

## La pratica della meditazione\*



Atteggiamento compassionevole verso il respiro, senza attaccarsi o concentrarsi troppo. Siamo con il respiro: fluiamo con lui. Dopo un po' di tempo di consapevolezza del respiro, il respiro, colui che respira e l'atto di respirare diverranno una cosa sola.

Privilegiare l'espirazione. Se non si riesce ad esercitarsi è inutile prendersela con se stessi. È consigliato perseverare con un certo senso di umorismo. Lasciamo la mente sospesa nello spazio, nel vuoto, priva di contenuti e di ambizioni. Né la meditazione, né il metodo per esercitarla vanno presi troppo sul serio, ma piuttosto con scioltezza, in atteggiamento gioioso, allegro. La meditazione non esiste: esiste abituarsi a farla.

Non è opportuno stare ad aspettare che accada qualcosa: è più utile imparare ad apprezzare la soddisfazione di stare nella semplicità dell'immediatezza del momento presente. Non rivolgere tutta l'attenzione al respiro, bensì solo un'attenzione lieve; per il resto è bene rilassarsi nell'am-

---

\* Appunti tratti da: SOGYAL RINPOCHE, *La meditazione: cos'è e come praticarla*, Torino, Amrita, 1991 (fino al loto); CHÖGYAM TRUNGPA, *La pratica della meditazione*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1977 (dopo il loto, fino alla fine del capitolo).

biente circostante, permettendo ai pensieri di andare e venire. Rilassare la mente senza imporle nulla, senza alcuno sforzo per controllarla. Anche se i pensieri si accavallano nella mente, bisogna considerarlo un buon segno, in quanto finalmente si prende coscienza dello stato selvaggio che regna nella mente. Qualsiasi pensiero si presenti, limitarsi a rimanere presenti e ad osservare il respiro. I pensieri sono come il vento: vanno e vengono.

L'atteggiamento fondamentale è consentire il flusso naturale dei pensieri, tenendo contemporaneamente la mente libera da altri pensieri che rincorrono i pensieri. I pensieri sono parte integrante del processo meditativo: importante è avere un atteggiamento giusto nei loro confronti, come un vecchio saggio che guarda giocare i bambini. Bisogna essere spaziosi e permettere a tutti i pensieri e alle emozioni di calmarsi e di dissolversi nella vera NATURA BUDDHICA. Il primo passo è calmare e stabilizzare la mente pensante, ma questo è solo un esercizio, un mezzo utile, non è la meditazione. La vera meditazione è una condizione non duale di assenza dell'ego. Ciò non significa che prima c'era un ego e il buddhista se ne è liberato; significa al contrario che non esiste né è mai esistito alcun ego e che bisogna realizzare questa assenza. Il Sé privo di sé esiste dentro ognuno di noi e costituisce la nostra natura inerente.

L'uomo è fatto ad immagine di Dio, dice il cristianesimo; nel buddhismo diciamo che la natura di Buddha esiste in ognuno di noi nel profondo della natura e della mente. Il cuore della nostra essenza illuminata è come il cielo oscurato dalle nubi (che hanno carattere emozionale ed intellettuale); quando queste si dissolvono il sole si rivela limpido e chiaro: è il nostro BODHICITTA. Dobbiamo modificare il nostro flusso mentale. Lo scopo della meditazione non è solo quello di avere una fugace visione della nostra natura e penetrarla, ma portare una tale consapevolezza nella vita quotidiana, come una fonte di sostentamento.

Quando tutto si dissolve, si comincia a sperimentare la vera natura. Allora diventiamo consapevoli e in quel momento ci sentiamo realmente bene. È qualcosa di diverso da qualsiasi altra sensazione di benessere che possiamo avere sperimentato in precedenza, è una bontà vera e genuina nella quale si prova un senso profondo di pace, soddisfazione e fiducia nei confronti della nostra vera natura inerente, cioè innata, congenita, insita.

Quando riusciamo a limitarci ad essere, allora qualcosa si libera; si raggiunge il livello di “riposo nella natura della mente”, uno stato non duale. Essenziale è perseverare, anche se la pratica non è buona ogni volta, come un mutevole scenario, come il tempo, che può essere bello o brutto, ma il cielo in sé rimane immutabile. Si può arrivare perfino a ridere delle difficoltà, dal momento che aumenterà sempre più lo spazio tra noi e loro, quando lasciamo la nostra mente in una condizione naturale nell’immobilità, nel silenzio e nella pace.



La caratteristica fondamentale della meditazione può essere individuata in due forme opposte, ma convergenti. La prima poggia sugli insegnamenti riguardanti l’osservazione della realtà, al di fuori delle apparenze; la seconda attiene alla comunicazione col concetto universale del divino. Ma ove c’è il concetto di un Essere esterno più alto, lì c’è anche l’io.

In questa prospettiva la pratica della meditazione diventa un modo per stabilire la comunicazione con l’Alto, ma anche il modo per consolidare l’illusione di un io. Tale meditazione è basata sulla devozione. Ci si ritiene separati da Dio, ma si confida anche che sia possibile stabilire un contatto o un legame e a tal fine si cerca di elevare la misura dell’individuo a livello di uno stato più alto di coscienza. Questo approccio fa uso di emozioni e di pratiche devozio-

nali, le quali possono veicolare una deviante dilatazione della personalità, con l'ambizione di ottenere qualcosa; emerge cioè il desiderio di ricavare un vantaggio e questo desiderio non fa che cementare la centralizzazione della personalità, diventando un ostacolo alla scoperta della realtà del momento presente.

Ove si ipostatizza la presenza di un Essere più alto, separato, si avverte l'esigenza di adottarlo quale rifugio dell'io, considerato eterno. L'ego è in realtà impermanente e destinato a scomparire e costituisce un impedimento sulla via dell'illuminazione. Non si tratta di negare l'esistenza dell'ego, l'ego esiste, sia pure transitorio, ma, quale mera costruzione mentale, esso va rimosso per consentire all'individuo meditante di espandersi in piena libertà verso la realizzazione di un'esistenza senza centro.

Le forme devozionali diventano brama di tutela personale; ci si vede come fundamentalmente peccatori; la parte di imperfezione che si ha viene identificata con l'io. Questo è l'aspetto negativo dell'io, il quale viene indotto ad adottare forme devozionali propiziatorie, che contengono una richiesta: v'è l'attesa di ottenere qualcosa; e questo include la comparsa di due veleni: il desiderio e l'attaccamento.

La resa dell'ego fa paura e la paura è una delle armi dell'ego, intesa a proteggere se stesso. Se si raggiunge lo stato in cui si comincia a vedere le follie dell'ego la paura si dilegua, poiché oggetto della paura è spaventare qualcuno, e quando quel qualcuno non c'è, la paura abbandona la preda. È la nostra risposta a vitalizzare la paura, ma quando a rispondere non c'è nessuno – perché non paventiamo la perdita dell'ego – la paura cessa di esistere.

L'altra principale forma di meditazione è completamente l'opposto, benché alla fine possa portare agli stessi risultati. Qui non c'è la credenza in un più alto o in un più basso e ciò che si cerca di raggiungere non è qualcosa di più elevato di se stessi, non comporta di entrare in alcuna forma

di trance, ma è vedere, senza alcun oggetto o ambizione, quello che c'è qui e ora. Metodo e sapienza debbono andare congiunti come le ali di un uccello. La meditazione sul respiro aiuta a diventare consapevoli del momento presente e ad approfondire la conoscenza dell'attualità. L'idea-guida è cercare di andare in fondo a quel preciso momento del tempo e sviluppare una mente vigile che stimoli l'intelligenza. Ciò è quanto è noto come l'incontro dell'immaginazione con la realtà, in cui la percezione di certe parole e concetti confluisce con la conoscenza intuitiva, forse in una maniera vaga e imprecisa; ed è allora che progressivamente si consolida la vera sensibilità intuitiva, la conoscenza diretta radicata nella propria interiorità. Si può essere incerti se ciò che si sta imparando sia giusto o no, ma c'è la sensazione che si è vicini a scoprire qualcosa.

La meditazione è principalmente questione di esercizio, una pratica operativa che non deve entrare in qualche profondità interiore, ma ampliarsi ed espandersi all'esterno. Noi tendiamo a segregarci all'interno e ciò crea in noi una sorta di gigantesco bozzolo, che è paura e riflesso del mondo esterno e che impedisce qualunque avvento di aria fresca: e questo è l'io. Sicché si ha una fittizia esistenza dell'ego, che però è illusoria e impermanente e di fatto si mostra come un oggetto più che effettivamente non lo sia, ma bisogna usarlo come punto di partenza, essendo l'unico mezzo disponibile. L'ego ha raggiunto una tale abilità nell'ottenere la nostra protezione, che ci ha indotti a preservarlo per centinaia di anni. Il concetto di assenza dell'ego è collegato al concetto dell'assenza di Dio e questo fa paura.

Quel che conta è rimuovere la nostra sensazione di isolamento, uscire dal bozzolo, aprirsi ad una realtà immensa, che non è una entità separata, ma è già dentro di noi. Si ha paura che questo ego, che ci dà false certezze, venga distrutto e che la sua assenza ci esponga a fosche incertezze. In tale contesto si rende necessario se non distruggere alme-

no rimuovere l'ego, poiché solo quando questa barriera sia stata superata si affaccia la possibilità di evadere e di espandersi; ma questo può essere realizzato solo attraverso la pratica della meditazione basata su tre fattori essenziali:

1. Non centralizzarsi interiormente sull'io, nella consapevolezza di assistere ad un processo impersonale, comune a tutti, qual'è la respirazione;
2. Non indulgere verso alcuna aspirazione ad elevarsi a condizioni estatiche di coscienza;
3. Identificarsi completamente col "qui e ora": il passato non esiste più, il futuro non esiste ancora, tutto accade nel momento presente.

Generalmente abbiamo uno scopo per ogni nostra attività, nella meditazione è tutto diverso: non c'è alcuno scopo da conseguire, nessuna meta da raggiungere. L'unica maniera di meditare è quella di fondersi con la realtà di ogni minuto secondo, divenire uno con la sottile sensazione del respiro. I pensieri non vanno soppressi e nemmeno respinti; primo per non provocare una reazione istintiva di resistenza, secondo per avere l'opportunità di osservare il loro sorgere e svanire e scoprirne la natura transitoria senza lasciarsi coinvolgere, per poi tornare alla consapevolezza del respiro. Si è già parte della realtà, così tutto quello che resta da fare è rimuovere ogni esitazione sostenuti dalla convinzione che il visibile non è la realtà a causa della maniera corrente in cui noi vediamo le cose: non vediamo esattamente la realtà.

C'è infine da rilevare che non si medita senza rimuovere la sorveglianza dell'ego, altrimenti si finisce di essere più consci di sé, anziché essere effettivamente in uno stato di raccoglimento. Col tempo si impara a gestirsi e questa resa dell'ego può rappresentare una notevole conquista. È errato pensare in termini di "io voglio raggiungere", dato che non esiste alcuno che raggiunga alcunché.

Non dobbiamo partire con l'attesa di qualche sorta di

rimunerazione; non deve esserci alcuna intenzione di ottenere qualcosa; si deve andare avanti senza la paura dell'ignoto, nella fiducia che nel futuro tutto avverrà nel migliore dei modi qualsiasi cosa succeda. Si deve praticare senza aspettative, senza giudizi autocritici e senza pensare in termini di futuro in funzione di stimolo o di fonte di incoraggiamento.

L'intera pratica della meditazione è fondata su questa base; essa non è un tentativo di evadere dalla vita, o di raggiungere uno stato mentale utopistico; né è una ginnastica mentale. La meditazione è invece un tentativo di conoscere le cose così come sono. Vi sono due stadi nella pratica: il primo consiste nel disciplinare se stessi per sviluppare l'interiore iniziale punto di partenza, che è ciò che è, ma in realtà non è l'"io sono"; e qui si usa la tecnica dell'osservazione del respiro. Nel secondo stadio (che ha luogo in forma involontaria) la tecnica gradualmente si estingue, non ci si deve più concentrare sul respiro o sull'interiorità, ma ci si deve espandere verso il vuoto cosmico infinito (di cui siamo una piccolissima parte), nella prospettiva di realizzare un'esistenza libera dall'egocentrismo, capace di vedere che il "vuoto" interiore e quello esterno è lo stesso "vuoto", ma è un vuoto pieno di potenzialità.

#### **Disclaimer**

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.