



I temi basilari delle tradizioni meditative sono in realtà i grandi problemi della vita e della morte. Le tradizioni fondamentali a questo riguardo sono almeno sei -Yoga, Vedanta, Taoismo, Tantrismo, Zen e Buddismo - , ma è indubbio che quest'ultima abbia un peso preponderante, che non è dovuto tanto ad una sua visione del mondo ed alla sua concezione della natura degli uomini, quanto al fatto che il Buddismo ha conferito, più delle altre spiritualità, un ordine e un inquadramento alle tecniche meditative, che permettono un accesso più diretto alla sua conoscenza.

Nel campo buddista per **meditazione** si intende semplicemente il rimanere rilassati nella **consapevolezza**

di quanto sta accadendo o non accadendo.

**La**

**meditazione**

**e è quindi un processo di consapevolezza privo di qualsiasi forma di giudizio.**

Con la meditazione non ci proponiamo di arrestare il pensiero: la meditazione consiste semplicemente nel lasciar dimorare la mente nella sua condizione naturale, ovvero nella spontanea **consapevolezza** dei pensieri, delle emozioni e delle sensazioni, così come si manifestano.

Quando non comprendiamo la natura e l'origine dei nostri pensieri, sono essi stessi a prendere il sopravvento. Allorchè il Buddha ha riconosciuto la natura della sua stessa mente, ha rovesciato tale processo. Ci ha mostrato come possiamo servirci dei pensieri, onde evitare che siano i pensieri a servirsi di noi.

La meditazione buddista è molto più semplice di quanto si pensi normalmente: **qualsiasi cosa sperimentiamo, è meditazione, a condizione che siamo consapevoli di ciò che sta accadendo.**

Ciò che conta è mantenere la consapevolezza, indipendentemente dai pensieri, dalle emozioni e dalle sensazioni che si manifestano. Per rendere il concetto molto più facile di quello che

sembra

è sufficiente ricordare che **è meditazione la consapevolezza di qualsiasi cosa si presenti.**

I discepoli del Buddha hanno costruito una organizzazione schematica delle diverse pratiche meditative che comprendono due categorie fondamentali: **Metodi Analitici e Metodi non Analitici.**

Il motivo per cui il Buddha abbia insegnato diversi metodi di meditazione è dovuto essenzialmente al fatto che sapeva bene quanto la mente umana fosse irrequieta e sempre alla ricerca di nuove esperienze.

I metodi non analitici erano quelli insegnati per primi perchè fornivano gli strumenti necessari per calmare la mente. Si tratta di una pratica essenziale attraverso la quale la mente raggiunge uno stato di consapevolezza e rilassamento , grazie al quale la sua natura può finalmente rivelarsi. Si possono distinguere in due categorie che sono la meditazione non analitica senza oggetto e la meditazione non analitica con oggetto. I metodi analitici invece implicano l'osservazione diretta della mente, pertanto è meglio intraprendere tali pratiche sotto la supervisione di un insegnante e quindi essi non verranno trattate nel corrente articolo.

### **Meditazione non analitica senza oggetto**

In questo tipo di meditazione si lascia riposare la mente come se si fosse appena conclusa una lunga giornata di lavoro. Lasciamo andare tutto quanto e ci rilassiamo. Non ci viene richiesto di cercare di impedire il flusso di pensieri , sensazioni o emozioni, ma non dobbiamo neppure seguirli.

Dobbiamo conservare sempre una certa presenza mentale, che potrebbe essere descritta più o meno come un nucleo di attenzione. Pur evitando di rivolgere l'attenzione a qualcosa in particolare, ci manteniamo consapevoli, presenti a qualsiasi cosa stia accadendo qui e ora. Per quanto possa sembrare del tutto ordinario, tale stato contiene tutte le qualità della **chiarezza, della vacuità e della compassione.**

Dove per

#### **vacuità**

si intende il fondamento indescrivibile di ogni fenomeno ovvero la base ('l'ambiente') che permette l'esistenza di ogni cosa. Mentre per

#### **compassione**

si intende la completa identificazione con gli altri, nonchè l'immediata disponibilità ad aiutarli in qualsiasi modo possibile. Essenzialmente la compassione è il riconoscimento che chiunque è

un riflesso di ciò che siamo e qualsiasi singola cosa è un riflesso di ogni altra cosa, ovvero: consiste nella percezione spontanea della connessione con tutti gli esseri viventi.

La pratica della meditazione non analitica senza oggetto costituisce il metodo più elementare con il quale portare la mente a dimorare rilassata nella consapevolezza. Se vogliamo dedicarci ad una pratica formale basterà cercare di tenere la colonna verticale ben eretta e il resto del corpo in uno stato di rilassamento e di equilibrio

. A quel punto possiamo lasciare che la mente si rilassi in una condizione di mera attenzione a quanto sta accadendo. Anche imparare a meditare è un processo graduale. Inizialmente riusciamo a mantenerci tranquilli soltanto qualche secondo, prima che comincino ad affiorare in superficie pensieri, sensazioni ed emozioni. Il consiglio fondamentale è di non seguire tali pensieri, emozioni eccetera, e cioè di evitare che la nostra attenzione si lasci catturare, restando semplici spettatori di quanto si presenta alla luce della nostra consapevolezza. Quale che sia la natura di ciò che si presenta alla nostra attenzione, non lasciamola catturare, nè cerchiamo di sbarazzarcene. Ci limitiamo ad osservare il suo sorgere e il suo scomparire.

La meditazione non analitica senza oggetto si propone di aprire una breccia lentamente e gradualmente, nell'abitudine alla distrazione, permettendoci di rimanere nella consapevolezza dell'istante che stiamo vivendo, aperti a qualsiasi possibilità possa manifestarsi nel momento presente.

Ci serviamo di quei pochi secondi in cui vogliamo o semplicemente desideriamo una pausa dalle fatiche quotidiane per osservare la mente, invece di abbandonarci ai consueti sogni ad occhi aperti. Praticando in tal modo, - una goccia dopo l'altra - , ci ritroveremo gradualmente a liberarci dai limiti mentali ed emotivi che sono all'origine di fatica, delusione, rabbia e disperazione, e scoprire in noi stessi una fonte illimitata di chiarezza, saggezza, diligenza, pace e compassione.

### **Meditazione non analitica con oggetto**

La meditazione senza oggetto può essere ritenuta difficile proprio perchè è molto semplice e quindi non ci si rende conto dello stato meditativo nel quale ci si trova. E' già presente quando ci svegliamo, ovunque andiamo durante la giornata, quando mangiamo come quando ci prepariamo per andare a letto. Ma dal momento che ci accompagna senza posa non ci rendiamo conto di quanto sia preziosa. E' semplice consapevolezza, senza fantasie, sogni e emozioni, ovvero è la funzione della mente nel suo stato naturale. L'altra tecnica consiste

nell'impiego dei nostri sensi quale mezzo per portare la mente a una condizione di calma e rilassamento. Si forniscono di seguito dati e informazioni relative alla meditazione con la vista ed a quella con l'udito.

### -Meditazione sulla forma

Meditazione sulla forma è la definizione tecnica della pratica in cui ci serviamo del senso della vista quale strumento per portare la mente alla calma. Non dovremmo lasciarci intimorire, perchè alla luce dei fatti, si tratta di qualcosa di estremamente semplice. In realtà è un processo di cui ci serviamo su base quotidiana, sebbene incoscientemente, allorchè fissiamo lo schermo di un computer o ci concentriamo sulle luci di un semaforo. Quando portiamo tale processo inconscio a livello di una consapevolezza attiva, facendo deliberatamente dimorare la nostra attenzione su un oggetto specifico, la mente raggiunge una condizione di estremo rilassamento e apertura e si colma di pace. Non è necessario cercare di esaminarlo così a fondo da riconoscerne ogni singolo particolare, anzi, se ci proviamo, finiamo con il creare tensione, mentre l'esercizio si propone l'esatto contrario e cioè il rilassamento della mente. Quindi manteniamo una concentrazione sciolta, dedicando all'oggetto la minima attenzione necessaria per mantenere la mera consapevolezza. Comunque l'alternanza della meditazione sull'oggetto e della meditazione senza oggetto di cui abbiamo discusso in precedenza risulta di grande beneficio. Alternando le due tecniche di concentrazione sull'oggetto e di abbandono alla mera consapevolezza, finiamo col riconoscere direttamente una delle verità fondamentali dimostrate dalle neuroscienze: qualsiasi cosa percepiamo è una ricostruzione creata dalla mente. In altri termini, tra la mente che percepisce un oggetto e l'oggetto percepito non c'è differenza.

### -Meditazione sul suono

La meditazione sul suono è del tutto simile alla meditazione sulla forma, eccezion fatta per la facoltà cui ci si affida, che è quella dell'udito. Cominciamo con il lasciar dimorare la mente per qualche istante in una condizione di rilassamento, e quindi ci dedichiamo gradualmente a quanto sentiamo nelle più prossime vicinanze dell'orecchio, per esempio il suono del respiro, oppure un qualsiasi altro suono che abbia origine nell'ambiente e immediatamente circostante. C'è chi trova utile servirsi di una registrazione di suoni della natura o di una melodia piacevole. Comunque è opportuno anche praticare l'alternanza di mera attenzione al suono e di mera consapevolezza rilassata e senza oggetto. Via via che ci abituiamo all'offrire una mera attenzione ai suoni in quanto tali, scopriamo di poter ascoltare le critiche che ci vengono rivolte senza arrabbiarci o metterci sulla difensiva, e parimenti di saper prestare ascolto alle lodi senza per questo lasciarci trascinare dall'orgoglio o dall'eccitazione.

Comunque, come già detto, secondo Yongey MINGYUR è meglio intraprendere le pratiche analitiche sotto la supervisione di un insegnante che abbia la saggezza e l'esperienza necessarie per poterne afferrare il senso e fornire risposte adatte e in accordo alle caratteristiche di ciascun studente. Ma ciò che più conta è che, indipendentemente da quanto meditiamo o da quale tecnica usiamo, qualsiasi tecnica di meditazione buddista finisce in definitiva con il generare la cosiddetta compassione (termine già definito come significato), e ciò accade anche se non ce ne rendiamo affatto conto.

Articolo ricavato dal testo ***Budda, la mente e la scienza della felicità*** di **YONGEY MINGYUR RINPOCHE**