorativi – evocano il tema del “tempo libero”, tempo desiderato per gran parte dell'anno che si vorrebbe il più possibile affrancato dalle necessità contingenti. La pausa dall'onere del lavoro – tratto umanissimo, come tale ritualmente ripreso e mantenuto in più d'una tradizione culturale e religiosa (basti pensare allo Shabbat, il sabato ebraico) – può essere considerata come una sorta di “ricreazione” intesa al ristabilimento di quelle energie fisiche e mentali che permetteranno di riprendere al meglio il lavoro.

Nella didattica buddhistica si usano varie esortazioni per urgere alla pratica della virtù codificata nelle scritture (sutra), tra cui quella basata sulla valutazione di un computo commisurato alla durata della vita della persona. Si supponga una durata di vita – ottimisticamente – lunga novanta anni: si dorme per buona parte della notte, quasi metà della vita è quindi già così consumata; altri trenta anni devono essere impegnati nel tempo che si trascorre appunto lavorando, per dedicarsi alla cura della prole e dovendo accudire alle necessità fisiologiche. Tutto ciò non lascia molti anni non solo per dedicarsi al “tempo libero”, ma soprattutto per utilizzarlo al meglio, a meno che non si adotti la risoluzione di non attribuire soverchia importanza alle azioni meno significative che, giorno dopo giorno, impediscono di valorizzare appieno il poco tempo a disposizione. Ma come discernere l'importanza esistenziale delle azioni umane per efficacemente graduarne il tempo d'impegno? Da millenni vengono proposte metodiche di rettificazione della componente mentale intese a trasformare la mente ordinaria – generalmente distratta e poco analitica – in uno strumento duttile che possa anche farsi carico d'un tale giudizio dalle talvolta portentose conseguenze. Si accennerà qui ad alcuni di questi metodi.

« La “meditazione” [in tibetano: *gom*] è l'atto di mantenere a lungo l'attenzione su di un oggetto o su specifici aspetti focalizzando ripetutamente la mente su di un contenuto virtuoso.

Lo scopo è il seguente: da tempo senza inizio si è stati sotto il controllo della mente, la mente non è stata sotto controllo. La mente tende inoltre a essere oscurata dalle afflizioni e contaminazioni mentali. La meditazione è pertanto destinata a portare la mente, origine di tutti i difetti e le imperfezioni, sotto controllo rendendola efficiente.

Efficienza significa che la si può dirigere verso gli oggetti virtuosi di meditazione come si desidera. »

Tsongkhapa (1357 – 1419), *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*, a cura del *Chenmo Translation Committee* (2000) p. 99 [traduzione italiana dell'autore].

È opportuno fare chiarezza su alcune parole che ricorreranno in questa esposizione. Il primo di questi termini chiave, la cui comprensione corretta è ineludibile ai fini della informazione obiettiva che si auspica, è senz'altro la parola *yoga*.

Probabilmente mai termine è stato maggiormente frainteso nel sottile processo di confronto oggi potentemente in atto tra le due culture, la orientale e l'occidentale. Comunemente l'immagine che la parola *yoga* richiama alla mente dei più è quella di una palestra caratterizzata dall'assenza di attrezzature appariscenti, risolvendosi normalmente queste con stuoie o tappetini. Immagine quanto mai fuorviante, la si potrebbe paragonare all'assurda scenetta di un ragazzo di New Delhi che, in tuta da ginnastica, se ne andasse a praticare un po' di Cattolicesimo Romano in uno *sporting club*

alla moda. Si certo, in tali particolari palestre c'è l'incenso, ci sono occhi socchiusi e volti compresi, a volte echeggiano rilassanti melodie; a volte ci sono anche una dieta e un certo modo di vestire. Difficilmente però potrà mutare il pensiero di una persona che adoperi tali elementi facendone, come una pomata, un uso esterno. Perché è così assurdo paragonare lo *yoga* ad una mera attività corporea? Perché il paragone con il Cattolicesimo? Tutto questo può trovare spiegazione in uno degli etimi legittimi di questo termine sanscrito, etimo che spiega la parola *yoga* come derivante dal tema radicale *yug*, comune a molte lingue del ceppo indo-europeo. *Yug* esprime l'atto di unire o riunire insieme elementi tra loro complementari quali la donna e l'uomo, il giorno e la notte, il cielo e la terra, l'umanità e la divinità, il visibile e l'invisibile. Questa radice ha tra gli esiti quello latino di *iugum* che in italiano porterà al lemma "giogo", ovvero l'attrezzo che "unisce insieme" una coppia di buoi.

A proposito della parola "religione", l'etimo parimenti legittimo proposto sin dai primi secoli del Cristianesimo per correggerne il senso più particolarmente sociale e politico (sia pure su basi mitologiche) che il termine aveva presso i romani, propone nuovamente la valenza del *re-ligare*, ovvero legare di nuovo, per tenere efficacemente insieme elementi la cui unione possa risultare proficua tanto nell'ambito del sacro che nell'ambito quotidiano: dunque di nuovo dio e l'umanità, la carità e la giustizia, e così via.

Insomma, quando in Asia si parla di *yoga*, generalmente si sta parlando di nulla di meno che della religione (al netto di recenti interpretazioni dello *yoga* che, all'interno d'una strategia culturale di espansione del *soft power* indiano, hanno di recente depotenziato l'accezione religiosa per consentire una più ampia diffusione a livello globale); quanto mai opportuno risulterà allora accostarsi ad esso non con lo stesso atteggiamento di quando ci si avvicina ad un campo sportivo, ma piuttosto con l'attitudine di rispetto e con la considerazione di chi si stia accostando ad un tempio.

Questa premessa è intesa a iniziare a sgombrare il campo da quell'atteggiamento, purtroppo piuttosto diffuso tra le persone che nel c.d. occidente si interessano delle tradizioni sapienziali, che dal Lama Chogyam Trungpa è stato efficacemente definito "materialismo spirituale". Secondo una tale concezione, le discipline spirituali in genere, e soprattutto quelle che – provenendo da contesti culturali dissimili – si prestano a fraintendimenti improntati tra l'altro all'esotismo, vengono impiegate a scopi prettamente utilitaristici, ovvero limitate al raggiungimento di un certo grado di benessere fisico e mentale nella vita ordinaria. Ma il punto di arrivo dovrebbe essere la spiritualizzazione proprio della vita ordinaria, la trasformazione dei molteplici accidenti quotidiani in altrettante occasioni di approfondimento della consapevolezza, dunque – soprattutto all'inizio – è di fondamentale importanza mettere a seria verifica la motivazione che spinge ad interessarsi ad una religione piuttosto che ad una psicoterapia, evitando quindi il pericolo di ridurre il cammino di perfezione interiore ad una mera questione di igiene psico-fisica. L'individuazione di una motivazione corretta è dunque prioritaria, sia sotto il profilo ideologico che pratico, al punto da essere la chiave per mezzo della quale interpretare tutto un cammino di conoscenza. Si tenterà qui di esporre alcune discipline contemplative formali afferenti al Buddismo (o *Buddhadharma*).

*

La pratica regolare della meditazione aiuta a saper discernere tra le configurazioni abitudinarie della vita di tutti i giorni per utilmente abbandonare gli schemi ideologici e comportamentali compulsivi, o anche non perfettamente consapevoli, dannosi tanto per sé che per gli altri. Riuscire a superare tali

schemi renderà senz'altro più agevole l'approccio a quel centro di naturale e positiva creatività posto in ognuno che le varie tradizioni spirituali hanno chiamato, nel corso dei millenni, con i nomi più vari. Lo si chiami anima, *atman*, *ki*, luce chiara, soffio divino, esso permea costantemente l'intera esistenza. Nel più discreto e gentile dei modi tale principio ci invita a lasciare dietro le spalle il mondo di divisioni creato dall'angusta visione egotistica della realtà per incamminarsi invece verso una più ampia condizione caratterizzata dalla percezione esperienziale di un più vasto stato di unità. Per riuscire a far questo bisogna però creare le condizioni che possano garantire un duraturo successo. Si è descritta l'opera dello spirito come improntata al garbo ed alla sensibilità d'animo: ecco due condizioni, due discipline che sarebbe bene fare emergere dal proprio intimo per proiettarle nella vita di tutti i giorni. Non è facile. Più spesso accade invece che si perda progressivamente la capacità di avere percezioni sottili del mondo fenomenico. In questo vi è come la congiura del contesto attuale che bombarda con stimoli sensoriali i più grossolani, ispessendo lentamente, ma inesorabilmente nel corso della vita, la preziosa vulnerabilità psichica. È un processo paragonabile alla graduale perdita di un senso, ad esempio quello del tatto (senso d'altro canto così importante, secondo Aristotele, all'acquisizione della completa percezione del reale): se si abitua la pelle a rivestirsi di stoffe sempre più ruvide, alla fine come si potrà più percepire il lieve contatto con la finissima seta? Allo stesso modo la sensibilità volta verso il sacro spazio dell'interiorità, qualora non venga protetta ed al contempo coltivata, potrà ricoprirsi di zone cieche non più in grado di sapervi leggere i nomi divini, ovvero di apprezzare il tocco soave dello spirito.

Riguardo alla protezione dell'interiorità esiste da sempre il rischio di esporre indicazioni piuttosto vaghe che spesso assumono un tono moraleggiante e che il più delle volte non hanno altra efficacia se non quella di irritare l'interlocutore. È invece opportuno almeno introdursi al tema della coltivazione della sensibilità umana, alla cura amorevolmente costante di quel complesso di energie che permetteranno, migliorando il singolo individuo, di migliorare anche il contesto umano ed ambientale, un mondo che spesso ci appare purtroppo inquietantemente sviante, qualora non minacciosamente distruttivo.

*

Due i punti di partenza: da una parte la celebre affermazione, contenuta in uno dei principali testi di logica buddhista (il *Pramanavartika* del sapiente indiano Dharmakirti) secondo la quale: "la natura sostanziale della mente è la chiara luce, le contaminazioni mentali sono transitorie"; dall'altra l'immagine, tramandata nei millenni dall'insegnamento buddhista, che paragona la mente ad un campo da coltivare.

Dal primo punto scaturisce la giustificazione razionale della possibilità della liberazione o Risveglio (*bodhi*) per il Buddhismo. Infatti, se le contaminazioni mentali (ovvero l'attaccamento, l'ira, l'odio, l'ignoranza e così via) non fanno parte della natura sostanziale della mente in quanto quella natura è definita essere null'altro che la chiara luce di luminosa non ostruttiva consapevolezza (che sperimenterà l'infedibile beatitudine una volta percepito in modo diretto il modo ultimo d'esistenza di tutti i fenomeni), ne consegue che quelle contaminazioni possono essere rimosse senza per questo distruggere la mente. Questo è l'assunto metafisico che era essenziale porre all'inizio per potere legittimamente ammettere il processo di trasformazione radicale da una condizione di sofferenza ordinaria (*samsara*) alla condizione di libertà dalla sofferenza (*nirvana*). Al contempo lo stesso principio ci mette al riparo dalla interpretazione nichilistica dello scopo finale della liberazione, che in passato aveva portato alcuni intellettuali europei ad interpretare il

nirvana come semplice cessazione d'essere. La mente continua perciò comunque ad esistere, mutandone solamente, pur se in modo estremamente significativo, il modo d'essere.

Anche l'enunciato del secondo punto di partenza permette di fare giustizia di uno dei fraintendimenti teoretici più costanti che interpreta, ovviamente all'esterno della tradizione buddhista, la meditazione riducendola alla mera sospensione del pensiero logico-discorsivo. La parola meditazione è di derivazione occidentale e da sola può non bastare a comprendere tutte le implicazioni contenute nel vocabolo indiano originale. Il termine proprio usato nella lingua sanscrita è *dhyana*, che in cinese diviene l'ideogramma *chan*, letto dai giapponesi *zen*. Anche qui alla comprensione corretta, sia pure iniziale, di alcuni termini chiave corrisponderà un aumento delle possibilità di comprensione di questi contesti. La maggior parte dei problemi che sono sorti e che, si spera in misura sempre minore, potranno continuare a scaturire nel corso del dialogo tra civiltà e culture religiose diverse sono infatti da imputarsi all'utilizzazione superficiale di terminologie apparentemente simili. Secondo l'etimologia tradizionale, per *dhyana* si deve perciò intendere il processo di progressiva familiarizzazione della mente con gli oggetti virtuosi sui quali è impegnata in modo costante e disciplinato. Si era iniziato paragonando la mente ad un campo da coltivare, sviluppando questa metafora, per la quale la mente è il campo, il seme sarà allora quella natura o potenzialità di un *buddha* che esiste all'interno di ognuno degli innumerevoli esseri che sperimentano la realtà, umanità compresa. Questa potenzialità, chiamata nei testi *tathagatagarbha*, letteralmente "l'embrione del *tathagata*" ovvero del 'così andato' (uno degli epiteti del Buddha), sarà però destinata a rimanere tale per un tempo indefinito finché la mente/terra non venga dissodata dalle buone opere ed inaffiata dalla pioggia dell'ascolto della dottrina (*dharma*). Anche qui si applica il supremo principio di causalità (principio d'altronde fondamentale anche per la metafisica tomistico-aristotelica) per il quale sempre si passa da una potenzialità latente ad un atto operante per l'intervento di qualcosa che sia già funzionalmente presente. Il processo di maturazione interiore necessita dunque dell'assistenza di precise e concrete concause che rendano possibile alla natura profonda di svilupparsi. Oltre ad un comportamento etico si era accennato all'ascolto della dottrina, del *dharma*. Il Buddha, il Risvegliato, non ha mai preteso di avere preso su di sé i problemi degli esseri per purificarli al loro posto. Mentre in altre tradizioni gioca un ruolo altissimo la fede nella efficacia salvifica di un Redentore universale, il praticante buddhista si ritrova in questo contesto ad essere investito del massimo grado di responsabilità personale, dipendendo la sua "salvezza" (in questo caso il Risveglio) in misura prevalente, rispetto ad aiuti esterni sia pure ammessi nel Buddhismo, dal proprio impegno individuale. Non solo, la responsabilità della quale egli si ritrova così investito è globale in quanto – per l'interdipendenza di tutti i fenomeni – il proprio impegno, nella virtù come nel suo contrario, troverà riscontro in un arricchimento o depauperamento generale tanto del contesto materiale visibile che di quello più sottilmente psichico. Il Buddha è, più che un salvatore, un maestro, colui che indica la via, che espone quei metodi utilizzando i quali ognuno potrà porre finalmente termine al ciclo delle infelici rinascite caratterizzate dalla sofferenza poiché condizionate dalle contaminazioni mentali. Essenziale importanza avranno perciò gli insegnamenti specifici del Buddha relativi alla meditazione, senza i quali l'avventura interiore rischierebbe d'essere, in questo ambito particolare, per lo meno una perdita di tempo se non addirittura qualcosa che, in luogo di liberare, potrebbe al contrario legare ancora di più, soffocando la mente ordinaria sotto il peso di ulteriori schemi devianti.

Secondo tali insegnamenti, la meditazione è il metodo più diretto che il Buddhismo può offrire per sviluppare qualità umane più alte. È diretto poiché quando si medita si sta operando direttamente

sulla mente stessa, trasformando la distrazione in concentrazione, le emozioni negative in modalità creative. Esistono molti metodi indiretti di sviluppo interiore, quali la pratica della generosità, la gentilezza verso gli altri, l'adozione di uno stile di vita più sano e regolare, le buone opere insomma. Nonostante la particolare efficacia della meditazione, anche i metodi definiti indiretti svolgono un ruolo importantissimo. Nessuno può in effetti meditare tutto il giorno, mentre ciò che si compie abitualmente nella vita ordinaria, al di fuori del recinto sorvegliato della meditazione, influenzando costantemente gli stati mentali, indirizza anche i progressi spirituali. È dunque fondamentale garantirsi l'adesione ad uno stile di vita virtuoso, altrimenti le qualità psichiche positive che si provano a coltivare durante la pratica della meditazione rischierebbero d'essere indebolite, se non completamente annullate, da ciò che accade durante gli intervalli, vale a dire i lunghi periodi tra una sessione e l'altra. La meditazione, in buona sostanza, non basta da sola a garantire un genuino apprendimento della propria interiorità: necessita di supporti.

*

Il primo supporto concreto con il quale fare i conti nel mentre che si tenta di avvicinarsi alla meditazione è la stessa struttura portante, il proprio corpo. Al di là delle ovvie considerazioni igieniche di carattere generale, il ruolo che può svolgere il corpo umano per lo sviluppo della mente merita ogni attenzione. Nella tradizione buddhista il corpo viene definito la base sulla quale applicare i sentieri descritti negli insegnamenti del Buddha per giungere al risultato del Risveglio. Tutto il *dharma* può essere riassunto e descritto infatti in termini di basi, sentieri e risultati. Per quanto riguarda la base, il corpo umano è giudicato essere la migliore base operante in cui possa prendere rinascita un *continuum* mentale ai fini del progresso spirituale. Di qui l'immensa importanza attribuita a quella che viene canonicamente definita la "preziosa rinascita umana", preziosa poiché fornita di ben diciotto opportunità che rendono il corpo umano il vascello più adatto per giungere alla sponda della liberazione. Questi diciotto punti definiscono il corpo umano pienamente idoneo alla pratica del *dharma* e vengono suddivisi in otto libertà e dieci qualifiche. Le otto libertà si articolano a loro volta in due gruppi. Nel primo vengono enucleate le quattro libertà dalle condizioni che impediscono la pratica del *dharma* all'interno della rinascita umana, ovvero: sostenere fermamente punti di vista erronei (quali negare la rinascita, il valore dell'autosacrificio, la vera possibilità di poter giungere a percepire il modo ultimo d'esistenza dei fenomeni, oppure affermare che la felicità e la sofferenza sono dovuti a un fato o a una volontà imperscrutabile piuttosto che essere effetti del *karma*); nascere in un contesto culturale generalmente non religioso; nascere in un contesto dove non sia specificamente presente la dottrina buddhista; nascere in un corpo non in possesso della pienezza della facoltà mentali o fisiche. Nel secondo gruppo compreso nelle otto libertà vengono indicate le quattro libertà dai tipi di nascita non umani, ovvero: la nascita in una regione infernale; la nascita tra gli spiriti famelici (*preta*); la nascita animale; la nascita tra le divinità (*deva*) di lunga vita.

Particolare menzione merita la quarta rinascita sfavorevole. Laddove sono evidenti i disagi propri alle rinascite inferiori, rinascere come *deva*, dunque tra i mondi superiori, non può però essere considerato un beneficio in termini assoluti. Per comprendere questo si deve fare riferimento alla legge del *karma*, per la quale ad ogni causa corrisponde un effetto ad essa omogeneo. Se dunque si praticano discipline mentali che potremmo definire, con beneficio di inventario, "quietistiche", ovvero finalizzate alla mera pacificazione della mente senza che le cause accessorie della virtù, come le buone opere e le giuste motivazioni, coadiuvino ad espianare dal *continuum* mentale le radici delle contaminazioni avventizie, si otterrà sì una condizione superiore a quella umana, ma

molto simile ad una sorta di vacanza esistenziale durante la quale non si produrranno più meriti spirituali. Al contrario i meriti che sono stati, per così dire, “spesi” per acquisire quel livello di rinascita si dissiperanno momento dopo momento, finché la vita di questo tipo di divinità, che potrà durare anche miliardi di anni umani, giungerà al termine fissato dal *karma* di quell’essere. Avendo terminato la “scorta” di *karma* virtuoso che aveva determinato questa rinascita e non avendone accumulato di nuovo, il *deva* di lunga vita al termine della sua lunghissima, ma purtroppo non eterna esistenza sarà costretto dal proprio *karma* negativo, accumulato nelle precedenti esistenze fin da un tempo senza inizio, a prendere rinascita in una condizione inferiore da cui di nuovo dolorosamente tentare di risalire. Questa visione ben definisce la terribile realtà del *samsara*, questa vera e propria giostra infernale dalla quale converrebbe scendere senza indugio.

Anche le dieci qualifiche si dividono in due sottogruppi. Nel primo trovano espressione cinque qualifiche interne o personali: nascere come essere umano; nascere in un paese civilizzato; nascere con un corpo dotato di sensi integri; nascere in una vita libera dal *karma* di aver commesso uno o più dei cinque crimini nefandi (uccidere i genitori, il maestro e così via); rispettare la disciplina morale. Nel secondo vengono elencate le cinque qualifiche esterne o circostanziali: la presenza di un *buddha* nell’epoca nella quale si vive; la presenza del *dharma*; il fiorire della pratica del *dharma*; l’esistenza del *sangha* (la comunità dei praticanti); avere una persona compassionevole che si prenda cura di noi assistendoci come amico spirituale (*kalyanamitra*) lungo il sentiero.

Il “tempo libero”

Questa puntuale elencazione ha uno scopo fondamentale: sollecitare gli esseri umani a non sciupare l’opportunità di rendere significativa la propria vita. Avere ottenuto una preziosa rinascita umana e non approfittarne per incrementare il proprio sviluppo interiore viene infatti paragonato ad una vera e propria sciagura. Nei testi si fa l’esempio del cercatore di tesori che, dopo infinite peripezie, giunge finalmente ad una riva dalla quale imbarcarsi per raggiungere l’isola ove si cela l’oggetto della ricerca. Nell’attesa di una imbarcazione si assopisce sulla spiaggia. Al risveglio si accorge che l’unica nave che avrebbe potuto trasportarlo nel luogo tanto agognato è passata proprio mentre era addormentato e che non vi saranno più altre occasioni di attraversare quel mare. Il rimorso provato per avere perso la possibilità di giungere a possedere un oggetto materiale, quale il tesoro di questa metafora, è solo la pallida eco della frustrazione che si abbatte su quell’essere che manchi di dare pieno esito alle infinite possibilità di espansione spirituale inerenti alla condizione di essere umano. La difficoltà di rinascere in un corpo umano qualificato alla pratica integrale della virtù viene inoltre esposta anche in chiave probabilistica. Per chiarire questo concetto nella tradizione orale spesso volte viene infatti proposto come la probabilità che ha un essere umano ordinario, appartenente all’attuale periodo storico, di acquisire nella sua prossima esistenza una preziosa rinascita in forma umana sia paragonabile alla possibilità che una tartaruga cieca che vive sul fondo di un vasto oceano, e che una sola volta ogni cento anni emerge per respirare, ha di infilare la propria testa in un giogo d’oro che galleggia spinto casualmente dalle correnti e dai venti. Altre volte la stessa tradizione paragona in modo più benevolo una eventualità talmente remota di successo alla pur sempre scarsa possibilità che di una manciata di piselli scagliata contro una parete almeno uno rimanga attaccato alla superficie verticale senza ricadere al suolo. Anche nel caso degli inquietanti esempi riportati, lo scopo è di ulteriormente esortare a trarre il meglio dalla propria

condizione. Sarebbe infatti talmente difficile conquistare la preziosa rinascita umana, ovvero provvista di tutte le qualificazioni sopra enunciate, che è lecito affermare come questa rinascita venga ottenuta una sola volta, o che comunque vale la pena di viverla, ai fini della pratica del *dharma*, come se in futuro non se ne dovessero più ottenere. “Ora la mia vita ha dato frutto, ora ho ottenuto la preziosa rinascita umana”, proclama una preghiera che i praticanti del Buddhismo del ‘grande veicolo’ (*mahayana*) recitano quotidianamente per mantenere vivo l’orgoglio e la consapevolezza della responsabilità d’essere riusciti ad ottenere, tra le miriadi di esistenze inferiori o comunque qualificate in grado assai minore, il supporto più adatto alla realizzazione del bene sommo, il Risveglio di un *buddha*. Inoltre, il tempo che nel corso dell’esistenza in forma umana si ha a disposizione per lavorare alla evoluzione dell’interiorità, per riuscire ad essere sempre più in grado di servire efficacemente gli altri, non coincide affatto con tutto l’arco della vita biologica. Anche qui la tradizione pertinente propone una spiegazione in chiave statistica della necessità di dovere cogliere, qui e ora, il meglio dalla condizione umana. Fissando ottimisticamente a novanta anni il termine della vita d’una persona, se ne passano in realtà un buon terzo dormendo. Rimangono sessanta anni da svegli, dei quali se ne spendono almeno la metà per guadagnarsi da vivere lavorando. Restano allora trenta anni, nei quali è necessario però mangiare, lavarsi, accudire alle necessità fisiologiche, molto probabilmente ammalarsi e curarsi. Nei venti anni scarsi che rimangono, nei quali sono però inclusi la prima infanzia e la decrepitezza, si dovrebbe trovare il tempo di coltivarsi con lo studio e di approfondire le relazioni interpersonali per evitare di essere una persona poco evoluta culturalmente e socialmente. Dei novanta anni da cui era partito il computo rimangono dunque appena una decina di anni completamente liberi da vincoli fisiologici o culturali. In questi dieci anni ci si potrebbe dedicare allo sviluppo spirituale, ma la realtà è che spessissimo si preferisce invece spendere il tempo così prezioso in attività non molto qualificanti. Sottolineando la scarsità del tempo utile a disposizione alla pratica spirituale, questa antica sapienza offre dunque brillantemente il destro per risolvere il tema del tempo libero, problema così attuale nella civiltà contemporanea.

Dopo tutto quanto esposto fino ad ora, cosa viene praticamente richiesto di fare? Fondamentalmente di sedersi, qui e ora, e di iniziare proprio oggi a lavorare sulla mente. I termini chiave sono stati esposti proprio adesso: l’atto del sedersi; il lavoro della meditazione; la mente. Si tratta, per reinterpretare in chiave moderna la celebre metafora upanishadica dell’arco e della freccia (laddove l’arco è il corpo e la freccia la mente), di trasformare il corpo umano in una rampa di lancio, la meditazione in un razzo e la nostra mente nella luna, il bersaglio, qui inteso come la natura più profonda della realtà.

Quanto sta per seguire tratterà dei criteri e delle tecniche fondamentali per ben iniziare una efficace esplorazione dell’interiorità. Se dovesse sorgere il desiderio o addirittura il bisogno di approfondire questa semplice esposizione di base, il consiglio più onesto è quello di rivolgersi ai Maestri spirituali qualificati appartenenti alle varie scuole e tradizioni del *Buddhadharma*. Uno dei principali tranelli lungo un cammino spirituale essendo l’autoinganno, ovvero illudersi o presumere di stare cogliendo frutti positivi dalla pratica, quando invece spesse volte ai preesistenti problemi se ne stanno tragicamente aggiungendo degli altri. Sarebbe molto triste accorgersi in ritardo di avere ulteriormente confuso la propria mente, viepiù avvilendo le potenzialità di sviluppo. È dunque essenziale che tanto più progredisca la sperimentazione, tanto più venga messa a confronto con un referente il più possibile obiettivo, altro dal praticante. L’antidoto alla possibilità sempre latente dell’auto illudersi è per il praticante quello di entrare in sincera, confidente ed intima relazione con un amico spirituale, un maestro che si prenda cura di lui e che gratuitamente, ovvero senza attendere

a nulla che non sia il conseguimento del suo bene più vero, lo preceda nel sentiero fornendogli via via i consigli esatti che possono scaturire solo da una grande sapienza e da una vera empatia. Dato che le condizioni circostanziali per incontrarsi con un tale amico si verificano assai di rado, tramite la lettura di testi si acquisiranno solo le più elementari istruzioni di base. Non bisogna pretendere di addentrarsi in pratiche più impegnative privi dell'assistenza autorevole di un maestro spirituale. Questo metodo improntato alla ragionevolezza e alla prudenza, virtù che nessun relativismo potrà mai affievolire, può essere una guida valida nella vita di tutti i giorni e molto di più nella ricerca interiore.

Sedersi

Quando si sta praticando la meditazione, questo atto eminentemente mentale richiede pur sempre un adeguato supporto fisico, ovvero una corretta postura del corpo. A chiunque pratici la meditazione con una certa regolarità appare immediatamente chiaro come il solo sforzo della mente non consenta, almeno all'inizio, di dominare o anche solo di alleviare i dolori alle gambe, alle ginocchia, alla schiena che possono accompagnare gli sforzi iniziali. Non è dunque sufficiente in queste prime fasi lavorare esclusivamente con la mente. Solo fino ad un certo grado è possibile tentare di ignorare questi disagi fisici limitandosi a considerarli uno dei tanti disturbi alla pratica meditativa, questa opzione si adatta infatti solo a chi ha già una dimestichezza profonda con queste metodologie. Se si è già familiarizzati con gli stati più avanzati di assorbimento contemplativo, stati nei quali non di rado è possibile sperimentare gioia fisica e chiarezza mentale, i piccoli disagi sperimentabili dalla struttura fisica svaniranno gradualmente, sino a costituire uno sfondo non eccessivamente rilevante. Ma normalmente il disagio fisico distoglie l'attenzione assai prima di riuscire a profittevolmente cogliere uno stato stabile di concentrata consapevolezza, così che esso semplicemente è d'ostacolo almeno finché non si riesca a lenirlo. Una corretta postura di meditazione è dunque ciò che consente alla mente di cogliere al meglio la possibilità di rilassarsi e di concentrarsi. È in una tale posizione che ci si dovrà gradualmente abituarsi a sedere per tutto il tempo necessario affinché la pratica possa portare quei frutti di serenità e di stabilità che si desidera ottenere per suo mezzo.

La descrizione sommaria della posizione del corpo da mantenersi per favorire al meglio la pratica meditativa è qui ripresa e sintetizzata da uno dei testi principali sull'argomento, il *Bhavanakrama* del *pandit* indiano Kamalashila (VIII secolo E.C.), una delle figure cui si deve la prima introduzione del Buddhismo in Tibet insieme a Kshantarakshita e a Padmasambhava. Oggi come allora, la trattazione manualistica concernente le tecniche di meditazione trova un posto di rilevante strumentalità per il successo di una dottrina spirituale, laddove anche nei *Vangeli* l'ansia dei discepoli del Cristo nei riguardi di una metodologia del miglioramento viene espressa con la richiesta: "Signore, insegnaci a pregare".

La postura più corretta che il corpo deve abituarsi gradualmente ad assumere, viene definita nei manuali buddhistici in vari modi: *virasana* ('posizione dell'eroe'), postura di Vairochana (uno dei cinque *jina*, i 'vittoriosi' *buddha* transmondani), oppure *paryanka* (postura 'del baldacchino'). Questa postura deve in complesso risultare 'comoda e piacevole' (*mridutarasukhasane*) mantenendo:

- le gambe incrociate nella ‘posizione del *vajra*’ (*vajrasana*), con le ginocchia che toccano il suolo (in alternativa: seduti stabilmente su di una sedia o sgabello con i piedi ben piantati in terra e senza appoggiarsi all’eventuale schienale)
- il ‘corpo eretto’ (*rjukaya*), con la spina dorsale ‘né curva’ (*natinamra*) ‘né rigida’ (*natistabda*)
- le spalle rilassate ed entrambe allo ‘stesso livello’ (*samausthapayet*)
- il capo tenuto ‘fermo verso una direzione’ (*ekaparshve*), immaginando di stare spingendo il soffitto con la cima della testa e facendo al contempo rientrare lievissimamente il mento verso la gola allo scopo di ben stirare le vertebre cervicali allineando la spina dorsale, secondo l’immagine canonica, come una pila di monete d’oro
- il naso in ‘asse con l’ombelico’ (*nabhipraguna*)
- le labbra atteggiare ‘naturalmente’ (*mridu*), la bocca rilassata, i denti non serrati; per ridurre al minimo la salivazione, che costringerebbe ad inghiottire frequentemente, la lingua viene poggiata delicatamente al palato alla ‘base dei denti superiori’ (*uparidantamule*)
- le mani dovrebbero essere tenute in grembo, a circa cinque centimetri sotto l’ombelico, con i palmi entrambi volti verso l’alto, la destra sulla sinistra, ed i pollici che si sfiorano (questa caratteristica posizione delle mani è detta specificatamente ‘gesto della meditazione’ o *dhyanamudra*)
- gli occhi sono leggermente dischiusi, lo sguardo rivolto in basso verso un punto immaginario posto sul pavimento ad una distanza dal corpo di circa un metro e mezzo; è utile iniziare ad allenarsi evitando di chiudere completamente gli occhi, se gli occhi chiusi in un primo tempo possono apparentemente aiutare a concentrarsi, aumentando l’isolamento da distrazioni visuali esterne, in realtà ritarderanno in seguito esiti più profondi, quali la visualizzazione di oggetti virtuosi come ad esempio le immagini dei *buddha*, per solo accennare alla possibilità di produrre sonnolenza.

Una buona positura di meditazione, quale questa ora enunciata, garantisce la migliore condizione per raggiungere un rilassamento ottimale della struttura fisica e così favorire la concentrazione della mente. In tale posizione si dovrebbe essere capaci di sedersi, immobili, per tutto il tempo opportuno all’efficacia della pratica.

La concentrazione mentale della *shamatha*

La concentrazione mentale (sanscrito *shamatha*, tibetano *shine*) è lo stato pienamente allenato della mente meditativa. Essa è la base per coltivare la saggezza (*prajna*), l’antidoto definitivo alle illusioni. Quando si è ottenuta la concentrazione della mente questa diviene chiara, calma e stabile. In questo stato si può analizzare e penetrare facilmente qualsiasi oggetto di meditazione, ottenendo così la realizzazione pura della sua vera natura. La mente penetrante che ne risulta è chiamata visione profonda (*vipashyana*, *lamthong*) o anche direttamente saggezza, i due termini essendo funzionalmente sinonimi. La differenza tra la concentrazione mentale della *shamatha* e la saggezza del *vipashyana* è che la prima ha la capacità di pacificare la mente così che ci si possa concentrare sull’oggetto della meditazione, la seconda ha la capacità di analizzare e penetrare la natura ontologica sottile dell’oggetto. Così la saggezza sorge da una mente concentrata. Se si ricerca la realizzazione, è pertanto necessario sviluppare questa chiarezza e forza della mente.

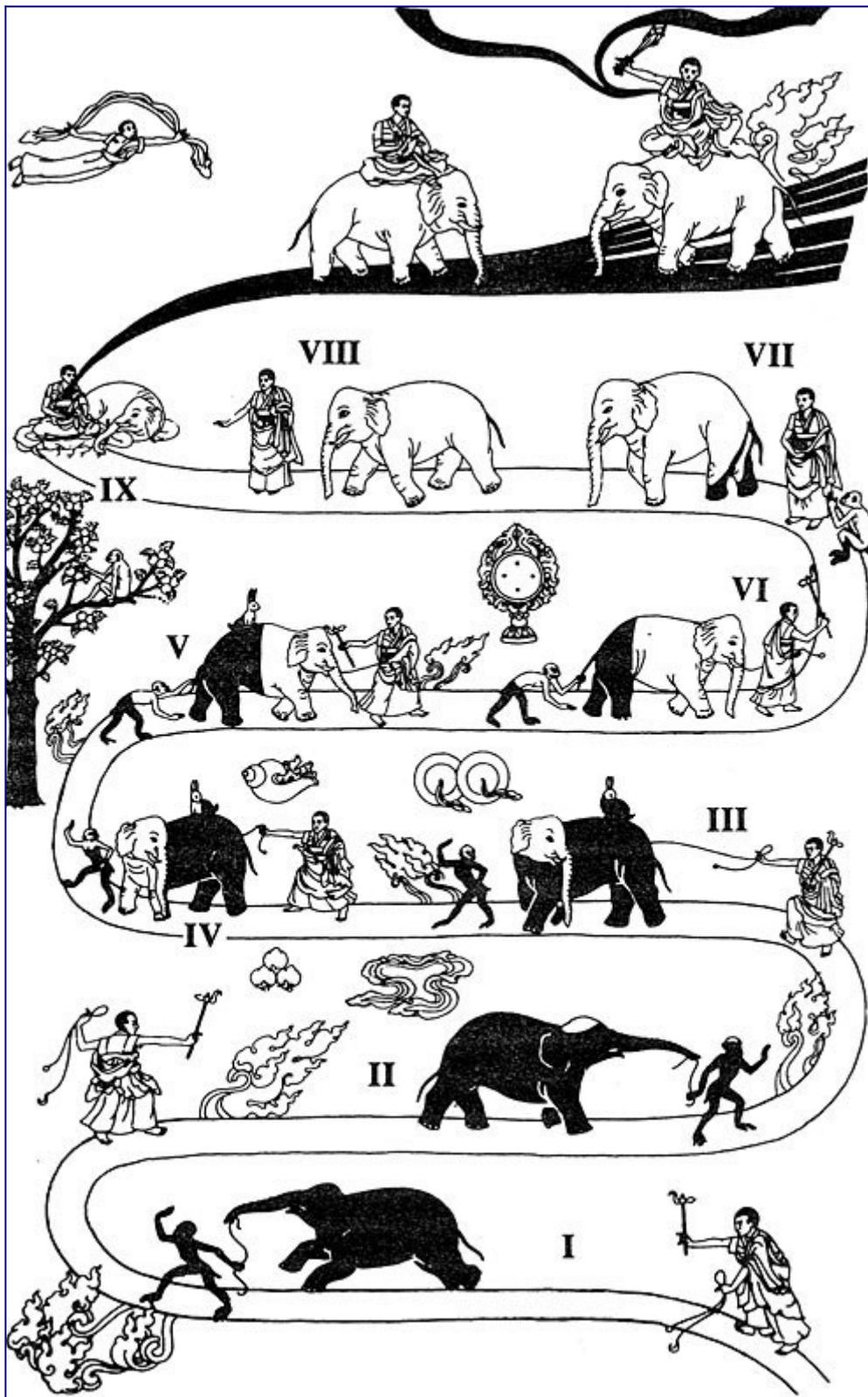
Requisiti fondamentali che secondo l'insegnamento del *lama* Tzong Khapa costituiscono la base sulla quale sviluppare la concentrazione mentale, ovvero lo stato pienamente allenato della mente meditativa presupposto dell'acquisizione della saggezza:

- vivere in un luogo favorevole allo sviluppo della concentrazione
- controllare il desiderio
- sviluppare contentezza
- eliminare attività insulse
- preservare la moralità
- distogliere la mente dal pensiero discorsivo anche avvalendosi della respirazione

A quest'ultimo proposito, i gradi nella meditazione sul respiro descritti nell'*Abhidharma* (scrittura canonica comune a tutte le scuole buddhistiche) quale metodo per controllare il pensiero discorsivo:

- contare il respiro un certo numero di volte (nove volte oppure ventuno, in seguito anche centinaia)
- osservare la respirazione senza concettualizzare
- osservare il periodo ritmico della respirazione
- osservare la risposta del corpo al movimento del respiro
- analizzare lo stato mutevole del respiro e come ciò causi risposte mutevoli
- passare infine dalla meditazione sul respiro alla meditazione su oggetti più profondi o estesi (ad es. *karuna*, la compassione empatica)

I nove stati di progressiva stabilizzazione mentale



Shamatha: pittografia dei nove stati di progressiva stabilizzazione mentale

1. **Posare la mente:** si verifica quando il praticante riesce a porre la propria attenzione sull'oggetto della meditazione, ma non è in grado di mantenere tale attenzione per molto tempo, distrazioni e altri ostacoli essendo ancora frequenti; in questo primo stadio l'agitazione mentale (raffigurata come una scimmia) conduce la mente (un elefante nero) in ogni direzione, colui che medita (il padrone, in vesti monastiche) cerca di richiamare l'elefante; una volta che l'elefante sarà domato non rifiuterà più di obbedire al suo padrone divenendo finalmente in grado di svolgere ogni tipo di lavoro.
2. **Attenzione continua:** si verifica quando il praticante sperimenta momenti di continua attenzione sull'oggetto prima di distrarsi, ciò accade quando è possibile mantenere l'attenzione sull'oggetto di meditazione per circa un minuto; in questo stadio il padrone si porta più vicino all'elefante, lo sta raggiungendo per iniziare a controllarlo.
3. **Attenzione ripetuta:** si verifica quando l'attenzione del praticante si fissa sull'oggetto per la maggior parte della sessione di pratica ed è in grado di realizzare immediatamente quando ha perso la presa mentale sull'oggetto ed è in grado di ripristinare rapidamente tale attenzione, essere in grado di mantenere l'attenzione per 108 respiri è un buon punto di riferimento per quando si è raggiunto questo stadio; ora il padrone riesce a controllare l'elefante, ma sulla groppa appare un coniglio che rappresenta il torpore mentale che in precedenza era troppo poco percepibile per essere riconosciuto, ma che ora si palesa al meditatore; la mente è controllata ma ha poca attenzione, in questo stadio il meditatore lancia un laccio (simbolo della consapevolezza) sul collo dell'elefante, l'elefante si volta a guardare indietro a simboleggiare che la mente può essere adesso in qualche modo trattenuta dal potere della consapevolezza.
4. **Attenzione ravvicinata:** si verifica quando il praticante è in grado di mantenere la sua attenzione durante l'intera sessione di meditazione (un'ora o più) senza perdere la presa mentale sull'oggetto di meditazione; in questa fase il praticante raggiunge il potere della consapevolezza, tuttavia questo stadio contiene ancora sottili forme di eccitazione o disattenzione; ora la mente è molto più ubbidiente, il padrone può cominciare a togliere il laccio della consapevolezza all'elefante.
5. **Attenzione addomesticata:** da questo stadio il praticante raggiunge una profonda tranquillità mentale, ma deve ancora stare attento alle sottili forme di disattenzione o ottusità, stati d'animo tranquillizzati che possono essere confusi con la vera calma mentale; ora l'elefante ubbidisce al suo padrone, l'agitazione mentale è minima; la scimmia non precede più l'elefante, ma lo segue.
6. **Attenzione pacificata:** è lo scenario interiore durante il quale la sottile opacità o rilassatezza mentale non presentano più un serio ostacolo, ma il praticante resta incline alle sottili eccitazioni che sorgono alla periferia dell'attenzione meditativa, questa fase è raggiunta solo

dopo migliaia di ore di allenamento rigoroso; il padrone non deve ora più voltarsi a controllare l'elefante, il coniglio (torpore) svanisce.

7. **Attenzione completamente pacificata:** anche se il praticante può ancora sperimentare eccitazione o ottusità sottili, tali distrazioni sono molto meno frequenti e si possono riconoscere e pacificare con relativo agio, il padrone lascia proseguire l'elefante da solo, la scimmia (agitazione) si accommiata; non si sperimenteranno più l'agitazione e il torpore grossolani.

8. **Attenzione univoca:** in questa fase il praticante può raggiungere alti livelli di concentrazione con lieve sforzo e senza essere interrotto nemmeno da leggeri torpore o eccitazione durante l'intera sessione di meditazione; l'elefante è diventato completamente bianco, segue l'uomo perché la mente è ora pienamente obbediente, per sostenere la concentrazione è tuttavia ancora necessaria un po' di energia.

9. **Attenzione equilibrata:** il meditante raggiunge senza sforzo la concentrazione d'assorbimento (*samadhi*) e può mantenerlo per circa quattro ore senza interruzione alcuna; in questo stadio il padrone siede in meditazione e l'elefante si placa ai suoi piedi, la mente può ora indulgere senza sforzo nella concentrazione per un lungo tempo.

10.

Sia pure non numerati nello schema scelto per l'esposizione, vi sono ancora due stadi successivi: 10) il raggiungimento perfetto della *shamatha* è rappresentato dal meditante che cavalca con calma sulla schiena dell'elefante; 11) il meditante viene quindi raffigurato sempre mentre cavalca l'elefante, ma procedente ora in direzione diversa; egli impugna una spada fiammeggiante a simboleggiare il *vipashyana*, la visione profonda come si è detto in stretta connessione con la *shamatha*.

Sul diagramma vi sono inoltre anche rappresentazioni di cibi, stoffe, strumenti musicali, profumi e uno specchio, a simboleggiare le cinque fonti dell'agitazione mentale, vale a dire i cinque oggetti dei sensi, rispettivamente: gusto, tatto, suono, olfatto e vista.

In vari punti del diagramma vengono infine rappresentate delle fiamme, a rappresentare lo sforzo necessario alla pratica della *shamatha*; ogni volta che ricorre, il fuoco è più piccolo della volta precedente, finché alla fine non scompare, ciò ad indicare che ad ogni stadio successivo è necessaria sempre meno energia per sostenere la concentrazione, mentre alla fine non è più necessario alcuno sforzo; il fuoco riappare però nell'ultimo stadio, poiché il meditante ha iniziato ad applicarsi ad apprendere, tramite il *vipashyana*, la modalità ultima d'esistenza del reale (*shunyata*) e questo richiede senz'altro energia.

[Per una resa in grafica animata v. dal minuto 8:07 <https://www.youtube.com/watch?v=4PGqtbATPeQ>]

*jhāyatha, mā pamādattha,
mā pacchā vippaṭisārino ahuvattha*

**meditate, non siate negligenti,
per non rimpiangerlo poi**

Dal *Satipatthana Sutta* (il *Sutra* del fondamento della consapevolezza)

Agosto 2020

Massimiliano A. Polichetti

Funzionario storico dell'arte – Museo delle Civiltà

Coordinatore del Museo d'Arte Orientale 'Giuseppe Tucci'

massimilianoalessandro.polichetti@beniculturali.it

<http://beniculturali.academia.edu/MassimilianoAPolichetti>