

## IL TRIPLICE ADDESTRAMENTO

Tutto l'insegnamento del Buddha si può riassumere nel Nobile Ottuplice Sentiero che - a sua volta - può essere sintetizzato nel Triplice Addestramento, ossia nell'Addestramento alla Virtù o Etica suprema (adhiśīla), al Raccoglimento supremo (adhisamādhi) e alla Saggezza Discriminante suprema (adhiprajñā) :

### 1. l'etica o moralità :

consiste nell'astensione - cosciente o voluta - dalle 10 azioni negative, allo scopo di evitare di nuocere agli altri.

L'osservanza della morale acquista maggior valore quando è corroborata da un voto o da un impegno (saṃvara-śīla). Basata sugli stessi principi fondamentali, essa varia tuttavia coi diversi stati di vita : gli obblighi di un monaco sono più severi di quelli di un laico.

### 2. il raccoglimento o concentrazione :

non serve a nulla evitare il male (cioè, osservare la moralità) se la mente e il cuore reagiscono ancora a tutti i richiami delle passioni : occorre pertanto staccarsi dal saṃsāra mediante la purificazione del pensiero, che si ottiene con esercizi mentali di concentrazione (samādhi in senso lato),

### 3. la saggezza discriminante :

la concentrazione non basta da sola per purificare completamente il pensiero ed assicurare il nirvāṇa : occorre anche la visione penetrante, chiara e precisa che tutti i fenomeni formati da cause sono transitori, dolorosi, privi di esistenza autonoma e che agli antipodi del mondo della causalità vi è l'Incondizionato detto Nirvāṇa - che è pace e liberazione.

Tutto il Dharma si basa necessariamente su tutti questi 3 fattori: è come un tripode che ha bisogno di 3 gambe per poter stare in piedi.

## 1) Addestramento all' Etica suprema.

E' quella parte del Nobile Ottuplice Sentiero che si articola nei 3 momenti detti : retto discorso, retta azione, retto modo di vivere.

- a) “**Retto discorso o giusta parola** (samyag vāc)” consiste nel giusto modo di parlare, cioè parlare in modo verace, meditato, rispettoso ed utile (astensione dalla bugia, dai pettegolezzi maliziosi, dalle ingiurie, dalle calunnie e dalle chiacchiere sciocche) e corretto insegnamento (orale e scritto) della Vacuità agli altri ;
- b) “**Retta azione** (samyak karmānta)” consiste nel giusto modo di agire ossia nel corretto comportamento, in sintonia col Dharma : comprende quindi l'astensione dalle “10 azioni negative” e l'osservanza dei voti ed impegni assunti ;
- c) “**Retto modo di vivere o corretti mezzi di sostentamento** (samyag ājīva) consiste nel procurarsi da vivere con mezzi non immorali nè illegali (cioè senza esercitare professioni violente o disoneste, come il commercio di armi,

veleni, droghe, schiavi, carne, ecc.) ed evitando i seguenti modi erronei di acquisizione delle cose :

- impressionare gli altri per trarne qualche beneficio ;
- dare qualcosa sperando di ricevere di più in cambio ;
- adulare per ottenere qualche oggetto desiderato ;
- insinuare od accennare a un desiderio nella speranza che in seguito venga esaudito ;
- usare una scusa non valida per sfruttare gli altri.

L'attuazione dell'Etica suprema consente di pervenire all'Addestramento al Raccoglimento supremo, di cui è un prerequisito.

## 2) Addestramento al Raccoglimento supremo

Il “samādhi in senso ampio” (raccoglimento o meditazione o assorbimento meditativo) è quella parte del Nobile Ottuplice Sentiero che si articola nei 3 momenti del retto sforzo, della retta consapevolezza e della retta concentrazione (la quale è il “samādhi in senso stretto”).

Il “samādhi in senso lato” indica globalmente le tecniche di concentrazione e meditazione, cioè consiste in una qualsiasi forma di raccoglimento mentale, l'antitesi della divagazione e dispersione della mente (citta) - la quale normalmente ondeggia qua e là essendo impegnata con gli oggetti dei sensi : è quindi il ritrarsi della mente dai vari campi sensoriali, lo stato di meditazione in generale<sup>1</sup>, l'assorbimento del meditante nell'oggetto di meditazione.

I 3 momenti suddetti sono dunque :

a) il “**retto sforzo** (samyag vyāyāma) consiste nel giusto impegno, energia e perseveranza - mediante l'esatto impiego delle proprie capacità - nel

1. coltivare la presenza mentale e la concentrazione ;
2. abbandonare tutti i kleśāvaraṇa<sup>2</sup> e sviluppare l'esperienza della Vacuità, cioè nel
  - prevenire il sorgere degli stati mentali negativi (ostacoli e tendenze sfavorevoli al progresso spirituale) ed eliminare quelli già presenti in noi ;
  - stimolare la nascita di quelli positivi che ancora non esistono e sviluppare quelli già esistenti ;

b) la “**retta consapevolezza o perfetta presenza mentale** (samyak smṛti)” consiste nella giusta capacità di rappresentare e richiamare alla mente fatti e concetti (memoria), cioè l'attenzione che ricorda e contempla oggetti percettibili della meditazione (come il corpo, i sentimenti, i pensieri, ecc.) ; e l'auto-controllo del corpo (e dei suoi organi) e dei processi spirituali al fine di conseguire la meditazione e di affrontare nel senso dovute situazioni più diverse conservando il pieno dominio di se stessi. In particolare, si tratta di un'attenzione continuamente vigile

<sup>1</sup> Sinonimo di “dhyāna in senso lato”.

<sup>2</sup> V. il capitolo sui difetti mentali.

data ad ogni fenomeno che si presenti nel campo della coscienza ; cioè, significa esser consapevoli in modo attento e preciso delle attività

1. del corpo (kāya) : es., camminare, guardare, mangiare ;
2. delle sensazioni (vedanā) fisiche o mentali : piacevoli, dolorose, neutre ;
3. degli stati mentali (citta) : es., una condizione di turbamento ;
4. dei dharmā (o contenuti) mentali : i 5 ostacoli mentali (nīvaraṇa), i 5 skandha, le 12 sfere sensoriali (āyatana), i 7 fattori dell'illuminazione, le 4 Nobili Verità (la memoria mantiene tutti questi oggetti di meditazione costantemente presenti nella nostra mente).

Queste 4 consapevolezze vengono poi intensificate con altrettante meditazioni, che consistono nell'osservare analiticamente nei dettagli tutto quanto ci accade momento per momento e nel riconoscerlo per ciò che veramente è, senza concettualizzarlo o giudicarlo. Tali meditazioni rientrano nella "meditazione vipaśyanā in senso lato" e possono essere praticate prima di śamatha.

c) la "retta concentrazione mentale o samādhi in senso stretto (samyak samādhi)" è un profondo stato (aldilà del pensiero discorsivo) di quieta unificazione mentale ottenuta concentrando l'attenzione su un solo e unico oggetto di meditazione, nel quale la mente (resa uni-versa) è coinvolta, assorbita e focalizzata fermamente senza distrazione, agitazione o torpore : cosicché il contenuto della meditazione e la mente del praticante sono una cosa sola. Questa stabilizzazione meditativa è ottenuta mediante la pratica dei "dhyāna in senso stretto" : questi rappresentano il processo (che è un graduale processo di assorbimento), mentre il samādhi è il risultato da raggiungere.

La funzione della "retta concentrazione mentale" è di calmare la mente, di affinare la percezione e di far da base alla consapevolezza (śes-pa).

Vi sono 3 tipi di "retta concentrazione mentale" :

- quello grazie a cui controlliamo esattamente i nostri atti fisici e mentali ;
- quello grazie a cui acquisiamo le qualità benefiche degli esseri avanzati spiritualmente (ad es., le 5 abhijñā<sup>1</sup>) ;
- quello grazie a cui agiamo per il bene degli esseri senzienti.

## La meditazione in generale

La meditazione (bhāvanā) è una ginnastica mentale : anziché addestrare i nostri arti, il nostro corpo fisico, si tratta di lavorare sulla mente. E' un processo di disciplina mentale, mediante il quale si rende familiare<sup>2</sup> la propria mente con un certo oggetto positivo - sia esteriore (come un'immagine) sia interiore (come la mente stessa o le sue qualità) - attraverso il pensare ad esso o il concentrarsi univocamente su di esso, allo scopo di sviluppare uno stato mentale controllato ed elevato. Si tratta di un lavoro di osservazione esteriore ed interiore il più possibile neutra ed oggettiva, una pratica di attenzione concentrata su ciò che accade nella mente, nel corpo e nel mondo.

<sup>1</sup> Tra cui la chiaroveggenza (in modo da conoscere quali esseri sono maturi e possono essere aiutati).

<sup>2</sup> Si tratta dunque di abituare e familiarizzare (tib. sgom) la mente ad un determinato oggetto (ovviamente positivo), così che divenga tanto chiaro, vivido e presente da sembrare concreto: il che presuppone che bisogna riconsiderarlo ripetutamente. Non si tratta affatto di svuotare la mente, cioè nel bloccare o eliminare i pensieri.

La funzione della mente è di conoscere e sperimentare, è la consapevolezza stessa. Essa è di natura chiara e pertanto - di per sé, per sua essenza - rifletterebbe "ogni cosa che sperimenta" nel suo aspetto naturale, senza distorsioni, proprio come un lago calmo riflette le montagne che lo circondano ; ma purtroppo la superficie di questo lago è spesso agitata e resa turbolenta dalle onde dei nostri avvenimenti mentali temporanei : gioie, ansietà, irritazioni, fantasie, aspettative, noia, preconcetti, opinioni, teorie. Questi fattori ci rendono ciechi alla realtà delle cose e quindi non riusciamo più a vederle che attraverso le lenti deformanti dei nostri gusti e pregiudizi. Il nostro compito, allora, sta nell'eliminarli, e ciò avviene mediante la meditazione : infatti, poichè le distrazioni e le concezioni errate sono create dalla nostra mente, è necessario utilizzare la mente stessa (e non fattori esterni) per sradicarle<sup>1</sup>.

La meditazione è il mezzo, la tecnica o il metodo di lavoro per coltivare e sviluppare il potenziale della nostra mente così da trasformarla, cioè per renderla più realistica e positiva, risvegliando un livello molto sottile di coscienza da usare per scoprire direttamente e intuitivamente la natura delle cose. Prendere consapevolezza di ciò che siamo e dei nostri aspetti negativi ci permetterà di controllare le nostre azioni e di migliorare i nostri rapporti col mondo che ci circonda. Tale crescita spirituale porta gradatamente all'Illuminazione.

La pratica fondamentale è essere consapevoli di qualsiasi cosa stia accadendo nel momento presente. Praticare la meditazione non è fuggire dalle cose, ma essere proprio lì, testimoni del presente : un mezzo per scrutare la realtà più in profondità. Non dobbiamo mettere niente davanti a noi per corrergli dietro. Anche quando meditiamo, forse stiamo correndo dietro a qualcosa : illuminazione, buddhità. Ma di fatto, nel momento presente c'è tutto ciò che cerchiamo : l'unico momento che contiene la vita e l'Illuminazione è il momento presente. Il momento presente ci è offerto come porta per la vita, per la felicità e per l'Illuminazione, ma noi siamo abituati a credere che esse siano nel futuro, non adesso. Perciò la vera pratica è quella di essere veramente e completamente nel momento presente. Dobbiamo vuotarci di ogni aspettativa, così da avere la stessa ricettività della terra quando si apre - senza alcuna resistenza - accogliendo la pioggia che cade.

Occorre nutrire consapevolezza in ogni momento della vita : se ci guardiamo attorno con consapevolezza, non siamo persi nel futuro o nel passato, nell'ansia o nel rimpianto, ma siamo svegli, capaci di entrare in contatto con la vita : con una foglia, con una persona, con una certa situazione. Spesso mangiamo il nostro pasto senza consapevolezza : abbiamo così tante cose a cui pensare, tante preoccupazioni e progetti, che mangiamo progetti e preoccupazioni e non mangiamo veramente il cibo. Non dovremmo invece mettere niente in bocca prima di averlo riconosciuto chiaramente ; e quando mastichiamo fagioli, assicuriamoci di masticare fagioli e non altre cose : siamo con i fagioli e gustiamo la loro presenza.

E' il pensiero che ci impedisce di entrare veramente in contatto con ciò che vediamo o facciamo : bisognerebbe invece non fare alcuno sforzo, adagiarsi nel momento presente, arrendersi e lasciare andare la lotta - anche la lotta per diventare un buddha. Ognuno ha la capacità di diventare una persona illuminata, perchè quella potenzialità esiste come un seme sepolto nella nostra coscienza, ma siccome viviamo normalmente nella distrazione, quel seme non ha molte possibilità di essere innaffiato con la consapevolezza. Quando pratichiamo la consapevolezza, diamo una possibilità al buddha che è latente in noi.

---

<sup>1</sup> Con gli occhi siamo in grado di vedere la faccia del nostro prossimo, ma non possiamo vedere i nostri stessi occhi, la nostra stessa faccia. Abbiamo bisogno d'uno specchio. Così, per conoscere l'interno di noi stessi dobbiamo far ricorso alla meditazione.

La consapevolezza ha inoltre il potere di trasformare ciò che è bello in qualcosa di ancora più bello (perchè ce lo fa vivere ed apprezzare) e qualcosa di doloroso in qualcosa di meno doloroso (perchè ci toglie le paure - che riguardano il futuro - o i pensieri che ricamano sulla sofferenza attuale).

La consapevolezza è uno dei 5 fattori mentali determinanti che prevengono la dimenticanza e il vagabondare della mente<sup>1</sup>. Mentre la concentrazione (samādhi) è una funzione mentale esclusiva, nel senso che si piazza su un oggetto (vi si focalizza come un raggio laser) ed ignora tutto il resto, la consapevolezza è una funzione inclusiva che racchiude ogni cosa e perciò è più vasta ed ampia della concentrazione : si pone dietro il fuoco dell'attenzione e guarda attraverso una lente ampia, pronta ad accorgersi di qualunque cambiamento avvenga. La consapevolezza non reagisce a quel che vede, essa semplicemente vede e comprende.

Si è detto che la meditazione non è una fuga dal mondo, ma un mezzo per scrutare la realtà più in profondità. La sua funzione speciale è quella di riunire il mondo interiore e quello esterno, invece di rinunciare all'uno in favore dell'altro. Unità, universalità, infinito, vastità, informe, vacuità, immutabilità, atemporalità, eternità non vanno isolati dai loro poli opposti della diversità, individualità, forma, materialità, movimento, mutamento, sviluppo, trasformazione, perchè la natura della realtà è l'inseparabilità di essi. E isolare l'aspetto che comunemente si ritiene positivo da quello negativo della realtà è un'astrazione puramente concettuale e teorica, come sarebbe il voler separare i due poli di un campo elettrico o di una calamita. L'unità è priva di significato senza la diversità, o l'infinito senza il finito : essi non si escludono a vicenda nè sono opposti inconciliabili, ma poli o aspetti inseparabili della medesima realtà<sup>2</sup>. Proprio come gli oggetti possono esistere solo nello spazio e lo spazio può essere concepito solo in relazione con gli oggetti, così la forma e la vacuità si condizionano e si penetrano reciprocamente e coesistono inseparabilmente. Śūñatā (vacuità) è appunto la relatività di tutte le cose e condizioni, in quanto nessuna esiste indipendentemente ma solo in rapporto ad altre - e, in ultima analisi, in rapporto all'intero universo.

La meditazione non consiste nell'aggiungere qualcosa allo stato naturalmente semplice, spazioso e quieto della mente. Non si medita qualche cosa nel senso di creare uno stato diverso che si aggiungerebbe alla mente com'è in se stessa<sup>3</sup>. Meditare vuol dire ritrovare lo stato naturale: la mente rimane senza distrazioni nella propria essenza, nel proprio modo d'essere, resta semplicemente distesa, spaziosa, limpida, non si perde in ricordi né in pensieri sul futuro e neppure s'inganna sulla realtà dei pensieri presenti. Rimane in uno stato di vigilanza, senza distrarsi, aperta verso se stessa, senza tensione.

La meditazione può essere formale o no.

---

<sup>1</sup> Gli altri 4 sono l'aspirazione, la fede, la concentrazione e la saggezza.

<sup>2</sup> E' il finito che dà significato all'infinito, poichè questo può esprimersi solo attraverso una forma finita. E viceversa : dove il finito è considerato a sè stante, senza riflettere l'infinito, diviene privo di senso e reca in sè i semi della morte.

<sup>3</sup> La pratica consiste nell'apprezzare ciò che noi siamo, invece di diventare qualcuno che noi non siamo. Questo sé ignorante ed illuso, così com'è, non è nient'altro che il sé illuminato: per cui, se rifiutiamo noi stessi (questo corpo e questa mente), allora rifiutiamo lo stesso veicolo che ci rivela il nostro autentico sé innato. Quindi, anziché cercare di eliminare l'illusione, dobbiamo essere semplicemente attenti a ciascuno istante.

La seconda si compie mentre ci si reca in ufficio, si svolge un lavoro puramente manuale, si è in autobus, ecc. : qui si porta un'attenzione concentrata a tutti i movimenti e - ancor prima - alle volizioni mentali che danno origine ad essi<sup>1</sup>.

Quella formale invece è fatta stando seduti nella posizione prescritta e nel luogo adatto, dedicando il proprio tempo espressamente e soltanto all'attività meditativa.

### **La sessione di meditazione.**

Una sessione di meditazione formale si articola nei preliminari, nella meditazione vera e propria e nella dedicazione dei meriti. La procedura più semplice può essere la seguente :

#### a) i preliminari

##### 1. *il posto* :

si predisporre il luogo, che dev'essere accogliente, tranquillo e pulito e preferibilmente sempre lo stesso. In esso si espone un'immagine sacra (ad es., di Buddha), davanti alla quale si dispongono le offerte : si può bruciare incenso o accendere una candela<sup>2</sup>.

##### 2. *le prostrazioni e la posizione corretta* :

dopo aver fatto tre prostrazioni<sup>3</sup>, si assume la posizione prescritta e cioè :

a) ci si siede comodamente su un cuscino ben imbottito e non soffice, con le gambe nella posizione del "loto completo" (ciascun piede è appoggiato - con la pianta rivolta verso l'alto - alla coscia dell'altra gamba) oppure nella posizione del "mezzo loto" (il piede sinistro è sul tappeto sotto la gamba destra e il destro è sulla coscia sinistra) oppure con tutt'e due i piedi sul tappeto a gambe incrociate . Si può stare anche seduti su una sedia : l'importante è che la colonna vertebrale sia dritta ed eretta e che si stia comodi ;

b) le mani :

--tenere le mani abbandonate in grembo a 5 cm. sotto l'ombelico, con la destra sulla sinistra e con le palme verso l'alto e le dita allineate ; le punte dei pollici si toccano ;

---

<sup>1</sup> Ad es., circa l'azione del mangiare, si tratta di esser consapevoli di guardare il cibo, di metterlo nel piatto, di portare il cibo alla bocca, di masticare, gustare e inghiottire; e - se del caso - di prender nota mentalmente che c'è stato un periodo di distrazione.

<sup>2</sup> Le offerte si distinguono in :

a) esterne : servono per onorare un ospite degno di venerazione (in questo caso, la particolare divinità evocata nella meditazione o nella pūja) : acqua per i piedi, acqua da bere, fiori, incenso, luce, profumo, cibo (oggetti presenti concretamente sull'altare o simboleggiati da ciotole colme d'acqua pura) e musica (spesso rappresentata da una conchiglia o da due cembali) ;

b) interne : consistono nell'offerta simbolica della propria persona, rappresentata dalle sensazioni (piacevoli) sperimentate dai nostri 5 sensi :

-il visibile, simboleggiato da uno specchio ;

-il suono, simboleggiato da cembali ;

-il gusto, simboleggiato da cibi ;

-l'odore, simboleggiato da una conchiglia contenente profumi ;

-il tangibile, simboleggiato da una fascia di stoffa ;

c) segrete : consistono nell'offerta (mentale) delle 16 divinità femminili della gioia (divise in 4 gruppi : musica, danza, offerta e sensi), che simbolicamente indicano l'opportunità di generare la coscienza estatica (l'energia gioiosa) per la massima comprensione della Vacuità.

<sup>3</sup> Le prostrazioni - sia che si tocchi a terra con tutto il corpo o solo con testa, mani e ginocchia - sono un modo per esprimere devozione e superare l'orgoglio.

- porre la mano sinistra distesa orizzontalmente sul grembo, con la palma verso l'alto, e la mano destra sul ginocchio destro, con le punta delle dita che toccano la terra ;
- distendere orizzontalmente a terra entrambe le palme aperte, ai lati del corpo ;
- c) le braccia :  
non van premute contro il corpo ma tenute lontano da esso alcuni centimetri e rilassate ;
- d) la schiena :  
va tenuta dritta<sup>1</sup>, ma non in tensione ;
- e) gli occhi :  
van tenuti chiusi (soprattutto se la mente è agitata) o, meglio, socchiusi con lo sguardo obliquo verso il basso in direzione della punta del naso (o di un punto immaginario posto a 4-8 dita da essa);
- f) le mascelle :  
sono rilassate e non serrate. La bocca è pure rilassata con le labbra unite leggermente ;
- g) la lingua :  
la sua punta tocca il palato alla radice degli incisivi ;
- h) la testa :  
il collo è piegato leggermente in avanti in modo da guardare il pavimento davanti a noi. Se la testa è tenuta troppo alta si ha distrazione ed agitazione ; se troppo bassa, si ha sonnolenza e torpore ;
- i) il respiro :  
non dev'essere nè rumoroso nè forzato, ma morbido e leggero. Per evitare l'eventuale distrazione derivante dalla vista di oggetti, dalla percezione di suoni, odori o sapori e dal contatto con oggetti tangibili, si devono numerare i vari respiri fino al 21° (contando inspirazione ed espirazione come uno) ;

### 3. *la determinazione della durata :*

all'inizio è bene fare regolarmente 10 o 15 minuti di meditazione stabilizzante ogni giorno o parecchie volte la settimana. Anche se talora non se ne ha voglia, si deve meditare lo stesso - sia pure per alcuni minuti soltanto. E' bene stabilire in anticipo la durata della meditazione e non superarla anche se la concentrazione procede bene.

## b) la meditazione vera e propria

### 1. *la presa di Rifugio e la generazione di bodhicitta :*

come per ogni azione che vogliamo compiere, anche per la meditazione dobbiamo avere una motivazione. Perchè vogliamo meditare ? non certo per rilassarci o per avere semplicemente una pelle migliore o per ottenere la conoscenza della vera natura della realtà come antidoto alla nostra personale infelicità, ma per ottenere l'Illuminazione per poter aiutare gli altri a raggiungere la stessa meta. Prima di meditare dobbiamo riflettere sulla nostra motivazione, recitando la formula del Rifugio e della generazione di bodhicitta ;

<sup>1</sup> Diversamente, se si fosse piegati in avanti, si proverebbe una sensazione di assenza di pensieri che poi degenera in opacità mentale; se fossimo inclinati indietro, avremmo una sensazione di vacuità che poi diventa orgoglio; se si fosse inclinati a sinistra, sentiremmo una felicità che poi si trasforma in desiderio.

## 2. eventuali preghiere successive :

se si ritiene, a questo punto si possono recitare le seguenti preghiere :

a) i “*quattro stati mentali illimitati*” (brahmavihara), cioè l’amore/benevolenza, la compassione, la gioia simpatetica e l’equanimità :

“”Possano tutti gli esseri senzienti avere la felicità e la sua causa, possano tutti gli esseri senzienti essere liberi dalla sofferenza e dalla sua causa, possano tutti gli esseri senzienti essere inseparabili dall’estasi priva di dolore, possano tutti gli esseri senzienti dimorare nell’equanimità libera dai pregiudizi, dall’odio e dall’attaccamento.””

b) la sintesi della “*pūja dei 7 rami*” :

questa pūja è una pratica che serve per purificare la mente dalle impronte negative al fine di raggiungere la comprensione intuitiva, specialmente della Vacuità. Procura l’accumulazione di molti meriti. Le 7 parti o “rami” sono :

1. la prostrazione o saluto o omaggio
2. le offerte
3. la confessione delle nostre negatività
4. l’ammirazione e gioia per le virtù e i meriti propri e altrui
5. la supplica ai buddha, ai bodhisattva e al nostro guru di vivere a lungo
6. la richiesta agli stessi di dare insegnamenti sul Dharma per noi e per tutti gli esseri senzienti
7. la dedica dei meriti al beneficio di tutti gli esseri senzienti<sup>1</sup>.

c) l’ “offerta del maṇḍala” :

per il significato di questa preghiera si rimanda all’omonimo “preliminare straordinario”, trattato nell’apposito capitolo.

## 3. l’ oggetto di meditazione.

Può essere un’idea (ad es., il concetto di impermanenza) o un’immagine : in questo caso si guarda la statua o il dipinto del Buddha o dello Yi-dam, poi quando si medita lo si visualizza occupandosi dapprima della sua forma generale e quindi dei particolari, passando dalla testa ai piedi. L’oggetto va visualizzato a un 30 cm. di distanza e all’altezza degli occhi o dell’ombelico, se non è diversamente prescritto (ad es., aldisopra della testa del meditante)<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Quella riportata è la forma mahāyāna. Quella tantrica è la seguente :

1. confessione delle nostre negatività, 2. rallegrarsi delle azioni positive nostre ed altrui, 3. promessa di raggiungere il “bodhicitta assoluto” (cioè la Vacuità), 4. presa di Rifugio nei Tre Gioielli, 5. promessa di raggiungere il “bodhicitta di desiderio”, 6. e il “bodhicitta d’impegno”, 7. dedica dei meriti.

<sup>2</sup> La mente o coscienza è aldilà di forma, colore, tempo o tangibilità, e allora come può essere connessa con un luogo (ad es., essere portata in un cakra)? la mente non può essere localizzata, nel senso di essere contenuta in un luogo ristretto. In realtà, quando “mettiamo” la mente su qualche cosa, concentriamo l’attenzione: creiamo immagini nella mente (cioè visualizziamo qualcosa) o dirigiamo l’attenzione su un oggetto dei sensi. Quando concentriamo la mente su qualcosa, l’oggetto della concentrazione influisce sulle qualità della coscienza, e di conseguenza nel corpo avvengono dei cambiamenti. Le qualità che sorgono nella coscienza sono influenzate dai fenomeni dell’esperienza: ad es., se andiamo in un luogo tranquillo ed attraente, questo ambiente materiale influisce beneficamente sullo stato della coscienza; e se visitiamo un posto lugubre, ci sentiamo a disagio e diciamo che esso ha una “cattiva energia”. Ciò vale anche per l’interno del nostro corpo: ad es., se si visualizza il giusto numero di petali di un cakra al posto giusto e col colore giusto, il potere della mente influisce su quel punto energetico e ne è a sua volta influenzata.



Un altro oggetto su cui focalizzare la mente è il nostro respiro, seguendone coscientemente il moto alterno di inspirazione ed espirazione<sup>1</sup>; oppure la nostra stessa mente.

Si può anche guardare a vuoto nello spazio che si trova davanti a noi tenendo gli occhi aperti senza rivolgere la mente su nessun oggetto nè pensiero.

In altri tipi di meditazione il praticante genera la mente in un particolare stato, per es. la meditazione sull'amore, in cui si sviluppa amore all'interno della mente.

La meditazione può essere stabilizzante oppure analitica, come si dirà nell'apposito paragrafo. Comunque, la mente e il corpo devono essere rilassati e a proprio agio: per rilassarsi mentalmente, si decide con fermezza di lasciarci alle spalle (per i pochi minuti della meditazione) tutti i nostri problemi oppure si ricorda un luogo o un'esperienza piacevole e serena; per rilassarsi fisicamente, prima di sedersi si può saltare su e giù, scuotendo le braccia abbandonate lungo i fianchi.

Ma rilassati non significa addormentati: bisogna avere una presenza mentale, stare attenti e vigili, prendendo nota mentalmente di qualsiasi pensiero e sensazione sorga nella nostra mente, ma senza seguirli (commentandoli o compiacendosene o rammaricandosene) e senza lasciarsi coinvolgere da questi. Il principale centro d'attenzione dev'essere sempre l'oggetto di meditazione, che dobbiamo cercare di mantenere senza distrazioni - scartando tutti gli altri pensieri (positivi o negativi che siano). Infatti, nel corso di una sessione di meditazione si alternano 3 stati mentali:

- *concentrazione*: essa conduce la mente all'arresto dei pensieri e ad uno stato di assorbimento (anziché di analisi) in cui si sperimenta la tranquillità. Si giunge così a una condizione di calma mentale;

- *consapevolezza*: questo stato - in cui la facoltà di analisi è molto potenziata - ci permette di riconoscere le sensazioni, i pensieri, le volizioni e le percezioni come movimenti all'interno dello spazio mentale, movimenti che vanno visti come transitori, insoddisfacenti e insostanziali. Si giunge così a una visione profonda circa la natura del movimento e pertanto a vedere le cose così come sono;

- *contemplazione*: qui si ha una presenza costante della natura primordiale della mente (vuota, luminosa ed infinita) e la calma o il movimento della mente stessa non sono né afferrati né respinti.

#### 4. *Inconvenienti e rimedi*

Durante la sessione di meditazione possono insorgere alcuni problemi, quali la dispersione e la mollezza mentale: la prima è una forma di distrazione che deriva dall'attaccamento o dall'avversione verso un certo oggetto, la seconda è una scarsa intensità di concentrazione dovuta al fatto che la mente è priva di forza e potenza e soggetta a sonnolenza o torpore. Ora, pur concentrando la maggior parte delle facoltà mentali sull'oggetto di meditazione, si deve utilizzare una parte della mente per sorvegliare ciò che si fa: la vigilanza spia l'apparire di eventuali ostacoli alla meditazione stessa.

Così, per eliminare i seguenti problemi vi sono appositi rimedi:

##### **A) distrazione:**

---

<sup>1</sup> La respirazione è il più immediato dei processi fisiologici che possono rappresentare contemporaneamente il divenire (e quindi l'impermanenza della realtà) e la funzione del vuoto (condizione necessaria del divenire stesso). La meditazione che pratica l'attenzione alla respirazione permette:

--di ottenere un risultato efficace dal punto di vista fisiologico (ad es., il rallentamento o la regolarizzazione del ritmo respiratorio) e dal punto di vista psicologico (ad es., calmando il flusso dei pensieri e delle emozioni);

--di diventare sempre presenti, costantemente attenti a tutto ciò che ci accade e a tutto quello che si fa.

- a. mediante la prontezza e la vigilanza della mente, si tronca immediatamente alla radice ogni pensiero distraente nel momento stesso in cui sorge : è questa l'inibizione del processo del pensiero ;
- b. non si reagisce ai pensieri, nel senso che quando ne sorge uno si riconosce che è semplicemente un pensiero, il gioco della mente simile a un'immagine sullo specchio, e lo si lascia scorrere senza cercare di inseguirlo, di afferrarlo o d'analizzarlo. Si lascia che i pensieri si dissolvano da se stessi come una fila di personaggi che marciano sulla scena d'un teatro senza mai fermarsi ; e si ritorna a concentrarsi sull'oggetto di meditazione ;

**B) agitazione ed eccitazione :**

- a. ci si concentra sul respiro ;
- b. si visualizza una piccola sfera di luce nera che, diventando pesante, scende dal cuore verso il basso lungo l'avadhūti, esce dal corpo ed entra all'interno della terra attraverso una fenditura ;

**C) sonnolenza e torpore :**

- a. si raddrizzano la schiena e la testa, tenendo gli occhi socchiusi guardando il pavimento ;
- b. si visualizza una piccola sfera di luce bianca che lungo l'avadhūti sale dal cuore, passa dalla testa ed esce sopra di noi, guizzando nel cielo verso l'alto, dove si fonde con il vasto spazio vuoto (oppure la seguiamo con la mente, la collochiamo lontano nello spazio aldisopra della nostra testa e ci concentriamo su di essa);

**D) malessere fisico, tensione o dolore :**

- a. ci si concentra rapidamente su ogni parte del corpo (partendo dalla testa ed arrivando ai piedi) e si immagina che la tensione o il dolore si dissolva ;
- b. si respira profondamente e lentamente, immaginando che la tensione o il dolore abbandonino il corpo ad ogni espirazione ;
- c. si immagina che tutte le parti all'interno del petto, della testa, delle braccia e delle gambe si dissolvano gradualmente e diventino vuote ; e la pelle diventi una membrana di luce molto sottile che racchiude questa spazio vuoto. Quindi ci si concentra su questa sensazione del corpo vuoto come un palloncino ;
- d. si cambia posizione ;

**E) visioni e sensazioni strane :**

se meditando appaiono ad es. globi di luce o si prova la sensazione che il corpo si dilata o si restringe o che la mente fluttua fuori del corpo, ci si deve limitare ad osservare tali situazioni senza aggrapparsi ad esse o rifiutarle, ma lasciandole andare e venire a loro piacimento.

c) la dedica finale

Prima di alzarsi al termine della meditazione è bene dedicare l'energia positiva, che abbiamo sviluppato, al raggiungimento della meta che ci siamo prefissi con la motivazione. Diversamente, i meriti così accumulati verrebbero dispersi con il primo scatto d'ira o con la prima arrabbiatura a cui andassimo soggetti.

La formula può essere semplicemente :

*“Dedico tutti i meriti acquisiti al beneficio di tutti gli esseri senzienti”*, oppure :

*“Grazie ai meriti acquisiti possa io raggiungere lo stato di buddha e guidare ogni essere senziente - senza eccezioni - in quello stato. Possa il supremo gioiello di*

*bodhicitta che non è sorto ancora, sorgere e crescere ; e possa quello che è già sorto non diminuire ma aumentare sempre più””.*

### **Le distinzioni della meditazione.**

Tutte le tecniche meditative possono raggrupparsi in 2 tipi fondamentali : meditazione stabilizzante e meditazione analitica. Data l'importanza dell'argomento, ad esso è dedicato un apposito capitolo (v. La meditazione).

### **3) Addestramento alla Saggezza Discriminante suprema.**

La pratica della saggezza discriminante (prajñā) è quella parte del Nobile Ottuplice Sentiero che si articola nei due aspetti della retta visione e del retto pensiero.

- a) La “retta visione (o giusta opinione o corretto discernimento)” (samyag dṛṣṭi) è la corretta comprensione della dottrina del Dharma : consiste nell’eliminare le false opinioni e nel comprendere la Vacuità (vedere le cose come sono in realtà, nella loro vera natura, senza pregiudizi ed etichette), la legge del karma e le Quattro Nobili Verità (nel senso che ogni cosa porta solo sofferenza e che il Dharma serve per neutralizzarne gli effetti) ;
- b) il “retto pensiero (o retto proposito o giusta intenzione)” (samyak samkalpa) è la risoluzione o ferma decisione di entrare nella via che conduce al nirvāṇa, rinunciando ad ogni piacere e progetto mondano e al desiderio di danneggiare gli altri, al fine di applicarsi alla ricerca meditativa e al bene altrui. Consiste pertanto nell’analisi delle cause che conducono alla realizzazione della Vacuità e nell’analisi delle caratteristiche di quest’ultima, cosicchè sorge  
--un pensiero dotato di nobili qualità che - estraneo ad ogni desiderio egoista, malevolenza, odio e crudeltà - ci porta a vivere in armonia con tutta la realtà ;  
--il proposito dei bodhisattva di comunicare la propria comprensione (specie della Vacuità) agli altri esseri.

Prajñā, in generale, è la saggezza (o comprensione o consapevolezza) valutativo-discriminante o discriminativo-apprezzativa, cioè la facoltà (o funzione) - inerente e connaturata ad ogni essere senziente - consistente nell’esaminare, analizzare, distinguere ed apprezzare [con la riflessione (ragionamento)<sup>1</sup> oppure direttamente]

---

<sup>1</sup> Gli strumenti che la saggezza usa per indagare ed analizzare i fenomeni sono i 4 tipi di ragionamento :

1. il ragionamento sulla funzione : per es., il comprendere tramite il ragionamento che l’elemento fuoco ha la funzione di bruciare, l’elemento acqua di bagnare, l’elemento aria di essere mobile e l’elemento terra di ostruire ;
2. il ragionamento sulla dipendenza : si riferisce alle relazioni che intercorrono tra i fenomeni attraverso la comprensione della dipendenza o relazione che hanno con cause e condizioni ;

le caratteristiche di qualsiasi oggetto di conoscenza ; è la consapevolezza che distingue tra le singole qualità e difetti (e anche tra le qualità o i difetti) di ciò che si sta valutando ; in breve, è l'intelligente capacità discriminativo-valutativa della mente : consiste nel vedere le situazioni quali sono e nell'usare l'intelligenza su quello che occorre fare qui ed ora. Questa forma di conoscenza è un "fattore mentale" sempre presente nella conoscenza.

Prajñā può essere mondana o sopramondana, contingente o trascendente<sup>1</sup> : quella che qui interessa consiste nel selezionare ciò che è tendente alla vita spirituale, nel discriminare ciò che è appropriato e vero da ciò che non lo è, nel distinguere tra la virtù e l'errore. Si tratta dell'acume intellettuale/spirituale dell'uomo saggio che s'avvia a trascendere il saṃsāra (e il cui sviluppo è impedito da avidyā, l'ignoranza), una funzione che ci consente di andare aldilà dei limiti del nostro atteggiamento non illuminato e di entrare nel reame della spiritualità (cosicché superiamo i kleśa : le "ostruzioni affliggenti" e le "ostruzioni all'onniscienza").

In particolare, prajñā è la comprensione corretta dei fenomeni, libera da ogni concezione dualistica, cioè la profonda conoscenza consistente nell'apprendere la reale natura delle cose : il reale e vero modo in cui esistono i fenomeni è la Vacuità. La comprensione di śūnyatā consiste nel riconoscere l'assenza della natura intrinseca come la Verità Assoluta.

Precisamente, è la consapevolezza che :

1. tutti gli oggetti di conoscenza sono apparenze illusorie della verità relativa e quindi sono vacuità perchè prive di essenza : ogni cosa è dipendente da molte condizioni che si concatenano ma non ha fondamento, sostanza o natura propria<sup>2</sup> ;
2. la stessa mente che conosce quegli oggetti, siccome li trascende (non ha nè inizio nè fine, nè forma, nè localizzazione, ecc.) è priva di qualsiasi propria natura : è vuota. Ma è tale solo quando è calma, cioè nel suo stato naturale (in cui le illusioni di un "io" e di tutte le dualità possono essere fermate) ; mentre normalmente essa è costretta ed agitata dal karma negativo e quindi è insieme "non-vuota" e "non non-vuota", aldilà della comprensione e perciò indefinibile (come lo specchio che riflette immagini colorate a seconda della

---

3. il ragionamento sulla possibilità : fa riferimento alla validità o correttezza. Ad es. : se batto il tavolo si

percepisce un rumore e la ragione per cui questo suono è udibile è perchè si tratta di un fenomeno momentaneo ed impermanente ;

4. il ragionamento sulla natura dei fenomeni : ad es., il fuoco va verso l'alto perchè è nella sua natura bruciare espandendosi verso l'alto ; oppure : è nella natura dell'acqua scorrere scendendo verso il basso.

<sup>1</sup> Vi sono 3 tipi di prajñā :

a.- quella che comprende la realtà relativa (come il rapporto di causa ed effetto o le Quattro Nobili Verità) ;

b.- quella che comprende la realtà ultima (o Vacuità) ;

c.- quella che comprende ciò che è proficuo e vantaggioso agli esseri, applicando loro la generosità, le parole amabili, la disponibilità a venire in aiuto, ecc. per attirarli al Dharma.

Un'altra distinzione considera la prajñā come la conoscenza profonda che deriva :

--dall'ascolto degli insegnamenti ;

--dalla riflessione su di essi

--dalla meditazione relativa,

a cui si può aggiungere la comprensione che deriva dal capirli.

<sup>2</sup> Ad es., che cosa fa suonare una campana ? il metallo che la compone, il battaglio, la mano che lo muove o l'orecchio che l'ascolta ? sono tutte cause interdipendenti dello stesso fenomeno "suono".

Dove sta la dolcezza di una caramella : nella lingua o nella caramella ? se la mente non lo percepisce, niente è dolce.

cosa che vi è posta davanti, pur restando esso sempre uguale a se stesso, cioè incolore).

Per acquisire prajñā è indispensabile lo sviluppo mentale (bhāvanā), cioè la meditazione - che consiste di śamatha e vipaśyanā. Con vipaśyanā si genera il Sentiero della Preparazione ; inoltre, quando si conosce la Vacuità direttamente ed intuitivamente per la prima volta, si consegue il Sentiero della Visione ; successivamente, si eliminano passo passo i kleśa acquisiti ed innati.

Nella sua forma più alta, completa e perfetta, prajñā corrisponde alla 6<sup>a</sup> pāramitā (prajñāpāramitā).

Lo sviluppo di prajñā porta infine a jñāna (la saggezza conoscitiva tipica di un buddha).

Prajñā - in quanto presa di coscienza della vacuità - è il fattore (o elemento o principio) statico, passivo, femminile nel processo dell'Illuminazione. Ad esso è complementare l' upāya (metodo), che è l'azione appropriata (quello che occorre fare qui ed ora) eticamente positiva, consistente nell'esercizio delle prime 5 pāramitā - di cui la compassione rappresenta il fondamento : si tratta quindi dell'amore e della pietà universali ed attivi. Pertanto, upāya è il fattore dinamico e maschile dell'Illuminazione.

La realizzazione dello stato di buddha o Illuminazione dipende dalla pratica simultanea di questi due fattori :

--il *metodo* agisce sul piano della verità *relativa* ; lo sviluppo e la realizzazione di bodhicitta fan parte del metodo ;

--la *saggezza* agisce sul piano della verità *assoluta* ; la penetrazione nella vacuità (ossia la giusta visione della realtà) è la pratica della saggezza.

Infine, con riferimento ai Tre Corpi di un buddha va detto che l'accumulazione di prajñā è la causa principale del Dharmakāya.