

Lama Geshe Gedun Tharchin

# Tecniche di meditazione

<b><u>PREFAZIONE</u></b>	<b>3</b>
--------------------------	----------

---

<b><u>TECNICHE DI MEDITAZIONE</u></b>	<b>4</b>
---------------------------------------	----------

---

<b>A) IL LUOGO DI MEDITAZIONE</b>	<b>4</b>
<b>B) IL CUSCINO</b>	<b>7</b>
<b>C) LA POSTURA DEL CORPO</b>	<b>7</b>
<b>D) LA MOTIVAZIONE</b>	<b>9</b>
<b>E) COS'È LA MEDITAZIONE</b>	<b>12</b>
<b>F) LA MEDITAZIONE SUL RESPIRO</b>	<b>14</b>
<b>G) LA CONCENTRAZIONE SU UN OGGETTO</b>	<b>15</b>
<b>H) LA DEDICA</b>	<b>20</b>

## Prefazione

E' la prima volta che proponiamo una sessione di meditazione di una giornata, prendiamola come una sorta di test per vedere come funziona e quali sono i risultati. Non aspettiamoci niente di speciale, si tratta di avere un atteggiamento amichevole e tranquillo, di quiete e di amicizia.

Le ragioni per le quali ho proposto questa giornata di meditazione sono due: una è il fatto che ci sono delle persone che non possono frequentare regolarmente le lezioni del corso e l'altra è che, pur essendo assidui, abbiamo comunque poche occasioni di pratica durante il corso e quindi ho ritenuto che fosse utile una sessione in cui si entrerebbe un po' più in dettaglio sul tema delle tecniche di meditazione. Un'intera giornata è senza dubbio molto efficace e penso che possa dare anche un risultato più interessante rispetto a quello delle brevi sedute di meditazione che facciamo durante le lezioni del corso.

Oggi fa un caldo abbastanza inusuale per Roma e questo forse potrà influenzare la nostra pratica, ma può anche darsi che la nostra pratica contribuisca a far ulteriormente scaldare l'aria qui a Roma. Durante le spiegazioni non c'è bisogno che sediate in una posizione particolare, potete sedere comodamente per poi assumere la corretta postura al momento della meditazione ma, se qualcuno vuole comunque sedere in una posizione meditativa, può farlo tranquillamente.

## TECNICHE DI MEDITAZIONE

### **a) Il Luogo di Meditazione**

Generalmente quando ci impegniamo in qualsiasi pratica di meditazione ci sono quattro elementi da comprendere.

Uno degli elementi è la “postura di meditazione”, cioè come sedere sul cuscino di meditazione con una postura corretta.

Prima di spiegarla è bene però fare delle considerazioni sul luogo in cui si decide di fare meditazione. Nelle scritture vi sono delle spiegazioni dettagliate riguardo le caratteristiche che dovrebbe avere questo luogo. Non credo sia necessario entrare troppo nei dettagli, la cosa più importante è che sia pulito e confortevole. L'altra cosa che si richiede ai praticanti buddisti è che nel luogo in cui si medita venga installato un altare sul quale siano presenti rappresentazioni del Buddha, del Dharma e del Sangha, alle quali si offrono candele accese, incenso e anche cibo, magari della frutta. L'altare, le immagini e le offerte non sono l'espressione di un atteggiamento devozionale ma sono piuttosto l'espressione esterna di una purificazione dello spazio interiore dei praticanti. E proprio per questa ragione possiamo affermare che pulire la sala di meditazione è come pulire la propria casa perché quest'azione riflette la propria interiorità e aiuta a purificarla.

E' importante anche la motivazione con la quale puliamo la nostra sala di meditazione: l'atto di togliere la polvere dal pavimento purifica in un certo senso la nostra mente e porta dei benefici e dei vantaggi.

Allo stesso modo l'installazione dell'altare è l'espressione della pratica della generosità: fare offerte non è fare piacere solo al Buddha, al Dharma e al Sangha ma anche a noi stessi e a tutte le miriadi di esseri invisibili che ci circondano. Si sente molto parlare dell'energia che ci circonda ma se ne parla sempre in una maniera molto pratica: il tenere pulita la stanza non influenza soltanto le persone che ci vivono ma anche tutti gli esseri invisibili che ci circondano. E' una questione di convivenza al fine di creare una buona energia e una buona coesistenza fra noi e le miriadi di esseri che vivono intorno a noi. E questo crea una buona energia ed influenza positivamente anche noi stessi.

Al giorno d'oggi assistiamo a innumerevoli catastrofi naturali e io credo che l'origine di questo dissesto sia anche nel nostro atteggiamento iper-egoistico, di forte attaccamento a noi stessi, senza che ci si preoccupi delle persone che ci circondano. Quindi una buona energia e una chiarezza mentale non derivano soltanto dalla semplice pratica del pulire l'ambiente in cui viviamo e dal mettere delle decorazioni piacevoli, sistemandole bene, ma anche dall'atteggiamento corretto che dovrebbe essere quello di rivolgere questa azione benefica non soltanto a proprio vantaggio ma prima di tutto a vantaggio di tutti gli esseri viventi, includendo, in un certo senso, tutta la natura. Una sala di meditazione non deve essere necessariamente collocata all'interno di un tempio o in un gompa, basta anche una

semplice stanza o un luogo all'aperto, ad esempio sotto un albero, un posto dove sentiamo che comunque c'è una buona energia.

Per creare le basi di una meditazione efficace occorre preparare un ambiente che sia appropriato e questo si può fare, come abbiamo detto, anche pulendo la stanza o il luogo della meditazione, mettendo delle decorazioni piacevoli, sempre con un'attitudine non egoistica, con un atteggiamento altruistico. Anche la pulizia della nostra stanza è un'ottima pratica perché, sebbene sembri molto semplice, genera una grande energia.

Questo è il segreto del Dharma: portare la pratica in qualsiasi cosa noi facciamo. In apparenza sembra molto semplice ma, per ottenere i frutti della meditazione, è necessario cominciare da queste piccole e semplici pratiche.

Tale frutto può nascere nella vostra stanza, nel luogo dove si vive: è un ottimo metodo per cominciare una pratica completa. Un simile atteggiamento può portare a dei cambiamenti perché, ad un certo punto, comprenderete che un anno fa facevate la stessa pratica del pulire la stanza con un'attitudine mentale del tutto diversa e, quindi, potete comprendere che c'è stato veramente un cambiamento nella vostra quotidianità.

Ci sono anche i mantra per pulire la stanza. E' una pratica che ha insegnato il Buddha storico, il Buddha Shakyamuni.

Esiste un aneddoto al riguardo. C'era un discepolo del Buddha, un discepolo piuttosto ottuso, con una mente piuttosto pigra, che non riusciva a studiare, a comprendere gli insegnamenti. Allora il Buddha gli propose di pulire la sala di meditazione. E, nell'affidargli questo compito, gli fornì anche un mantra: due frasi da pronunciare mentre con la scopa toglieva la polvere dal pavimento: *“Tolgo la polvere, tolgo i miei ostacoli e i miei difetti mentali”*. Questa azione ebbe un effetto positivo sulla sua mente.

C'è anche un mantra più elevato - quello precedente era il mantra di base - il cui significato è: *“Questa polvere che tolgo non è semplicemente sporizia, ma rappresenta effettivamente gli ostacoli della mia mente”*. Il monaco ebbe delle realizzazioni applicando tale semplice pratica. All'inizio il Buddha gli aveva chiesto di pulire le scarpe degli altri monaci ma per lui era troppo difficile e, allora, gli propose di spazzare la sala di meditazione. Questo monaco era uno dei cugini del Buddha e quindi il Buddha lo poteva “bastonare” per bene. Seguendo l'esempio di Buddha ancora oggi, in alcuni monasteri, ci sono dei Maestri che sono piuttosto duri con i loro discepoli, anche se questi non sono i loro cugini. Il Buddha invece usava mezzi abili, aveva la capacità di comprendere il carattere di ogni individuo e dava delle indicazioni e suggeriva degli accorgimenti a seconda del carattere di ciascuno, senza mai generalizzare.

Oggi vedo che ci sono molti Maestri che prendono un metodo adottato dal Buddha e lo applicano indiscriminatamente a tutti dicendo: “Il Buddha ha insegnato questo, quindi fate tutti così”. E' sbagliato, perché il Buddha era estremamente accorto e intelligente e aveva la capacità di dare indicazioni giuste ed efficaci per ciascuno, a seconda delle capacità ed attitudini individuali. Questa era la sua peculiarità.

Penso che difficilmente ci si possa paragonare al Buddha, anche se ci sono molto persone che lo fanno. Noi dovremmo cercare di acquisire la capacità di porci con l'atteggiamento del Buddha nel nostro mondo moderno del XXI secolo.

Medesimo discorso riguardo la meditazione: dovremmo essere capaci di coglierne l'essenza e trasporla nella nostra società attuale, senza perdere il senso dell'appartenenza.

Vi sono degli individui che dicono di praticare la meditazione ma lo fanno solo per distinguersi dagli altri, per mettersi a un livello superiore e questo non è un atteggiamento da buddhista, non è vero Dharma.

Nell'insegnamento del Buddha la pratica è qualcosa di segreto e di prezioso, non è un mero strumento da usare per metterci in mostra o per dimostrare agli altri la nostra superiorità.

Se lo si comprende, si può applicare l'essenza del Dharma a qualsiasi attività pratica e quindi anche il semplice gesto di pulire una stanza può diventare una pratica vera a tutti gli effetti, che può portare all'Illuminazione.

E' difficile anche per me, che ho fatto molti studi e ancora studio molto e incontro molti praticanti, cogliere l'essenza del Dharma ma so che, una volta colta, la si può applicare a qualsiasi cosa noi vogliamo fare: qualsiasi cosa può divenire l'espressione del Dharma. E questa è la Liberazione, la completa libertà, diventare completamente liberi e, qualsiasi cosa faremo, non commetteremo alcun errore.

La mia ricerca personale a livello spirituale è proprio quella di cogliere questa essenza, di cogliere i mezzi abili, e questa penso che sia la cosa più urgente e più necessaria nel mondo in cui viviamo. Quindi, dobbiamo imparare a realizzare l'essenza della pratica anche mentre ci impegniamo a pulire la stanza, a installare l'altare e a fare delle offerte. Creare un buon ambiente, un ambiente confortevole, una buona atmosfera dipenderà dalla nostra mente e non dagli oggetti utilizzati. Tutto questo sarà una buona base per la nostra meditazione. E questo può essere fatto in qualsiasi ambiente in cui decidiamo di fare la nostra meditazione perché dipende più dalla nostra mente e dal nostro atteggiamento che dall'ambiente fisico. Se vediamo le cose da questo punto di vista la nostra stessa stanza è l'ambiente più adatto e più comodo per la meditazione e, il solo atto di sistemarla, pulirla e mettervi delle decorazioni la renderà il luogo più adatto allo scopo.

I testi di alta pratica Vajrayana suggeriscono di visualizzare il posto dove si medita come un Mandala e visualizzare se stessi come un deva, un essere spirituale: questo dovrebbe contribuire a creare un'ottima base per la meditazione ma, nella mia esperienza personale, non funziona molto. Io riesco a vedere molto bene l'ambiente intorno a me, ma visualizzare un Mandala crea molta confusione; può essere una cosa meravigliosa immaginare questo posto come un Mandala e vedere come divinità spirituali tutti gli altri partecipanti però è abbastanza difficile e può creare confusione. E' meglio dimenticarsi di queste cose e relazionarsi con la realtà e con le cose concrete. Noi siamo esseri umani e siamo qui con i nostri problemi, le nostre confusioni. Credo sia più realistico dedicarsi alla pratica del pulire e magari, utilizzando questo atteggiamento, potrà accadere che i nostri problemi vadano via. In fin dei conti qui l'ambiente è pulito, c'è una buona atmosfera, siamo tutti amici nel Dharma, non ci sono conflitti tra di noi e quindi ci sono tutte le basi per cui questa giornata sia molto significativa.

## **b) Il Cuscino**

Il secondo elemento è la preparazione del cuscino. Il Buddha, quando sedette sotto l'albero della Bodhi per il conseguimento dell'Illuminazione, si sedette su un mucchio di erba detta "cuscia". Può essere utile visualizzare se stessi nell'atto di meditare all'aperto, sotto l'albero della Bodhi su un cuscino di foglie di "cuscia", non c'è bisogno di visualizzare grandi edifici, troni o orpelli particolari, è sufficiente immaginarsi mentre si medita sotto l'albero della Bodhi. Quindi è utile avere un cuscino come base e un altro più alto su cui sedersi ma non è una regola precisa, non è un obbligo, non è necessario, ovunque si vada, portarsi appresso due cuscini.

Abbiamo parlato delle visualizzazioni e dei cuscini però si può anche meditare senza questi elementi stando semplicemente seduti all'aperto. A Roma ci sono molti parchi bellissimi e si può, dopo una passeggiata, sedersi a meditare. L'estate scorsa sono stato a Taipei dove ci sono pochissimi parchi molto piccoli e pieni di gente che pratica il Tai-Chi o il Kung-fu, però meditare è meraviglioso e penso sia meglio del Tai-Chi.

## **c) La Postura del corpo**

Il terzo elemento è la postura del corpo, ci sono sette elementi fondamentali:

- Le gambe dovrebbero essere nella postura del loto o del semi-loto con la gamba destra all'esterno (il loto completo è quando entrambi i piedi poggiano sulle cosce).
- La posizione della spina dorsale è molto importante: dev'essere dritta.
- Le spalle devono essere dritte e rilassate, e, se anche la spina dorsale è dritta, automaticamente anche le spalle sono dritte.
- La testa deve essere leggermente chinata in avanti. Alcuni testi dicono che la punta del naso dovrebbe essere perpendicolare all'ombelico e bisognerebbe posizionare anche la propria fronte, utilizzando l'occhio mentale, perpendicolarmente all'ombelico. Se noi volgiamo gli occhi verso l'ombelico automaticamente il capo sarà chinato leggermente in avanti.
- Gli occhi devono rimanere per metà aperti e dovrebbero guardare verso la punta del naso.
- La punta della lingua deve toccare il palato superiore all'altezza degli incisivi, non deve essere premuta ma la si fa rimanere solo in contatto con il palato.
- La mano destra deve stare sul palmo della sinistra con i pollici che si toccano. Un altro accorgimento è quello di porre i pollici all'altezza dell'ombelico. Alcuni dicono che i pollici dovrebbero formare un triangolo con il palmo delle mani ma l'essenziale è che le loro punte siano in contatto. Alcuni meditano con i pollici sovrapposti.

Ci sono molti significati riguardo a questa postura. E' una posizione naturale della forma umana. E' la postura più comoda a lungo termine; all'inizio può sembrare scomoda ma, col tempo, è quella che ci permette di rimanere comodi nel migliore dei modi e sono

molti i praticanti che meditano in questa posizione da migliaia di anni. Inoltre questa è la postura corretta per produrre una buona energia e una buona pratica.

La postura delle gambe incrociate richiama in un certo senso il Vajra, che è un oggetto sacro. La traduzione di Vajra è: “diamante”, simbolo d’indistruttibilità; il richiamo al Vajra con la posizione delle gambe incrociate vuole, in un certo senso, significare che questa posizione ci favorisce una pratica indistruttibile. Il nostro Samadhi, con la posizione delle gambe incrociate, sarà indistruttibile e stabile; il Vajra è un simbolo di buon auspicio che può produrre un Samadhi indistruttibile. La schiena dritta è necessaria perché crediamo esista nel corpo un canale centrale che è il canale di energia più sottile a livello fisico, il canale chiamato sacro, e questo canale di energia è posto lungo la spina dorsale. All’interno del canale centrale è collocata la nostra mente più sottile.

A livello fisico la schiena dritta ci aiuta a tenere una posizione stabile e permette una circolazione sanguigna ottimale. Le spalle dritte aiutano a tenere le braccia composte anche senza l’aiuto di un cuscino. La testa deve essere chinata leggermente in avanti perché, se meditassimo con la testa all’indietro, creeremmo un’interruzione nella continuità della spina dorsale, inoltre è anche un segno di umiltà. Per quanto riguarda gli occhi: alcuni praticanti meditano con gli occhi completamente chiusi, altri con gli occhi aperti; il Buddha ha suggerito la via di mezzo: stare con gli occhi semichiusi. Meditando con gli occhi chiusi c’è il rischio di cadere nella trappola della sonnolenza e, facendolo con gli occhi aperti, c’è il rischio di una sovr eccitazione mentale. La postura della lingua a contatto con il palato consente una limitata salivazione. Per le mani, non c’è grande differenza riguardo a quale di esse debba stare sopra l’altra (nello Zen si medita con la sinistra sulla destra perché la mano destra è la mano dell’azione e quindi, poiché nella meditazione l’azione fisica viene controllata, si mette la sinistra sulla destra; secondo lo Zen solo il Buddha, o le personalità elevate, meditano con la destra sopra la sinistra). Comunque la maggior parte delle tradizioni buddhiste suggerisce di meditare con la mano destra sovrapposta alla sinistra. In quella tibetana i pollici sono considerati dei canali sottili chiamati canali della bodhicitta, ovvero della mente compassionevole. Mettendoli a contatto si surriscaldano generando più bodhicitta.

La ragione per cui i pollici dovrebbero essere all’altezza dell’ombelico è che si ritiene che questo canale di energia centrale passi proprio per l’ombelico e i grandi yogi usano tale punto per generare un grande calore interno. Ci sono dei meditanti che si concentrano molto su questi aspetti energetici sottili. Io penso che sia importante meditare concentrandosi soprattutto sulla postura del corpo: il solo mantenerla corretta genera molti risultati a livello di concentrazione.

C’è una certa interdipendenza tra gli aspetti fisici e gli aspetti mentali o spirituali: mantenere la posizione aiuta ad accrescere le nostre qualità interiori, in più influenza anche il nostro aspetto e la nostra efficienza fisica.

## **d) La Motivazione**

Il quarto elemento è quello di generare una buona motivazione. Per coloro che hanno già qualche familiarità con la pratica buddhista mahayana il fatto di generare una buona motivazione è in relazione con la presa di rifugio nei Tre Gioielli e con la proposizione della mente di Bodhicitta, la mente altruista.

La generazione della Bodhicitta generalmente è espressa con la recitazione di un poema di quattro versi che dice:

***Fino all'illuminazione mi rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha  
grazie ai meriti creati praticando la generosità e le altre perfezioni  
possa io raggiungere lo stato di Buddha  
per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.***

Questo poema fu composto dal Maestro Atisha che ebbe un grande ruolo nella seconda fase di diffusione del Dharma in Tibet, avvenuta tra il X e XI secolo. Questi quattro versi sono recitati da tutti i praticanti buddhisti in Tibet prima di cominciare qualsiasi tipo di pratica.

La presa di rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha dovrebbe essere motivata dalla rinuncia e dalla compassione. La rinuncia dovrebbe essere motivata dalla comprensione del Samsara cioè dalla comprensione del mondo, delle sue sofferenze, dei problemi e delle difficoltà. A partire da questa comprensione bisognerebbe generare il desiderio di raggiungere la liberazione da queste difficoltà e dal mondo del Samsara. Quindi, per comprendere che cosa è la liberazione, che cosa è il Nirvana, bisognerebbe comprendere l'essenza della sofferenza. Il Nirvana è la cessazione della sofferenza e dei problemi. E' il risultato del venir meno delle difficoltà: un po' come il burro che si produce dal rimescolamento del latte. In questo senso il Nirvana è fatto dell'essenza del Samsara. E quindi fare chiarezza sul Samsara vuol dire fare chiarezza sul Nirvana, sulla liberazione dalle difficoltà. Risolvere i problemi significa renderli chiari alla comprensione.

Prendere rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha implica prendere Buddha, Dharma e Sangha come mete della nostra pratica. Buddha, Dharma e Sangha non sono esterni a noi ma interni, sono prodotti dalla nostra stessa pratica. E in questo senso sono il nostro oggetto, la nostra meta. Sono simboli e i simboli non sono reali. Generalmente i religiosi disquisiscono parecchio riguardo ai simboli. In India, infatti, esistono diversi problemi di carattere religioso e gli uni combattono contro gli altri per questioni simboliche e iconografiche.

Tutto questo è molto triste. Secondo l'insegnamento del Buddha non ci sono problemi che riguardano i simboli, la pregnanza dei simboli: se qualcuno venisse e buttasse di sotto quella statua lì del Buddha non ci sarebbero problemi. Questo gesto non creerebbe sofferenza né al Buddha né a noi. Se noi prendiamo quella statua come simbolo è perché ci ricorda il significato, l'essenza dell'insegnamento del Buddha ma non vuol dire che è il Buddha, sarebbe sciocco dire che quella statua è il Buddha. E' bene fare chiarezza su questo: prendere rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha vuol dire che la nostra

salvezza, ciò che ci salva, dovrebbe essere prodotto all'interno di noi stessi. Il senso del prendere rifugio è che io riconosco che il Buddha, il Dharma e il Sangha sono la meta della mia pratica e che questo scopo deve essere raggiunto dentro di me.

La figura del Buddha – come oggetto di rifugio - è la rappresentazione di una mente tranquilla, libera da impedimenti e da sofferenze. Il Buddha non va visto soltanto come un semplice personaggio storico – realmente esistito – o come una divinità da adorare: è la meta del nostro sentiero spirituale. Rappresenta la nostra personale potenzialità di sviluppo spirituale. Perché noi stessi – se lo vogliamo – possiamo diventare Buddha .

Il Dharma – il secondo oggetto di rifugio – è la Via per raggiungere il Risveglio. Rappresenta un metodo – sperimentato da milioni di persone – per raggiungere la Liberazione da tutte le sofferenze. In altre parole, è il mezzo attraverso il quale è possibile raggiungere lo stato di Buddha.

L'ultimo oggetto di rifugio è il Sangha. È formato da tutti coloro la cui pratica è il Dharma, costituito cioè da persone il cui scopo è il raggiungimento della Liberazione per se stessi e per gli altri.

In fin dei conti, se ci riflettiamo bene, questi tre oggetti di rifugio non sono elementi esterni alla nostra pratica. Il Buddha, il Dharma e il Sangha non compiono miracoli per conto nostro. Questi tre oggetti di rifugio sono in realtà dentro di noi. Siamo noi stessi con la nostra pratica spirituale a dare loro un effettivo valore.

Quindi, prendere rifugio nei Tre Gioielli è un punto di partenza molto importante. Diventa un obiettivo fondamentale per il nostro progresso spirituale.

Quando ci impegniamo nella pratica meditativa desideriamo raggiungere uno stato mentale di tranquillità e di fare maturare determinate qualità positive della nostra mente. Contemporaneamente, c'è la consapevolezza che lo stato di Buddha non è di beneficio esclusivamente per noi stessi ma per un'infinita moltitudine di esseri senzienti.

Il percorso specifico per raggiungere e progredire spiritualmente è rappresentato dalle sei Paramita (o Perfezioni).

La **Generosità** e la **Moralità** servono come base per produrre una piena pratica del Dharma.

La **Pazienza** è la più grande sorgente della tranquillità e della pace, è la base dell'armonia.

Lo **Sforzo Gioioso**, l'atteggiamento di entusiasmo che porta a infondere gioia nella pratica del Dharma, uno sguardo che ci permette di praticare con gioia il Dharma.

La **Concentrazione** è un requisito fondamentale per il raggiungimento di uno stato mentale adatto.

La **Saggezza** ci permette di individuare quale sia il sentiero, la maniera giusta. Come ho già detto la saggezza è l'occhio che ci permette di guardare le altre cinque Paramita perché, pur praticandole, senza la saggezza rischiamo di non sapere in quale direzione stiamo andando. Quindi, per avere il quadro completo, il sentiero completo, servono tutte e sei le Paramita.

Sebbene la motivazione sia questione semplice quello che dobbiamo ben comprendere sono i profondi significati che in essa si celano. Quando generiamo la motivazione per il benessere di tutti gli esseri viventi, quindi con la mente di Bodhicitta, altruistica, ci poniamo ad un livello molto alto e a quel punto tutti i nostri problemi, le nostre difficoltà, in un certo senso, scompaiono.

La motivazione, cioè desiderare di raggiungere l'Illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti, assume una rilevanza straordinaria nel contesto della nostra società. Gli esseri ordinari litigano e si accapigliano per qualsiasi futile motivo, anche per una banalissima tazza di caffè. Sembra pazzesco, ma purtroppo la mente degenerata può spingere anche all'omicidio. Purtroppo ogni giorno ci sono esempi tristi che dovrebbero farci riflettere.

Naturalmente tutto ciò non avviene a caso. Se siamo sempre concentrati sul nostro piccolo ego, pensando continuamente a noi stessi, allora diventa molto facile che anche il più insignificante problema possa ingigantirsi e divenire ingestibile, facendoci soffrire terribilmente.

È importante soffermarsi un po' a riflettere quando parliamo di Rinuncia. Dobbiamo sottolineare che per i tibetani ha un significato abbastanza diverso rispetto a quello che ha nelle lingue occidentali come l'italiano o l'inglese.

Per gli occidentali dedicarsi alla Rinuncia equivale a comportarsi come dei veri e propri pazzi: si abbandona la famiglia, il lavoro, gli amici e tutto quanto. Secondo me, questa è una concezione errata della Rinuncia che ci porta fuori strada del nostro cammino spirituale.

Per i tibetani, invece, la rinuncia viene intesa come comprensione del Samsara e del Nirvana, maturando contemporaneamente il desiderio di raggiungere la Liberazione.

Infatti, la vera Rinuncia è la comprensione della realtà fenomenica, di come funziona, la comprensione delle sofferenze e, in un certo senso, la realizzazione dell'esistenza del Nirvana. Quando si realizza l'esistenza del Nirvana, solo allora ci si può impegnare nella pratica del Dharma perché si vuole raggiungere il Nirvana, la Liberazione.

Quindi chi possiede la mente della Rinuncia ha una mente aperta che non è concentrata solo su se stessa.

Pensate a certi cavalli che portano i paraocchi: possono vedere soltanto la strada che è dinnanzi a loro. La mente egoistica è una mente con i paraocchi, cioè una mente molto ristretta, limitata. Per permettere alla nostra mente di vedere tutto dobbiamo toglierle quei paraocchi.

La Rinuncia, la Compassione e la Bodhicitta hanno la caratteristica di donare alla mente uno sguardo aperto e radioso. Soltanto in questo modo quel "me stesso" che ci crea tanti problemi perde di importanza, sino a svanire del tutto.

Lo so. Vi parlo di queste cose quando io stesso trovo difficile possedere realmente una mente aperta. Ci metto tanto buon impegno e però mi rendo conto di quanto sia arduo. Ciononostante, quando maturo la convinzione che esiste lo spazio per una mente chiara, pacifica e amichevole, molti ostacoli nella pratica svaniscono facilmente. È importante, però, non avere fretta. Il muro delle difficoltà deve essere sbrecciato poco alla volta: prima ci si incunea in un piccolo foro poi, passo dopo passo, si va avanti con fiducia.

L'Illuminazione è una mente completamente aperta, del tutto chiara. Bodhicitta è rendersi conto di poter raggiungere questo stato di mente risvegliata e avere il desiderio di conseguirla. Questa mente aperta, completamente illuminata, è fonte di ogni gioia e di benefici non solo per se stessi ma per tutti gli esseri viventi. Bisogna comprenderlo chiaramente, fare chiarezza dentro se stessi su questo punto. Senza questo tipo di motivazione è difficile impegnarsi nelle pratiche, nelle tecniche di meditazione, nelle Paramita.

Ci sarebbero ancora molte cose da dire sulla motivazione: è un argomento molto vasto e molto importante. Però la prima cosa è comprendere come funziona, cosa è, come è possibile ottenerla. Bisogna comprenderne i benefici sia nel proprio quotidiano, nella vita di ogni giorno, sia, ad un livello più alto, nella vita di tutti gli esseri viventi. E infine bisogna che ognuno la acquisisca attraverso il proprio personale impegno: solo così ciascuno può decidere se accettare o meno la sfida.

Siamo liberi. Il Buddha stesso ha detto che tutti noi abbiamo la facoltà di giudicare, di sperimentare il suo insegnamento, verificare se è vantaggioso o no: questo è quanto Egli ha realizzato, quanto ha sperimentato. Il Buddha non ha detto che la sua è l'unica via ma ha suggerito di metterla alla prova e, quindi, questa via può essere saggiata da ciascuno di noi.

E' una via, non l'unica. Questa è la ragione per cui in Occidente molte persone si sono avvicinate al Dharma, proprio per questo approccio in un certo senso razionale, pratico. Ci sono alcune persone che hanno una naturale tendenza verso l'insegnamento del Buddha, forse causata dalle esperienze del passato o da quelle in vite precedenti. Spesso queste persone hanno una sorta di propensione naturale verso il Dharma, un'affinità quasi genetica e la via del Dharma procura loro molti benefici e molta gioia.

## **e) Cos'è la Meditazione**

Nella lezione precedente abbiamo parlato di come scegliere e allestire un luogo adatto alla meditazione, di come assumere una buona postura del corpo e di come generare una buona motivazione. Adesso che ci avviciniamo alla pratica vera e propria della meditazione vorrei dire qualcosa per spiegare cos'è.

Ogni essere umano ha dentro di sé le qualità della meditazione. La meditazione non è un'azione che dobbiamo produrre dal niente ma è qualcosa che possediamo già. Ciascuno di noi ha dentro di sé la facoltà della concentrazione e la facoltà di investigare la realtà e questi sono i due elementi fondamentali per un approccio alla meditazione. La meditazione è prima di tutto prendere coscienza di tali facoltà e quindi svilupparle. Un altro approccio alla meditazione è quello che ha a che fare con l'approdare alla propria mente, una concentrazione sulla mente, ove è la mente stessa ad essere l'oggetto di indagine. Quando parliamo di mente dobbiamo prima di tutto capire dove essa sia collocabile e quale sia il suo ruolo nella nostra vita. Queste due questioni devono essere prese in considerazione prima dell'approccio alla meditazione. Quando parliamo di introspezione intendiamo il rapporto con la nostra mente. Questa proviene da un tempo senza inizio e va verso un tempo senza fine ma ciò non vuol dire che rimane ferma: è un continuum senza inizio e senza fine, come un fiume. Il fiume non è mai lo stesso ma, pure, è sempre lì. Noi consideriamo il corpo come il nostro mondo individuale e, se consideriamo l'Universo come il mondo globale, la mente può essere vista come un fiume che attraversa questo mondo. Se guardiamo dentro di noi la mente ci appare come un fiume che scorre in continuazione e non si ferma mai e sulla superficie del quale si formano onde diverse a seconda dei diversi eventi che le generano. La meditazione è, prima di tutto, fare in modo di tranquillizzare il flusso della mente: questa è la prima fase, definita "stabilizzante". Il secondo passo è la meditazione "analitica". Essa diviene possibile quando, avendo calmato il flusso dei pensieri e ottenuta così una mente chiara, abbiamo la possibilità di guardarla direttamente e vedere ciò che la influenza,

identificare ciò che in effetti ci influenza in maniera positiva e cosa in maniera negativa. Quindi, ci sono due aspetti della meditazione: il primo è quello che si basa sul potere della concentrazione della mente, il secondo è quello che si basa sul potere della saggezza.

Per la meditazione “stabilizzante” c’è una tecnica fondamentale. Dobbiamo distinguere due categorie: una che riguarda la meditazione formale, quella che si fa mettendosi seduti nella postura; l’altra è la meditazione che si applica alla vita quotidiana, una meditazione a tempo pieno che serve a incrementare le qualità positive della nostra mente in rapporto al mondo ordinario. Alcuni la chiamano “cibo per la mente”, non so... forse è giusto definirla così.

E’ bene cominciare con la meditazione formale piuttosto che con quella a tempo pieno. Ci sediamo nella giusta posizione, con la giusta postura e generiamo una giusta motivazione. Questi due elementi, postura e motivazione, non dovrebbero essere attuati in modo frettoloso ma con consapevolezza e avendo bene in mente quali sono i significati relativi sia alla postura del corpo che alla generazione della motivazione. Nella tradizione tibetana ci sono nove stadi che servono a purificare i cosiddetti venti negativi: però è una faccenda un po’ complicata e non indispensabile!

La prima cosa da fare quando ci si siede nella postura di meditazione è riflettere su quelli che sono i nostri problemi, le nostre difficoltà legate al mondo ordinario, al Samsara. Ciò è utile perché spesso abbiamo così tanta paura dei nostri problemi che evitiamo di pensarci e, quando essi ci cadono addosso, ci procurano difficoltà ancora maggiori. Quindi è meglio pensare ai nostri problemi, rifletterci, metterci in relazione con essi. Mi riferisco ai problemi legati al mondo ordinario come: il lavoro, la famiglia...la vita quotidiana insomma. E’ importante entrare in contatto con questi problemi, riflettere su di essi esattamente come faremmo con problemi più complessi. Bisognerebbe innanzitutto chiedersi dove sono situati questi problemi: è difficile trovare dove essi sono situati però li sentiamo comunque in modo molto presente, molto invadenti.

Da un lato questi problemi sono molto evidenti, molto presenti nella nostra vita, ma dall’altro è molto facile sbarazzarsene. Ci sono due diversi modi di guardare ai problemi. Un primo approccio è quello di guardarli senza un minimo di investigazione e, così facendo, ci appaiono subito impossibili da risolvere.

Il secondo approccio è quello di guardarli con attenzione, con concentrazione scoprendo all’improvviso che questi problemi non ci sono più, sono spariti. La vacuità è questo, non altro. Per comprendere la vacuità bisogna investigare, guardare molto attentamente. Bisogna guardare entrambi gli aspetti menzionati: da una parte sembra che il problema sia tanto grande da essere irrisolvibile e dall’altra lo stesso non esiste affatto. Sono come i due lati di una stessa medaglia: da un lato il problema, dall’altro il non-problema.

Il Buddha, nel Sutra del Cuore, dice che non esiste occhio, non esiste orecchio, non esiste essere umano: questo vuol dire guardare la faccenda da un punto di vista assoluto; sotto un altro aspetto però esistono occhio, orecchio, essere umano. Dobbiamo accertare entrambe queste realtà. E dobbiamo vivere proprio in mezzo, sulla linea discrimina questi due aspetti, la linea del “nessun problema”.

## **f) La Meditazione sul respiro**

Dopo aver trovato la postura corretta, sviluppata la motivazione e aver preso in esame i nostri problemi si passa alla meditazione sul respiro: si inspira dalla narice destra e si espira dalla sinistra. C'è chi lo fa chiudendo una narice ma non è necessario, basta rendere presente alla mente l'atto di inspirare dalla narice destra e di espirare dalla sinistra, immaginando che inspiriamo aria pura, ossigeno, energia pulita e espiriamo aria viziata, anidride carbonica, energia negativa. E' sintomatico che quando si inspira si inala ossigeno e quando si espira si butta fuori anidride carbonica. Quando ero giovane, a dodici anni, ho studiato queste cose a scuola però sui testi tibetani non si parlava di anidride carbonica e ossigeno: si parlava di energia buona e energia cattiva, ed è singolare come queste cose coincidano. E' importante, quando si inspira, quando si inala l'ossigeno, immaginare di inalare anche quelle che sono le qualità positive della mente: la rinuncia, la compassione, la bodhicitta. E quando si espira, quando si butta fuori l'anidride carbonica, buttiamo fuori anche tutte le qualità negative della mente e i problemi perché, che cosa sono i problemi se non proprio quelle qualità negative della mente? Si fa questo esercizio tre volte. Poi si fa il processo inverso: si inala dalla narice sinistra e si espira dalla narice destra, sempre per tre volte. Altri tre cicli di inspirazione ed espirazione utilizzando entrambe le narici. Lentamente, in maniera morbida: non si deve pensare di espellere forzatamente gli elementi negativi della mente.

Ho visto anche in Italia alcune persone fare questa meditazione in maniera molto energica, forse anche in Tibet c'è chi la fa così però sui testi è scritto che non è necessario farlo con tale forza. Se si guarda all'essenza di questa pratica meditativa non è importante inspirare dalla narice destra ed espirare dalla sinistra o viceversa; l'essenza di questa pratica è purificare la mente. Essa è anche utile per bilanciare il nostro respiro. Questa tecnica dei nove stadi è utile per portare il nostro respiro in una stato di maggiore calma, più naturale; è bene saperlo quando si decide di cominciare a meditare. E' quindi una tecnica che serve a purificare la nostra mente e bilanciare la respirazione.

Dopo questo esercizio preliminare dei nove stadi c'è un altro esercizio, un'altra tecnica utile: quella di contemplare il respiro. Spesso uno dei problemi che sorgono è quello di avere un respiro non bilanciato in cui una delle due fasi, l'inspirazione o l'espirazione, è più lunga dell'altra e questo sbilanciamento della respirazione spesso provoca anche uno sbilanciamento a livello mentale, un ondeggiamento della mente. Questa tecnica è molto salutare per bilanciare il respiro e far sì che la nostra inspirazione abbia lo stesso ritmo, la stessa ampiezza dell'espirazione. Semplicemente osservare la nostra respirazione. E, man mano che lo si osserva, il respiro diventerà più equilibrato. Il riequilibrio della respirazione è molto utile come base per la meditazione perché è alla base della stabilità mentale necessaria per la concentrazione. E' importante osservare la nostra inspirazione ed espirazione, soprattutto osservare il ritmo della respirazione. E' una cosa molto semplice ma anche molto utile. Questa è la seconda tecnica di meditazione sul respiro. La prima tecnica, quella della respirazione alterna, in un certo senso un po' artificiosa, è finalizzata a purificare la nostra mente. La seconda serve a creare una base per la concentrazione mentale.

La terza tecnica riguarda specificamente la pratica della concentrazione. Questa tecnica è basata sia sulla visualizzazione che sull'osservazione del respiro ma è un po' più complicata delle due tecniche precedenti. E parlarne è più facile che praticarla effettivamente. E' una tecnica già seguita durante i corsi del giovedì: si tratta di inspirare per sette volte dalla narice destra espirando dalla sinistra, e poi per sette volte dalla sinistra espirando dalla destra continuando così per tre cicli (in totale: ventuno inspirazioni/espirazioni). E' una tecnica che va applicata per non più di ventuno volte. La prima tecnica che avevamo spiegato (delle nove fasi) andava fatta per nove volte, la seconda non ha una durata fissa ma è libera, questa terza si può fare per sette, quattordici, ventuno volte, ma per non più di ventuno volte. Cosa succede se si fa per più di ventuno volte? C'è qualcuno che lo sa? La ragione per cui si fa questa pratica di ventuno fasi è che così si rimane concentrati sul respiro nel momento presente e, nel contempo, si può seguire il conteggio: se lo si perde bisogna ricominciare dall'inizio e quindi la pratica diventa più lunga di quello che non sembrerebbe. Una volta fatta questa meditazione in modo corretto, e cioè avendo contato il processo del respiro per sette, quattordici, ventuno volte (tre cicli di sette inspirazioni-espirazioni compiute con le narici in modo alternato destra – sinistra, sinistra - destra), giunti alla fine senza aver perso il conto, ci si trova in uno stato della mente neutro. Questo è il segreto di questa tecnica: ventuno fasi sono sufficienti per calmare la mente; anche se una persona inizia la pratica in uno stato mentale molto agitato, facendo questo esercizio, dopo ventuno respirazioni fatte in maniera concentrata senza aver perso il conto, la mente si calma. A questo punto la nostra mente è in uno stato neutro: né positivo né negativo, ma nel mezzo. E quindi, essendo questo un processo graduale, è molto utile ai principianti.

Ogni tecnica ha la sua ragion d'essere: la prima fase (nove stadi) serve a purificare la mente; la seconda serve a bilanciare, equilibrare il respiro; la terza (ventuno volte) porta la mente in uno stato neutro. Sono pratiche collegate fra di loro: la buona riuscita della prima serve come base al successo della seconda e l'aver fatto la seconda tecnica in maniera appropriata è utile per la riuscita della terza tecnica.

### ***g) La Concentrazione su un oggetto***

Dopo aver portato la mente in uno stato neutro possiamo entrare nella fase della meditazione propriamente detta. Solo a questo punto possiamo cominciare a focalizzare la nostra attenzione su un oggetto: in sanscrito questa pratica viene detta Samatha. Bisogna distinguere tra Samadhi e Samatha. Samadhi è la concentrazione. Samatha spesso è tradotta con meditazione ma quando si comincia a meditare si tende alla Samatha, essa non è presente sin all'inizio. Samatha non è necessariamente una pratica esclusivamente buddhista, ognuno ha la capacità di raggiungere Samatha. Samatha può essere tradotta come: lo stato mentale in cui si tiene la concentrazione ferma su un oggetto senza fare alcuno sforzo; è uno stato mentale che genera anche una sensazione piacevole, un piacere sia a livello mentale che fisico. Ancora non è il nostro caso però! Per ora ciò che intendiamo per concentrazione è il semplice Samadhi.

In noi è già presente un certo grado di concentrazione: si tratta semplicemente di ampliarlo. E per riuscirci una delle tecniche che si raccomandano è quella di fissare un

oggetto e contemplarlo con chiarezza sempre maggiore. Focalizzare questo oggetto e stabilizzarlo nella mente è un punto molto importante nella meditazione. Ci sono molte cose da dire sugli oggetti di meditazione. In breve: un oggetto di meditazione può essere esterno, qualsiasi cosa fuori di noi, un oggetto che visualizziamo a livello mentale o anche una visualizzazione interna, cioè la visualizzazione della stessa mente o delle sue specifiche qualità. Per giungere a questo risultato si può, in quanto praticanti buddhisti, visualizzare all'inizio l'immagine stessa del Buddha. Concentrandosi sull'immagine del Buddha si influenzano in maniera positiva le nostre capacità, le nostre qualità.

Nella nostra tradizione, quando si parla della concentrazione su un oggetto esterno che non sia un'immagine del Buddha, si ritiene che sia una applicazione poco utile, una perdita di tempo, perché reputata inefficace. Quindi è bene concentrarsi su un oggetto che lasci una impronta positiva nella nostra mente. Riguardo alla visualizzazione dell'immagine del Buddha è bene avere un modello, che può essere una statua reale o una foto di una statua del Buddha, e quindi cercare di visualizzarla con la mente quanto più precisa possibile. All'inizio non è necessario che l'immagine visualizzata sia estremamente nitida, dettagliata: sarebbe molto difficile. Inizialmente è bene concentrarsi anche solo su un'ombra, su una sfera che richiami per esempio il colore del nostro modello: se è l'immagine di un Buddha gialla si può focalizzare un'ombra gialla. Quando l'ombra gialla è diventata stabile possiamo fare in modo che diventi anche più nitida. Bisogna farlo piano piano, al rallentatore, non bisogna cercare di focalizzare subito i dettagli ma entrarci piano piano, come se fosse un film, una carrellata cinematografica. All'inizio bisogna incrementare questi due aspetti: stabilità e chiarezza. Essi vanno posti subito in primo piano, fin dall'inizio. La stabilità consiste nel rendere permanente la visualizzazione di un oggetto, non importa quanto nitida, quanto chiara: può anche essere, come già detto, una sfera colorata, l'importante è mantenere la concentrazione fissa su quell'oggetto; questa è la stabilità.

Alimentare la chiarezza della visualizzazione significa essere in grado di visualizzare l'immagine in maniera progressivamente più nitida. Stabilità e chiarezza sono qualità che vanno incrementate fin dall'inizio e, se vediamo che non riusciamo a mantenere con chiarezza e con stabilità l'immagine dell'oggetto di meditazione, è bene fermarsi un attimo, aprire gli occhi e guardare il modello originale e, infine, ritornare alla concentrazione. Questo aiuterà a trovare chiarezza e stabilità.

Uno degli ostacoli alla meditazione è ciò che viene definito “mente oscurata”, cioè quell'ottundimento che a volte ci avvolge la mente come una cappa scura e ci impedisce di visualizzare l'oggetto della meditazione. L'altro ostacolo alla meditazione è l'eccitazione, o agitazione mentale. Sono, questi, i due estremi: uno è la mente oscurata, l'altro è la mente che vaga troppo. Ci sono due antidoti a questi due impedimenti, a questi due ostacoli: uno è la consapevolezza, l'altro è la pienezza mentale.

La consapevolezza passa il ricordo, il richiamo costante dell'oggetto originale della nostra meditazione. La pienezza mentale è, in un certo senso, il guardiano che osserva la nostra mente, la nostra concentrazione: è quel guardiano che ci dice se siamo focalizzati sull'oggetto o meno. La pienezza mentale, la vigilanza, la mente che sta all'erta è come un uncino che riprende la nostra mente quando essa vaga; la consapevolezza la riporta al suo

posto. La nostra mente è come un elefante selvatico, l'attenzione è come l'uncino che riporta l'elefante selvatico all'obbedienza; la consapevolezza è come la corda che lega l'elefante selvatico al pilastro che, nel nostro caso, rappresenta l'oggetto della meditazione.

L'oggetto della meditazione è rappresentato dal pilastro, l'elefante selvatico rappresenta la nostra mente, la corda che tiene legato l'elefante selvatico al pilastro è la consapevolezza e l'uncino che riporta l'elefante verso il pilastro è l'attenzione. Questo è un discorso molto breve sull'approccio alla meditazione che, nonostante la brevità, può essere molto utile.

Altre due qualità necessarie alla meditazione sono la fiducia nei risultati e lo sforzo gioioso, che è, esso stesso, un risultato della fiducia riposta sull'efficacia della concentrazione. Queste due qualità sono un rimedio, l'antidoto alla pigrizia che è uno dei principali ostacoli della meditazione. Ci sono quattro modi per eliminare la pigrizia:

- 1) essere convinti dei benefici derivanti dalla meditazione;
- 2) l'aspirazione alla meditazione, generata dalla convinzione;
- 3) lo sforzo profuso nella meditazione: uno sforzo gioioso;
- 4) un risultato qual è il benessere psico-fisico.

La pigrizia è qualcosa di molto semplice da comprendere ma è uno degli ostacoli più tenaci da affrontare durante tutto il processo della meditazione; ci sono infatti livelli grossolani di pigrizia ma anche livelli più sottili. E' una battaglia molto difficile. Anche la meditazione sulla concentrazione su un singolo punto è una lotta contro la pigrizia. Se non ci fosse la pigrizia noi procederemmo spediti verso l'Illuminazione. Questa è l'essenza di ciò che è scritto nei testi canonici. Essendo a conoscenza di ciò possiamo poi leggere, studiare, praticare la meditazione e tutto sarà più chiaro.

Fino ad ora abbiamo parlato di come fare per praticare la meditazione formale nella vita quotidiana, in qualsiasi periodo della nostra vita quotidiana, mattino, sera, durante le vacanze. Quando abbiamo tempo. Abbiamo discusso soprattutto della meditazione su un determinato punto e non abbiamo parlato molto della meditazione di tipo analitico. Nella meditazione analitica si scende in dettaglio, si riflette, sugli elementi fondamentali della pratica: la presa di rifugio, le Paramita, la Bodhicitta. In termini di Buddismo Vajrayana la Vipassana è intesa come comprensione della reale natura dei fenomeni. Sono argomenti davvero specifici di cui si può parlare molto a lungo. Vorrei discutere ora di quello che abbiamo detto fino ad ora e poi possiamo meditare.

**Domanda:** nella precedente esperienza ho fatto meditazione su un oggetto particolare, cioè sul respiro; poi bisognava lasciare che tutte le cose che venivano in mente svanissero da sole, senza contrastarle. Può essere un metodo ancora valido? Era una meditazione senza oggetto?

**Risposta:** era una meditazione sul respiro? Cosa intendi esattamente per non-oggetto? Osservare il processo della respirazione fa parte della meditazione di concentrazione su un oggetto. Non credo sia sufficiente per sviluppare una piena concentrazione ma è utile per portare all'interno lo sguardo interiore. E' efficace, specie per i principianti. Penso che sia molto utile conoscere e praticare tutte le differenti tecniche di meditazione e, quando si ha a

disposizione un po' più di tempo, utilizzare quella tecnica che si ritiene più adatta a se stessi. Il punto fondamentale è ridurre la pigrizia. Se non riusciamo a vincere la pigrizia vuol dire che quella tecnica meditativa non va bene.

**Domanda:** quando si analizzano i pensieri negativi c'è qualche tecnica per allontanarli? Non mi sembra che li si possa superare solo osservandoli.

**Risposta:** osservare le proprie negatività è già una tecnica. E poi dipende dal tipo di afflizione mentale: ci sono rimedi per ciascuno di essi. Abbiamo fatto un discorso generico quando ho detto che, osservando dentro di sé, riflettendo sui problemi, non trovando un "dove" questi problemi effettivamente siano, può darsi che essi svaniscano. Per esempio: se ci relazioniamo con una persona che ci è nemica la relazione favorisce l'insorgenza di sentimenti di odio, anche al solo pensarla. Allora bisogna cercare dentro di noi dove questo odio effettivamente sia. Da questa rabbia nascono instabilità e sconforto. In tal caso bisogna sviluppare la compassione e, quindi, la tolleranza verso quella persona. Questa potrà essere un soluzione al fine di ridurre lo sconforto che il pensiero di questa persona genera in noi. Anche l'attaccamento ci causa difficoltà: attaccamento ai nostri oggetti, alla casa, alla persona cara. Tutto questo produce preoccupazione, ansia, disagio. Per estinguere questo disagio dobbiamo assolutamente ridurre l'attaccamento; l'attaccamento è una pulsione che ci sovrasta. Per ridurre questo desiderio insaziabile dobbiamo sviluppare il senso di appagamento. Quindi sviluppare compassione e appagamento dentro la nostra pratica.

**Domanda:** i mantra possono aiutare la meditazione?

**Risposta:** dipende dal temperamento dell'individuo. Ci sono persone per le quali i mantra possono essere utili per sviluppare la concentrazione, la compassione. Il popolo tibetano recita i mantra abitualmente. Però nei monasteri, nelle scuole di Buddismo tibetano, i monaci, i maestri non stanno sempre a recitare mantra o girare la ruota delle preghiere come fa la gente comune. In genere è la gente semplice che usa queste tecniche. Non so perché ma c'è questo divario.

Tempo fa sono stato a Taiwan, dove esistono diverse forme di buddhismo.

Il Buddismo Taoista è molto simile a quello praticato dal popolo in Tibet, dove le persone hanno tutti fra le mani le mala, intenti a recitare mantra e preghiere. Una forma di Dharma molto superstiziosa e popolare. I loro templi sono molto elaborati, pieni di strane raffigurazioni e con una strana atmosfera.

Il Buddismo Chan, la forma più pura del Buddismo cinese, non contempla le immagini sacre e la recitazione di mantra. I monaci posseggono la mala, ma soltanto per indossarla.

Come in Tibet, anche a Taiwan ci sono monasteri nei quali si eseguono le pratiche più elevate nel più totale riserbo: non si vedono persone a girare la ruota della preghiera in pubblico o intente a recitare mantra. Queste pratiche vengono eseguite in maniera tranquilla e in privato, senza nessuna forma di esibizionismo. Anzi, solitamente si viene incoraggiati a praticare in tal modo. La gente comune dona cibo a **queste persone** perché li stima e li considera persone speciali e fuori del comune.

Soggiornando a Taiwan ho avuto modo di capire determinate questioni. Perché anche lì si presentano le stesse difficoltà nella pratica che si riscontrano in occidente o in Tibet.

Secondo me è importante evitare la degenerazione nell'eccessivo ricorso alla recitazione dei mantra. Nei monasteri tibetani la pratica dei mantra è molto quieta e non è ostentata. Se poi

non si conosce il significato dei singoli mantra è meglio non recitarli, punto e basta. Se però ne conosciamo il senso appropriato, il significato profondo, allora recitarli diventerebbe efficace anche durante la meditazione. La recitazione meccanica, senza comprendere il senso di ciò che si recita, non so quanto possa essere utile: si può dire che finisce per essere né buona né cattiva.

**Domanda:** mentre meditavo osservavo il respiro ed era così chiara l'azione di osservare che mi sembrava quasi di essere l'osservatore dell'atto di osservare: come due specchi che si riflettono l'uno nell'altro. E vedendo questi specchi riflettersi a vicenda provavo un senso di piacere di essere con me stessa, un senso di profonda intimità. Questo mi capita spesso e mi porta a cercare di ripetere tale esperienza. Io vorrei sapere: questa è tutta mente, ed è qualcosa che mi può fuorviare, oppure è qualcosa di positivo?

**Risposta:** è importante non sviluppare attaccamento nei confronti dei risultati della meditazione. Basta semplicemente osservare gli ottenimenti della nostra pratica, del nostro sforzo. Questa è la cosa realmente efficace! E' importante riconoscere i risultati della propria pratica senza sviluppare attaccamento per essi; solo così si possono fare ulteriori progressi. Quando si ottengono risultati nella pratica è importante non aggrapparvisi per non esserne dipendenti. Comunque è un discorso molto personale, io non so questa tua sensazione cosa può essere per te: è una tua sensazione personale, non posso giudicarla. Devi applicare il tuo sforzo gioioso per eventuali ulteriori avanzamenti nella pratica. Non è un bene fermarsi, ma bisogna andare avanti.

Quando osservi un oggetto e arrivi ad un certo risultato devi passare ad un altro oggetto; se fai la stessa esperienza fatta in precedenza vuol dire allora che hai avuto un'esperienza genuina. Se sei capace di ottenere questo stesso risultato adottando altri oggetti di pratica o altre tecniche, tutto questo sarà molto utile per te. E' un ottimo modo per sperimentare, fare dei test.

Riassumendo i punti:

- 1) Luogo di meditazione
- 2) Cuscino
- 3) Postura
- 4) Motivazione
- 5) Tecniche preliminari
- 5.a) Respirazione dei nove stadi
- 5.b) Bilanciamento
- 5.c) Respirazione dei ventuno cicli
- 6) Meditazione
- 7) Dedicazione

Al termine della sessione di meditazione, come di ogni altra azione che compiamo, è sempre bene dedicare i meriti acquisiti a qualcuno: è come depositare qualcosa in banca. E' come fare un investimento per far accrescere i risultati ottenuti.

## ***h) La Dedicata***

Ci sono vari tipi di dedica. Intanto decidiamo cosa vogliamo dedicare; nel nostro caso: i meriti che abbiamo accumulato per aver partecipato a questo corso. Ma possiamo anche dedicare ad altre persone i meriti accumulati nel passato, nel presente e nel futuro. Prima di tutto dedichiamo i meriti acquisiti oggi. Non è un'offerta che facciamo a noi stessi, con attitudine egoistica, ma è un atto che compiamo per il beneficio degli altri affinché raggiungano anch'essi l'Illuminazione, la liberazione. Così facendo è come se un solo dollaro si moltiplicasse e divenisse un milione di dollari. E' come vincere al Superenalotto. Con la dedica dei meriti possiamo vincere un tesoro ogni giorno della nostra vita!