



VINCENZO NOJA

MEDITAZIONE,
CONTEMPLAZIONE E
MISTICA ORIENTALE

Induismo, buddhismo, taoismo

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Acquista il libro su www.edizionilpuntodincontro.it

Vincenzo Noja

MEDITAZIONE,
CONTEMPLAZIONE E
MISTICA ORIENTALE

Induismo, buddhismo, taoismo

Indice

Presentazione di Marco Vannini.....	9
Preambolo.....	13
Introduzione.....	15
Parte prima	
La meditazione e la contemplazione secondo l'induismo	31
1. Le pratiche realizzative e mistiche nelle fonti scritturali	33
2. Le pratiche realizzative secondo i grandi maestri spirituali.....	71
3. Antologia	137
Parte seconda	
La meditazione e la contemplazione secondo il buddhismo	159
1. Il sentiero spirituale buddhista delle origini: "la dottrina del Risveglio"	161
2. Le pratiche realizzative secondo le scuole buddhiste e i maestri spirituali	179
3. Antologia.....	233
Parte terza	
La meditazione e la contemplazione secondo il taoismo	259
1. L'origine della tradizione sapienziale del Tao e i suoi maestri ..	261
2. Le pratiche meditative	269
3. Antologia.....	279
Appendice: Uno sguardo alla meditazione e alla contemplazione degli sciamani	289
Commiato	299
Note di chiusura	303
Nota sull'autore	315

*Come l'aquila delle montagne, innalzata-
si nell'aria sopra la terra, ritorna in volo a
posarsi stanca del suo lungo volo, così l'ani-
ma, dopo aver fatto l'esperienza della vita
del fenomenico, relativo e mortale, ritorna
finalmente a se stessa, dove può dormire di
là da tutti i desideri e da tutti i sogni...*

— BRHADARANYAKA UPANIṢAD 4.3.19

Presentazione

di Marco Vannini

O rmai un secolo fa, Max Weber notava che noi siamo in un tempio politeista, dove ci vengono offerte alla venerazione numerose divinità e non più una sola, com'era nel passato. L'osservazione del grande studioso tedesco è più che mai pertinente oggi, ossia da quando la globalizzazione ha aperto anche agli europei le porte dell'Oriente, in precedenza appena dischiuse, e nello stesso tempo il vento impetuoso della secolarizzazione ha spazzato via strutture religiose che, superando bufere di ogni tipo, erano rimaste in piedi per quasi due millenni.

Nello stesso tempo si deve tenere presente un altro fatto, anch'esso di portata epocale, ovvero l'espandersi a macchia d'olio di quel nichilismo che, mezzo secolo prima di Weber, lucidamente aveva previsto Nietzsche. *Es fehlt das Ziel*, manca il fine, ovvero sono venuti meno i valori e nella loro assenza – la “morte di Dio” – l'uomo contemporaneo naufraga smarrito, alla ricerca della propria identità e di qualcosa su cui fondare la propria esistenza. Tra questo “qualcosa” rientrano le mille e una scuole di ricerca psicologica, di meditazione ecc., che spesso si richiamano proprio al mondo dell'Oriente, in una sorta di rinnovata speranza: *ex oriente lux*. Sta di fatto che l'immagine nobile di Max Weber, quella di un tempio politeista, va oggi per così dire aggiornata, utilizzando una struttura che non esisteva ai primi del Novecento e che invece imperversa ai nostri giorni: il supermer-

cato. L'uomo contemporaneo vive infatti non più in un tempio, ma nel supermercato delle spiritualità, delle psicologie, delle religioni: come barattoli su uno scaffale, gliene vengono presentate a decine, con una ricca varietà di "offerte speciali". Tale supermercato prospera, per l'ovvio motivo che, anche se in larga misura ha fatto esodo dalla religione tradizionale, la domanda religiosa esiste sempre, insopprimibile nel cuore dell'uomo. Il problema è però che il "consumatore" (per restare nella metafora commerciale) inesperto spesso viene ingannato dalle offerte e pilotato su un prodotto scadente, se non addirittura tossico.

Salutiamo perciò con piacere questo nuovo lavoro di Vincenzo Noja, che fornisce un quadro informativo, essenziale ma corretto, su induismo, buddhismo e taoismo. Di queste tre grandi forme religiose e filosofiche dell'India e della Cina, l'autore fa in primo luogo conoscere gli elementi fondativi primari; in secondo luogo fornisce un profilo dei loro maggiori esponenti, tanto antichi quanto moderni e contemporanei, anche viventi; in terzo luogo presenta brani antologici specifici delle tradizioni di riferimento. Nella parte finale, ci sono poi alcune notizie sullo sciamanismo.

L'intento dell'autore non è però solo di carattere informativo (che pure giustificerebbe *ad abundantiam* il libro), giacché il testo si propone come una guida pratica alla meditazione e alla contemplazione, quasi un piccolo manuale delle tecniche meditative orientali. Al lettore è, ovviamente, lasciata libera la scelta, nella convinzione di una sostanziale convergenza di tutte le grandi "vie" spirituali verso il medesimo fine. Tale convinzione è largamente condivisa anche dallo scrivente, il quale però non può esimersi, per onestà intellettuale, dal ribadire la sua presa di distanza proprio dal concetto stesso di "tecnica" in ambito spirituale. Infatti la tecnica è sempre, *ipso facto*, strumentale a un fine, ma dove c'è un fine non può esservi distacco e dove non c'è distacco non c'è neppure vera liberazione. Il ruolo proprio della

tecnica è quello ascetico, ovvero, alla lettera, di “esercizio”, preparatorio alla mistica, come lo era l’esercizio delle virtù nella tradizione mistica antica, come l’esercizio ginnico è preparatorio alla gara o al combattimento, ma non è la gara o il combattimento.

Queste riflessioni, qui di necessità solo accennate, invitano al confronto sempre più serrato, amichevole quanto profondo, tra la mistica d’Occidente e quella d’Oriente, cui il nostro tempo inesorabilmente ci spinge, e non vogliono togliere niente al valore del libro per cui abbiamo scritto queste poche righe.

Marco Vannini,

filosofo, teologo, scrittore e direttore della rivista

Mistica e filosofia

Preambolo

La meditazione è una pratica spirituale molto antica usata per il rilassamento del corpo e della mente, adatta per coltivare la riflessione esistenziale e per curare le malattie psicofisiche, ma soprattutto, se praticata con assiduità e impegno, è un viatico alla vita spirituale, alla preghiera, alla piena consapevolezza e all'unione con l'Assoluto.

Questo libro, pur essendo senza pretese, vola molto in alto, poiché tratta della meditazione e della contemplazione induista, buddhista e taoista, finalizzate alla crescita personale e spirituale fino al raggiungimento delle luminose vette del *nirvana*¹ definitivo.

È quel sublime impegno meditativo e mistico intrapreso e portato avanti fino allo stato di beatitudine e d'illuminazione dal principe Siddharta, poi diventato Gotama Buddha. Quello stesso e faticoso cammino perseguito da santi uomini come Ramana Maharshi, Ramakrishna, Zhuang Zi, Lao-tze, Tilopa, Marpa, Naropa, Nagarjuna, Milarepa e da tanti altri ricercatori della Verità, conosciuti e sconosciuti.

“La meditazione e la contemplazione non possono essere disgiunte tra loro, perché la seconda germoglia quale completamento della prima. Esse sono un valore rarissimo: rappresentano il più alto e nobile sacrificio che dona pacificazione interiore e consapevole compassione a chi le pratica”²

Introduzione

Il risveglio (l'itinerario dell'uomo nobile)³

Scorrendo il fiore dei testi scritturali della mitica India, del buddhismo e del taoismo, così come dei fluenti commentari dei mistici Maestri di saggezza, non possiamo che scoprire come sia fondamentale la disciplina della meditazione e della contemplazione per conseguire la liberazione in vita.

Solo con una lunga e costante pratica meditativa, per mezzo dell'intuizione interiore, il meditante potrà concretamente conoscere la natura della sua mente e realizzare uno stato di pura e assoluta consapevolezza libera dal giudizio: il risveglio perfetto. Come gli antichi schiavi anelavano alla liberazione fisica dallo sfruttamento e dalle angherie dei loro padroni, così i ricercatori della Verità aspirano alla liberazione dalla sofferenza causata dal dominio dei sensi e della mente proiettiva e velante. I Saggi dell'antica India affermano che il mondo dei cieli è aperto a coloro che offrono in sacrificio se stessi sull'altare della Verità e non a coloro che elevano sacrifici agli dèi. Impegnarsi nel cammino spirituale è infatti il più alto ideale e nobile servizio che si possa rendere a se stessi e all'umanità. È il vero scopo della vita terrena.

Avviando il primo giro della ruota del Dharma, nel sermone di Benares, Buddha enuncia che “la mente è la causa di ogni sofferenza”. Secondo la saggezza del Risvegliato “ogni esistenza è dolore” e per liberarsi dalle afflizioni, che provengono dalla schiavitù delle passioni e degli aggregati dei sensi, bisogna riso-

lutamente intraprendere il grande viaggio interiore che conduce alla felicità del *samadhi*.

La più grande ed eterna disgrazia dell'uomo è l'ignoranza, chiamata "la radice dell'esistenza ciclica" (*samsara*): quella di lasciarsi possedere da una mente impura, grossolana e illusoria che produce eventi mentali afflittivi e negativi, innumerevoli oscuramenti come la bramosia, l'orgoglio, la rabbia, il dubbio e diverse forme di attaccamento morboso alle cose e alle persone, da cui provengono le catastrofi ambientali e nucleari, i conflitti di ogni genere, gli omicidi e i suicidi e innumerevoli epidemie e pandemie. Per affrancarsi da tali e dolorosi oscuramenti l'itinerario dell'"uomo nobile" inizia con la purificazione mentale che apre il cuore, attraverso il progressivo spogliamento dal peso dell'ego.

Un testo fondamentale dello Zen cinese (*Chan*) ci istruisce in poche parole:

"Bisogna trovare la mente pura nella mente impura".⁴

Il passaggio dalla mente impura alla mente pura è spiegato fin dall'antichità con abbondanti particolari in tutte le grandi opere ispirate dell'Oriente: nei *Veda*, nelle *Upanishad*, nella *Bhagavad Gitā*, negli *Yoga Sutra* di Patanjali, nello *Yoga Vasishita Sara*, nei *Discorsi di Buddha* e in numerose altre. In un antico testo di saggezza tibetana leggiamo:

"Tutti i problemi esistenti nel mondo sono creati dai disturbi nella tua mente. Eppure la struttura dei tuoi pensieri può essere purificata".⁵

La differenza tra la mente pura e quella impura è descritta magnificamente in un testo induista dell'*Advaita Vedanta*:

"La mente è la causa sia della schiavitù che della liberazione.

Quando è contaminata dalla passione è la causa della schiavitù, invece è causa della liberazione quando è pura, ossia priva di passioni e d'ignoranza".⁶

Un saggio maestro dell'India moderna, Jiddu Krishnamurti (1895-1986), ci parla della necessità di compiere una radicale e rivoluzionaria trasformazione della mente:

"C'è una rivoluzione che dobbiamo fare se vogliamo sottrarci all'angoscia, ai conflitti e alle frustrazioni in cui siamo afferrati. Questa rivoluzione deve cominciare non con le teorie e le ideologie, ma con una radicale trasformazione nella nostra mente".⁷

Infine Buddha spiega la natura ultima della mente, chiara e splendente:

"La mente non ha sostanza, non è una cosa, non appartiene a nessuno, è radiosa, splendente, non intrappolata in problemi e discussioni".⁸

Da queste citazioni apprendiamo che per conseguire la pace interiore bisogna innanzitutto purificare la mente dai pensieri illusori, perversi, impuri e dualistici. Allo stesso tempo vanno ripulite l'azione e la parola per mezzo della pratica meditativa e della progressiva realizzazione della coscienza trascendentale e cosmica (divina).

Le discipline meditative e d'interiorizzazione sono necessarie al fine di coltivare la crescita della saggezza intuitiva che conduce alla natura originaria della mente e, conseguentemente, al risveglio dal sonno dell'ego. Attraverso le sopramenzionate discipline esperienziali si realizza il calmo dimorare della mente, in modo che i pensieri febbrili, inutili e continuativi sono ridotti al minimo e si svuotano dei contenuti afflittivi. La concentrazione

stabilizza la mente nella non dispersività, la pacifica nell'unicità preparandola alla meditazione e alla contemplazione.

“Il primo distogliersi della mente dagli oggetti, seguito dal consolidarsi della consapevolezza nella coscienza, è la concentrazione”.⁹

Non è però facile avanzare nella giungla interiore verso l'affrancamento dal dominio dei sensi e della “mente scimmia”,¹⁰ causa di afflizioni e di immensa sofferenza. Il risveglio interiore richiede un cammino lungo e irto di ostacoli, ma indispensabile per giungere all'agognata terra pura della nuda consapevolezza.

Le cose e i desideri che appartengono al mondo sono transitori, illusori e privi di esistenza intrinseca. Essi sono senza concretezza, procurano i veleni mentali e sono la causa dell'infelicità. Perciò bisogna innanzitutto astenersi da una vita mentale passionale, cioè di attaccamento ai sensi e alle cose dei sensi, se si vuole realizzare la liberazione in vita. Come insegnano abbondantemente i testi scritturali dell'induismo, di cui citiamo qualche esempio:

“Quando si dileguano tutti i desideri stabiliti nel cuore, allora il mortale si scopre immortale e consegue il Brahman”.¹¹

“Quando un uomo estirpa dalla sua mente tutti i desideri e trova la sua soddisfazione nel Sé e per il Sé, allora egli viene reputato un uomo di stabile intelligenza.

Colui la cui mente non si lascia turbare dalla sofferenza, che non aspira più ai piaceri sensoriali, che è libero dall'emozione, dalla paura e dall'ira, costui è ritenuto uomo stabile nell'animo, ossia un uomo santo. Colui che ha rotto ogni attaccamento, che non è lusingato dalle lodi né offeso dal biasimo: quegli possiede un'intelligenza stabile. Quando l'uomo ritira i sensi è come la tartaruga che ritira gli arti”.¹²

“Colui il quale non si rallegra e non si affligge in seguito a sensazioni visive, acustiche, tattili, gustative o olfattive, ha conseguito la vittoria sui sensi”.¹³

In Occidente la filosofia e la spiritualità sono due rami separati che conducono, faticosamente, alla natura originaria del puro essere (o del Sé): la prima è una visione intellettuale della realtà secondo la concezione del filosofo, mentre la seconda resta confinata nel mondo interiore.

In Oriente, invece, la filosofia è di per sé spirituale e interroga la Verità ultima: in tal modo è la via maestra eccellente per l'autorealizzazione e l'indagine intuitiva sulla natura dell'esistenza. La spiritualità induista, la scienza interiore buddhista (lo Zen e le varie scuole orientali), come anche e particolarmente il taoismo nella sua espressione più naturale, non conoscono i dogmi, ma solo il libero fluire della beatitudine, spesso simbolizzato con l'acqua, *elisir dell'immortalità*, come vedremo più avanti. L'acqua è il simbolo eccellente della benedizione, della felicità e della purificazione che avviene per mezzo del suo “scorrere”, del “lasciare andare”. Un'opera famosa del taoismo, il *Tao Tè Ching*, ci spiega che la chiave della nostra felicità sta nel lasciare andare le cose e la vita stessa; senza aggrapparsi a nulla basta imitare e seguire “il movimento dell'acqua che scorre”. Così la nostra energia sottile e rigenerante fluisce come un fiume nei canali interiori quando non viene repressa dalle preoccupazioni e dalle affezioni mentali. Allora il praticante sente dentro di sé la vera vita e diventa cosciente che egli non è il corpo, non è la mente, come non è nemmeno le sensazioni e le percezioni. Con questo profondo riconoscimento di non identificazione con gli aggregati, il praticante realizza l'abbandono del ciclo karmico delle illusioni samsariche e la stabile beatitudine nel nirvana definitivo.

I maestri spirituali concordano nell'affermare che la sopramenzionata pratica della “non-identificazione” e del “lasciare

andare” è la via principale per conseguire la liberazione definitiva, ma sebbene questa sia alla portata di tutti, è molto difficile da attuarsi nei nostri tempi del consumismo esasperato, eretto a sistema di vita. Il grande ostacolo è posto nel fatto che l’uomo moderno è stato rapito dalla cupidigia del benessere materiale, perdendosi nella trappola del profitto e dalla sete di denaro. La sua mente è dunque continuamente avvelenata da un susseguirsi di pensieri grossolani e, spesso, malvagi, contenenti rivalità, odio e rabbia. Questo avviene a causa del forte attaccamento alla vita e agli oggetti sensuali. Ma ogni persona ragionevole, anche se solo a livello concettuale, sa che la felicità non si trova nel benessere materiale, bensì solo nel risveglio spirituale, come ben spiega la dottrina buddhista e meglio ancora ce lo dimostra il suo fondatore con il suo esempio di vita.

Concludiamo con alcuni brani di approfondimento circa il risveglio interiore secondo il buddhismo:

“L’insegnamento buddhista è molto chiaro nell’affermare che, indipendentemente da quanto progresso nello sviluppo materiale viene compiuto, la felicità dell’essere umano non sarà mai trovata in esso. Buddha, attraverso la propria esperienza, ha affermato in modo categorico che è impossibile trovare la felicità duratura attraverso i mezzi materiali, ma essa si realizza solo con il risveglio dal sonno dell’ego”.¹⁴

“Il ‘santo risveglio’ può avvenire solo per mezzo dello sforzo personale e della rinuncia agli oggetti dei sensi, solo mediante la ‘paziente sopportazione’, come dice il Beato. In una riunione di milleduecentocinquanta dei suoi illuminati discepoli nel Bosco di Bambù, queste furono le sue parole iniziali: ‘La paziente sopportazione è la pratica suprema per liberare il cuore da stati non salutari’”.¹⁵

Buddha non si presenta mai come redentore degli altri e delle menti altrui, perché ogni uomo deve essere redentore di se stesso. Egli indica solo la via che conduce alla rinuncia e all'auto-redenzione.

Un'antica leggenda narra che un giorno il Risvegliato incontrò un asceta, il quale, toccato da quella nobile e luminosa figura, guardandolo con meraviglia, gli si avvicinò chiedendogli: "Chi sei tu, così lucente e chiaro? Sei forse un dio?". Buddha rispose: "No!". E quello continuò: "Sei un Santo, un Iniziato?". Buddha rispose ancora: "No!". "Insomma, chi sei?" chiese ancora l'impaziente asceta. E Buddha, fissandolo negli occhi, gli disse: "Io sono semplicemente un risvegliato, sono giunto all'illuminazione grazie ai miei sforzi".¹⁶

Questi sforzi di Gotama Buddha, che lo portarono all'illuminazione, furono possibili solo grazie alla sua costante meditazione sotto *l'albero della Bodhi*.¹⁷

Noi auspichiamo che tutti i ricercatori della Verità, attraverso il meraviglioso esempio del Beato, possano conoscere la definitiva illuminazione.

Cos'è la meditazione

La meditazione è un lungo viaggio verso la sorgente interiore, un viaggio che non può essere descritto esaustivamente con le parole, ma va soltanto praticato.

— (V. NOJA)

Fate che la mente sia vuota, e non piena con le cose della mente. Allora ci sarà solo meditazione, e non un meditante che sta meditando. La mente irretita dalla fantasia può solo nutrire illusioni. La mente deve essere chiara,

*senza movimento, e nella luce di quello splendore l'Eterno
è rivelato.*

— (KRISHNAMURTI)

Le grandi religioni dell'umanità, in modo particolare le tradizioni spirituali orientali, come anche le moderne psicologie occidentali e le altre discipline umanistiche, usano forme di meditazione e di riflessione necessarie a purificare la nostra mente dalle cattive abitudini e dalle imperfezioni acquisite che, radicalizzatesi in noi nel corso del tempo, spesso sono la causa di enorme sofferenza afflittiva.

Il letterato e filosofo cristiano Blaise Pascal (1623-1692) così scrive: "Tutta l'infelicità dell'uomo proviene da una sola cosa, non saper stare in riposo in una stanza".¹⁸ La pratica della meditazione e della contemplazione è volta a coltivare l'abitudine a stare per un certo tempo a osservarsi fermando la mente capricciosa, volubile e iperattiva; "fermando" le sensazioni, le percezioni e tutto il resto. Ciò significa mettersi a riposo per il tempo desiderato, abbandonando le sofferenze derivanti dalla sollecitazione dei sensi e dal coinvolgimento con il mondo frenetico della società globalizzata, risucchiata dall'avidità del profitto materiale, impegnata nella corsa contro il tempo. Un testo classico dell'Advaita Vedanta, così recita:

"Per quante rinascite hai agito con fatica e sofferenza usando il corpo, la mente e la parola? Quindi fermati almeno da oggi".¹⁹

In un corso di formazione per insegnanti di meditazione, condotto da un maestro tibetano con un elevato titolo accademico (*Lharampa*), si insegna, tra l'altro, quanto segue:

“La parola ‘meditazione’ nella lingua di Buddha, il pali, è *Bhavana*, che significa *coltivare* o *sviluppare*. La stessa parola in lingua tibetana è *Sgom*, che significa *abituarsi*, ossia familiarizzare con la pratica di addestramento mentale e delle virtù spirituali.

Se la mente viene coltivata e addestrata, diventa stabile, concentrata e chiara. La mente è la fonte delle abitudini, le quali imprimono le nostre azioni e determinano la nostra vita. L’abitudine più saggia da stabilire è quella di ricondursi giorno, dopo giorno, sempre più all’essenza originaria del nostro Essere, alla nostra sorgente interiore; alla *Natura di Buddha*, dei buddhisti; al *Regno di Dio in noi*, dei cristiani; al *Sé* degli induisti.

La meditazione non è un passatempo e neppure un semplice strumento relegato alla distensione psico-fisica, bensì è una guida all’interiorità, alla stabilità e al benessere mentale, mentre le attrazioni del mondo e l’attaccamento al benessere materiale conducono alla continua irrequietezza e all’offuscamento mentale. La meditazione è la via che ci guida alla chiarezza interiore, alla compassione verso tutte le creature, alla saggezza e all’illuminazione. La sua pratica ci guarisce e ci libera dal fardello del pesante e difficile passato (non solo di questa vita), dai ricordi e dalle inutili fantasie circa il futuro (di cui non sappiamo e non possiamo sapere nulla)”.²⁰

Come abbiamo già accennato nel preambolo, la meditazione, quando è ben praticata regolarmente, guarisce anche da innumerevoli problemi psicofisici e da turbe di origine psicologica come l’ansia, lo stress e le sue conseguenze di vario tipo, come le emicranie, le nevrosi, le fobie e le paure. Inoltre essa trasforma le cattive abitudini e guarisce dai veleni mentali come l’attaccamento, l’odio e la rabbia. Dopo un itinerario di purificazione interiore, la meditazione dona la pace mentale e quindi anche il riposo corporale a tutti gli organi. La respirazione diventa lenta e ritmica, non più affannosa, il cuore diventa tranquillo, il rit-

mo del polso diventa regolare, tutti gli organi trovano la loro armonia e si diviene molto più agili fisicamente persino in età avanzata. Le persone che hanno una lunga esperienza meditativa affrontano le difficoltà della vita, le malattie e i dolori fisici con raccolto distacco e pura consapevolezza; sanno come accoglierli e relazionarsi, come “abbracciarli” accettandoli pienamente con umiltà e allo stesso tempo cercando di guarire. In caso di situazioni conflittuali non ci si afferra né ci si attacca a esse, ma si cerca di scioglierle tramite la piena accettazione, così come ogni altro dolore e afflizione che sopraggiunge. Tramite l'accettazione e la rinuncia, tutto diventa più lieve e passa.

La pratica meditativa, come abbiamo già scritto, non è altro che addestrarsi a “lasciare andare”, non afferrarsi alle cose, nel senso di non essere sottoposti al dominio delle passioni e dei sensi. “Meditare” non significa altro che sedersi in pace e raccolti, affinché prima o poi avvenga la cessazione da ogni dipendenza.

Sentirsi in pace e vivere in pace. Essere in armonia con se stessi e tutto il Creato, lasciando fare alla natura, accogliendola come essa è, collaborando con essa e con il suo fluire. Il saggio maestro taoista Lao-tze (VI sec. a.C.)²¹ così si esprime:

“Tutte le cose ritornano alle loro autentiche radici. Ritornare alle radici significa quiete e determina la rigenerazione”.²²

“Quando si sa come arrestare i pensieri, questa è la concentrazione. Allora, si raggiunge la quiete, con la quiete si acquisisce una grande pace e con la pace si ottiene la saggezza”.²³

Il praticante che vive nella quiete della consapevolezza pura è chiamato: *liberato in vita*, costui è un realizzato perché si è liberato innanzitutto da se stesso (dal proprio ego).

*Liberati da ogni cosa vana,
non creder a nulla,
liberati pure da ogni pensiero
liberati da ogni passione,
non ti appartengono,
liberati dalla gioia
e dall'amore,
dall'amezza e da ogni cosa giusta e ingiusta.
Liberati dalla mente, essa non esiste,
Liberati dal benessere, dalla miseria,
dal concetto e da ogni idea deludente,
liberati innanzitutto da te stesso,
che sei opprimente.²⁴*

Su questo libro

Meditazione, contemplazione e mistica orientale è un panorama essenziale di spiritualità e di discipline meditative come le insegnarono i grandi saggi dell'India antica, i *rishi*²⁵ e i Maestri spirituali dell'Oriente.

Il presente volume è concepito come guida pratica alla meditazione e alla contemplazione. La lettura delle sue pagine attraversa a volo d'uccello tre grandi Scuole di liberazione, induismo (Veda, Upanishad, Advaita Vedanta, Yoga Sutra di Patanjali ecc.), buddhismo (Theravada, Mahayana [Zen], Vajjarana) e taoismo.

Il libro è suddiviso in tre parti, secondo le tre Scuole sopra menzionate. Ogni parte, dopo la descrizione essenziale del tema di cui tratta e una rassegna dei maestri di saggezza (nel contesto delle loro pratiche meditative), si conclude con una sostanziosa raccolta antologica di testi specifici circa le discipline meditative e contemplative della tradizione di riferimento.

Nella sua parte finale il volume contiene alcune notizie intorno alle pratiche meditative e contemplative dello sciamanismo, concludendosi infine con alcune citazioni spirituali per l'autorealizzazione, "Parole di risveglio", affinché il lettore possa "gustare meglio" ciò che ha letto precedentemente.

I testi dei maestri e quelli scrittureali, spesso corredati da un breve commentario del curatore, sono stati talvolta tradotti e in parte rielaborati al fine di offrire un agile manuale di tecniche meditative orientali nell'ambito del vissuto mistico dei maestri di saggezza. Per rendere l'idea del contenuto del libro ne diamo alcuni accenni.

Nella prima parte del presente lavoro, per la precisione nella sezione dedicata al *Sanātana dharma*,²⁶ si troverà una sintetica visitazione dei *Veda*, delle *Upanishad*, della *Bhagavad Gītā* e delle altre pietre miliari di quest'antichissima cultura religiosa e spirituale, per scrutarne il contenuto meditativo e contemplativo. Non abbiamo fatto mancare la descrizione delle quindici fasi realizzative tracciate da Śaṅkara, il codificatore dell'Advaita Vedānta, a beneficio degli aspiranti *advaitin*, di cui l'ultima fase è la piena unificazione-identificazione con il *Brahman*. Segue la descrizione dello yoga mistico di Patanjali in otto stadi, che è "la cerniera", ovvero il punto di riferimento principale di tutti i percorsi meditativi e contemplativi dell'induismo.

I primi cinque stadi sono la disciplina yogica esteriore, mentre gli ultimi tre stadi (la concentrazione, la meditazione e la contemplazione) formano la disciplina yogica esoterica. Nella sua "Scienza dello Yoga" (*Yoga Sutra*, sez. II-III) Patanjali dice: "Quando il flusso della mente verso l'oggetto scelto per la meditazione è ininterrotto, allora è contemplazione"; "quando vi è consapevolezza unicamente dell'oggetto della meditazione e non di se stessa (della mente) allora è *samadhi*" (ovvero la trance in cui termina ogni stato discorsivo mentale). Inoltre, per dare completezza al volume, abbiamo curato una rassegna dei

principali maestri spirituali dell'India nel contesto delle loro pratiche realizzative.

Rimanendo nell'ambito della sezione induista si riceve un impulso realizzativo nell'apprendere il metodo dell'auto-indagine sviluppato dal saggio Ramana Maharshi e molto seguito tuttora dai praticanti dell'Advaita Vedanta: "Quando sorgono i pensieri non si dovrebbe seguirli, ma si dovrebbe indagare, chiedendosi: 'A chi sorgono?'. Non importa quanti pensieri sorgano. Appena sorge un pensiero ci si dovrebbe interrogare diligentemente: 'A chi è sorto questo pensiero?'. Si tratta di contemplare il processo di non-identificazione, ossia nell'essere testimoni di noi stessi mediante la continua ripetizione della domanda: 'Chi sono io?'"²⁷ (senza attendersi nessuna risposta) e perfino, con la meditazione sulla morte, chiedendosi: "Chi muore?", come da piccolo si chiese spontaneamente Ramana, mentre il fuoco consumava il corpo paterno sulla pira funeraria.

Nella parte antologica, come anche in quella che la precede, si rendono palpabili i preziosi insegnamenti dei maestri induisti mediante una scelta di passi importanti sulle meditazioni e le contemplazioni essenziali spiegate direttamente da Ramana Maharshi, Sri Aurobindo, Anandamayi Ma, Mooni, Swami Kriyananda, Merè e da altre figure eccellenti, note e meno note, come Hari Prasad Shastri.

"Meditazione e contemplazione spiegate da Sri Aurobindo" e "Meditazione sul processo del pensare" di Hari Prasad Shastri, sono solo alcuni titoli della nostra raccolta di testi.

Nella sezione dedicata alla meditazione e alla contemplazione buddhista abbiamo descritto il nucleo centrale delle innumerevoli pratiche insegnate da Buddha ai suoi monaci circa duemilacinquecento anni fa, tuttora esse vengono eseguite anche dai laici nell'ambito delle Scuole del buddhismo.

Per quanto riguarda il buddhismo tibetano (*Vajrayana*), sviluppatosi in epoca tardiva (al trapasso del Beato), oltre alle

pratiche di base e agli addestramenti essoterici, di cui alcuni sono descritti nel libro, bisogna tener presente che il vero e profondo insegnamento tantrico è esoterico, cioè segreto, perché la sua trasmissione è solo orale, da maestro a discepolo. Tutte le pratiche e gli addestramenti mentali (*sadhana*), le tecniche di respirazione e gli esercizi psicofisici di supporto si prefiggono il risveglio interiore del praticante; un esperto e noto maestro spirituale dei nostri tempi, Sogyal Rinpoche, dice: “L’intero insegnamento di Buddha è volto alla realizzazione della natura della mente”.

Le tradizioni spirituali orientali si propongono questa meta sublime, come ci fa rilevare l’ultimo discepolo di Ghandi, Padre Anthony Elenjmittam (1915-2011):

“L’Advaita Vedanta di Śankara, Gaudapada e Barayana; il buddhismo zen di Bodhidharma, Hui-Neng e Bassui Toshido; il Taoismo di Lao-tze e Chuang-tzu concordano tutti su quest’unico punto: la meditazione è necessaria per raggiungere l’essenza della nostra vera Natura, che è l’essenza della nostra mente, la quintessenza della Realtà”.²⁸

Seguendo questa importante convinzione abbiamo descritto, tra l’altro, le seguenti pratiche centrali del buddhismo: gli stadi dell’Ottuplice sentiero per il conseguimento spirituale, che sono simili agli otto stadi dello *Yoga Sutra* di Patanjali (l’Ottuplice sentiero conduce allo sradicamento dei veleni mentali e delle conseguenti visioni errate, come la gelosia, la presunzione, la rabbia l’avarizia e tutti gli altri inquinanti); la meditazione di quieto dimorare della mente, *samatha* (in sanscrito), *bhavana* (in pali), *shine* (in tibetano); la meditazione di visione profonda (*vipassana*); la meditazione di visitazione del corpo e diverse altre.

Inoltre nel nostro libro non poteva mancare la meditazione sulla vacuità (*Śūnyatā*). Nelle scritture buddhiste così leggiamo: “La meditazione sul vuoto è la meditazione più sublime e

profonda. Non c'è niente che possiamo chiamare 'Io', persona o anima, tutto ciò che esiste si manifesta per cause e condizioni" (*Insegnamenti ad Anathapindika*). E ancora è scritto: "Realizzare la visione corretta della vacuità, anche per un solo momento, scuote le fondamenta del *samsara*, come un terremoto scuote le fondamenta del palazzo".

Anche nella sezione buddhista non manca una rassegna dei principali maestri nel contesto delle loro pratiche realizzative (Ajahn Muhn Bhuridatta, Nyanaponika Mahathera, Tilopa, Marpa, Naropa, Milarepa, e altri), nonché una scelta antologica di testi fondamentali per introdurre alla giusta pratica, di cui ecco qualche titolo: "Contemplare la mente essenziale", circa il metodo del *hua tou* su come addestrare la mente; "La rabbia (collera) e la sua forza distruttiva"; "Portare i pensieri sul sentiero" (Dhagpo Tashi Namgyal), circa la tradizione meditativa del Grande Sigillo (*Mahamudra*).

Nell'ultima sezione, quella sulla meditazione e la contemplazione taoista, nell'ambito della cosiddetta "religione cosmica" ritroveremo le meditazioni e le contemplazioni sulla vacuità e i vari insegnamenti di saggezza dei suoi antichi maestri, di cui due: Lao-tze, o Liezi e Chuang-tzu o Zhuang Zi, che sono convinti assertori della "non interferenza". Essi raccomandano di non interferire mai nei pensieri e nei sentimenti, lasciandosi cullare solo dal fluire naturale dell'ordine cosmico.

"Considerate il Vuoto ed esso sarà vuoto. Nella Vacuità non c'è nulla. Nel nulla non c'è nulla. Poiché non vi è nulla nel nulla, c'è sempre la quiete. Nella quiete assoluta come può apparire il desiderio? Quando la brama non sorge, c'è la vera quiete".²⁹

Questo e molto altro troveremo nel nostro libro dedicato a tre categorie di lettori:

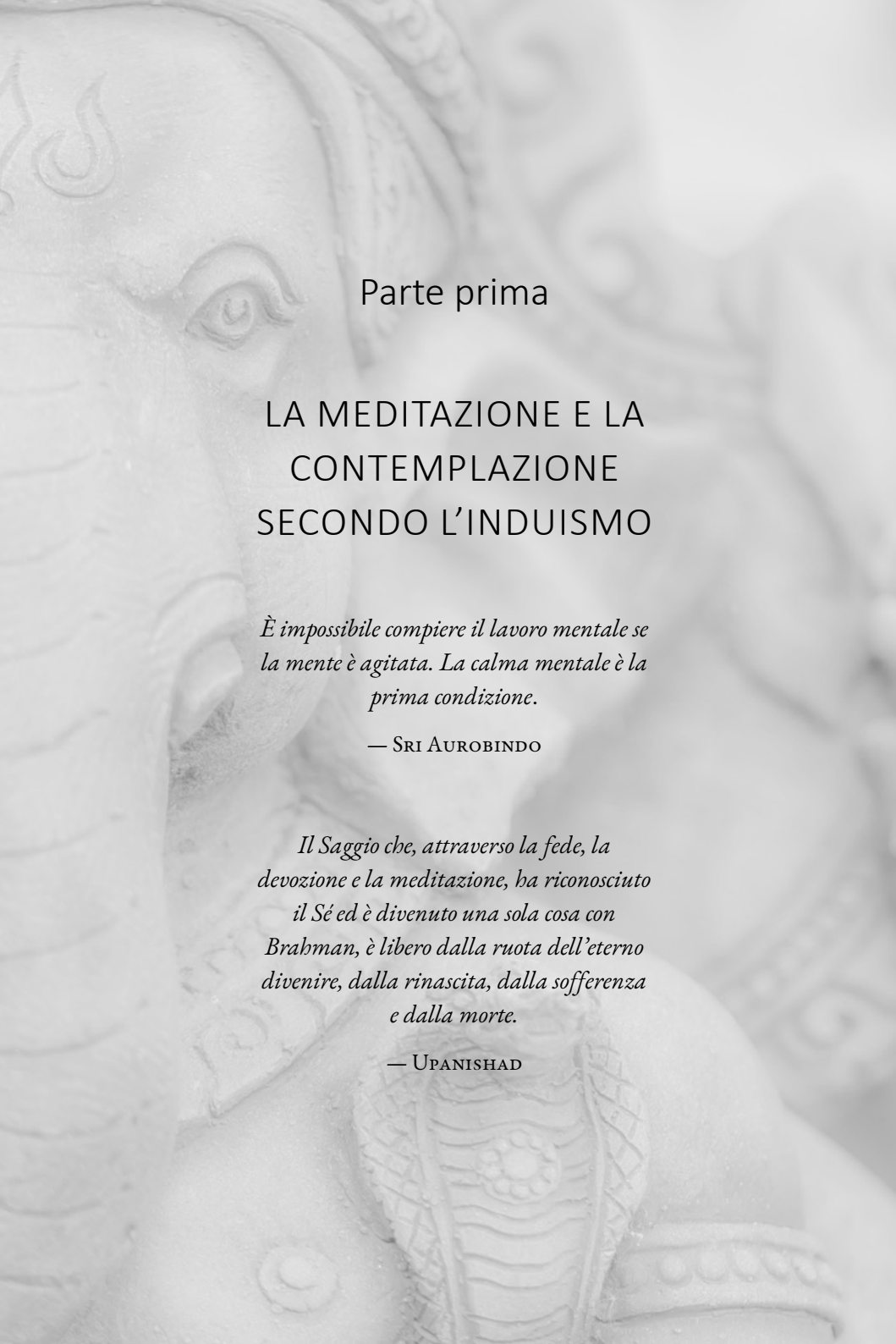
- a coloro che vogliono impostare una seria e durevole pratica quotidiana di meditazione (i quali potranno scegliere il percorso da seguire secondo le proprie predisposizioni);
- ai praticanti esperti, che potranno rinfrescare e aggiornare la loro conoscenza, traendone impulso per continuare il cammino di autorealizzazione;
- ai lettori comuni e ai ricercatori spirituali e di mistica, che potranno espandere i loro orizzonti culturali e ampliare le loro conoscenze nel campo della spiritualità e delle pratiche di addestramento mentale e psico-fisiche connesse.

Infine concludiamo scusandoci con gli studiosi del sanscrito, del pali e del tibetano per l'uso a volte semplificato delle specifiche terminologie.

Possa questo libro contribuire alla ricerca della *Verità* per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

Che il cercatore non smetta mai finché ha trovato. E quando troverà sarà assai turbato. E quando sarà turbato sarà stupito e regnerà sul Tutto.

Vangelo apocrifo di Tommaso



Parte prima

LA MEDITAZIONE E LA
CONTEMPLAZIONE
SECONDO L'INDUISMO

*È impossibile compiere il lavoro mentale se
la mente è agitata. La calma mentale è la
prima condizione.*

— SRI AUROBINDO

*Il Saggio che, attraverso la fede, la
devozione e la meditazione, ha riconosciuto
il Sé ed è divenuto una sola cosa con
Brahman, è libero dalla ruota dell'eterno
divenire, dalla rinascita, dalla sofferenza
e dalla morte.*

— UPANISHAD