



LA DIMENSIONE CONTEMPLATIVA DELLA VITA

**LA MEDITAZIONE
NELLA TRADIZIONE BUDDHISTA,
CRISTIANA E INDUISTA**

SEMINARIO INTERRELIGIOSO

SABATO 7 MAGGIO 2022

**ROMA, CENTRO
CONGRESSI AURELIA
VIA AURELIA, 796**

La dimensione contemplativa della vita: introduzione

ALBERTO COZZI

La contemplazione rimanda all'esperienza integrale dell'umano. Non si tratta di fare qualcosa, quanto di essere, lasciando che la vita, nel suo mistero, respiri in noi. È un atteggiamento non parziale o frammentario, ma qualcosa che armonizza le dimensioni dell'esperienza: quella sensibile, intelligibile e spirituale. Come tale non è un atto in funzione di altro, ma un agire che ha in sé il suo fine. Questo atteggiamento umano di fondo sfida la cultura di oggi e le sue riduzioni o separazioni.

In effetti, nel dialogo tra religioni, prendere in considerazione tale dimensione significa riscoprire un modo originale di abitare il mondo, che interroga la cultura attuale sulle dimensioni fondamentali del vivere: come organizza lo spazio (il centro) e dà significato al tempo? Si scopre così che le diverse tradizioni religiose e spirituali sono portatrici di un modo di abitare il mondo e di strutturare la realtà originale e irriducibile, che non può essere scorporato e utilizzato come una tecnica di comportamento avulsa dalla visione complessiva e dall'antropologia proprie di quella tradizione religiosa o spirituale.

Tale scoperta favorisce il passaggio a un secondo livello di confronto, in cui il dialogo e l'incontro sulla dimensione contemplativa stimola al dialogo intra-religioso, ossia alla verifica dell'armonia tra le diverse dimensioni di ciascuna esperienza religiosa: quella dottrinale, morale e mistica. Si tratta di rivisitare le proprie tradizioni, ma non per un recupero folkloristico o identitario. Proprio la dimensione contemplativa invita a un'ospitalità narrativa che permetta di rileggere la propria esperienza con l'altro e di fronte a lui, propiziando una fecondazione mutua. Ma questo lavoro sulla dimensione contemplativa favorisce anche la riscoperta dei legami costitutivi dell'umano comune. L'esperienza religiosa ha un suo ordine degli affetti e plasma modi di stare insieme e di sentirsi in comunione con gli altri e con il cosmo. Si riscopre così un modo più sano di vivere la natura e di rispettarne la sacralità. La stessa questione ecologica rimanda al senso profondo della solidarietà delle creature nell'armonia del tutto.

In quanto esperienza umana integrale, la dimensione contemplativa rappresenta un ottimo terreno di dialogo e confronto tra le diverse tradizioni religiose e spirituali, nel quale emergono importanti istanze antropologiche, valide anche per l'attuale trasmissione dell'umano.

Pratiche contemplative nella tradizione buddhista Theravāda

FRANCESCO SFERRA

Gli insegnamenti presenti nel canone buddhista in lingua pāli della tradizione dei Thera, gli “anziani”, sono in larga misura volti a descrivere e spiegare la pratica della contemplazione, intesa, essenzialmente e prima di ogni altra considerazione, come l’esperienza della “realtà così come è” (*yathābhūtam*), vale a dire della realtà come si presenta, come appare alla mente priva delle costruzioni concettuali. Per fare questa esperienza, le fonti scritturali, la letteratura esegetica e la trattatistica indipendente presentano numerosi metodi e strumenti. La maggior parte dei metodi segue uno schema di base comune: (1) focalizzazione della mente; (2) sviluppo della calma concentrata; (3) visione/esperienza della realtà senza il filtro della concettualizzazione; (4) liberazione o purificazione della mente dagli “inquinanti” (attaccamento, avversione, ne-scienza e loro progenie). Le differenze riguardano nel dettaglio le fasi di questo processo e sono di notevole interesse, non solo per gli storici delle religioni e per gli studiosi di buddhismo, interessati a capire la stratificazione delle pratiche e delle dottrine buddhiste delle origini, ma anche in chiave comparativa, per l’approfondimento della prassi contemplativa nell’ambito del dialogo interreligioso.

Le pratiche descritte nel canone pāli sono diversificate e adattate in base al contesto in cui vengono esposte, in base ai destinatari dell’insegnamento e – storicamente parlando – in base alla corrente interna al Theravāda da cui provengono. Possiamo individuare una corrente di stampo devozionale, una maggiormente legata alla concentrazione mentale e alle pratiche che si svilupperanno nelle variegata e altrettanto complesse tradizioni seriori dello yoga, e un’altra, infine, decisamente volta allo sviluppo della consapevolezza pura. Nella descrizione dei dettagli sul “come” mettere in pratica la contemplazione osserviamo numerosi elementi originali, a cominciare da una disamina precisa del funzionamento della mente e dei fattori mentali. Tutte le dottrine tipiche del buddhismo sono in ultima analisi legate alla descrizione della mente liberata e della mente soggetta al vincolo dei condizionamenti abituali.

Nel corso dell’intervento verranno presi brevemente in esame alcuni dei metodi contemplativi descritti nel canone pāli, in particolare quelli presenti nei *sutta* contenenti insegnamenti “progressivi” quello secondo la serie dei *satipaṭṭhāna*, i “fondamenti della pratica della consapevolezza”, vale a dire la consapevolezza su corpo, sensazioni, mente e oggetti mentali.

La meditazione nella tradizione buddhista Zen Sōtō

FAUSTO TAITEN GUARESCHI

Come si controlla la propria mente, la propria coscienza, durante lo zazen?

Nel *Fukanzazengi* (L'universale virtù dello zazen) il Maestro Dōgen (1200-1253) così si esprime: “*Pensate* partendo dall'intimo, dal profondo del non pensiero. *Non pensate* partendo dall'intimo, dal profondo del pensiero. Ecco *hishiryō*, il segreto dello Zen”. Durante i primi minuti di pratica il cervello assomiglia a una finestra aperta attraverso la quale soffia una forte corrente d'aria; i pensieri insorgono senza tregua. Poi, con il protrarsi della pratica, il flusso dei pensieri si assottiglia e infine cessa. Scomparsi i pensieri subentra lo stato di concentrazione (gp. *shi*), vale a dire *śamatha* (scr.). La cessazione del pensiero costituisce soltanto un aspetto della vera condizione dello zazen e può condurre a uno stato di sonnolenza (gp. *kontin*). Lo spirito non può mantenere lo stato di vigilanza che richiede una certa tensione della coscienza ed esige un'attività. Questa vigilanza attiva è l'osservazione (gp. *kan*), la seconda componente della condizione dello zazen. L'unione di *shi* e di *kan* dà luogo al giusto atteggiamento della coscienza che viene chiamato *hishiryō* (gp.), pensiero assoluto al di là del pensiero.

Hishiryō, il superamento del pensiero, è la risposta di Dōgen Zenji. Nel *Fukanzazengi* troviamo ancora: “Abbandonate una pratica fondata sulla comprensione intellettuale...”; “E se quel che è così tu vuoi, senza tardar segui quel che così ti vuole”; “Questo zazen non è passo a passo (non è la pratica della meditazione), ma del Dharma porta di pace e gioia, pratica e prova consumato risveglio, del *kōan* azione manifesta d'alcun tranello mai turbato”.

Dove il pensiero analitico e raziocinante indugia e incespica, sorge l'esigenza di un pensiero meno distratto, meno viziato e distruttivo, detto in altri termini *più contemplativo* e *complessivo*. La *contemplazione* non è semplicemente un'unificazione, ma un'*attiva-passività* che permette quella *sospensione*, in cui *differenze* e *simiglianze* giocano ad altissima velocità. Quando non è più solamente una questione mentale o psicologica, il corpo simbolico – quello che chiamiamo “corpo dello stress”, “corpo dello shock” – comporta la simultaneità dell'effetto e della causa: quello spazio di *non conoscenza* così caro all'esperienza religiosa della conversione. La differenza costitutiva viene alla ribalta senza annullarsi; il gioco dialettico dell'identità e dell'alterità si moltiplica all'infinito, senza perdersi nell'unità né nella confusione.

La meditazione nella tradizione buddhista Vajrayāna: lo “yoga della divinità”

JAMPA GELEK

Secondo il buddhismo il metodo per sradicare l'ignoranza è sviluppare la saggezza che comprende direttamente la natura ultima della realtà.

Nel Veicolo dei sutra (Sūtrayāna), il percorso meditativo per raggiungere lo sviluppo della saggezza segue un ordine preciso. In primo luogo, è necessario raggiungere il calmo dimorare attraverso i nove stadi spiegati nel *Sūtrālamkāra* di Maitreya. Su questo sentiero, passo dopo passo, la mente entra in un processo di affinamento dell'attenzione, dove la distrazione viene eliminata sviluppando il fattore della stabilità e il torpore viene sostituito dal fattore della vividezza o chiarezza; il risultato è una mente totalmente stabile e vivida, che può rimanere sull'oggetto della sua scelta senza distrazione e torpore. Il calmo dimorare è generato dall'abbandono dei cinque errori affidandosi alla pratica degli otto antidoti.

Questa mente stabile e chiara porta ad analizzare la realtà per comprendere la sua natura ultima e sviluppare così la visione superiore. Finalmente, con l'unione del calmo dimorare e la visione superiore che osserva direttamente la vacuità, si genera l'antidoto della saggezza che sarà in grado di rimuovere tutti gli strati di ignoranza attraverso i diversi *bhūmi* e raggiungere così lo stato di Buddha. Quindi nel Sūtrayāna si ottiene il calmo dimorare prima di ottenere lo stato della visione superiore. Nel Veicolo del tantra (Vajrayāna), invece, l'ordine non è necessariamente quello indicato nel Sūtrayāna. Il calmo dimorare e la visione superiore possono essere raggiunti simultaneamente attraverso lo “yoga della divinità”. Questo yoga è una pratica meditativa essenziale del Vajrayāna che permette di unire inseparabilmente metodo e saggezza in una sola mente e di creare la causa del corpo di un Buddha.

Inoltre lo “yoga della divinità” gioca un ruolo molto importante nello sviluppo delle cause del “corpo di forma” di Buddha. Per raggiungere la buddhità bisogna raggiungere il “corpo di verità” (*dharmakāya*) e il “corpo di forma” (*rūpakāya*) di un Buddha. Il Veicolo dei sutra contiene un sentiero che ha aspetti concordanti che possono agire come cause per il “corpo di verità”, ma non ha un sentiero che abbia un aspetto risultante simile al “corpo di forma” di un Buddha. Secondo il tantra ogni risultato che realizza lo stato di un Buddha deve avere una causa in un sentiero che ha un aspetto simile a quel risultato. Il sentiero tantrico ha un sentiero che ha un aspetto simile alla forma risultante del corpo di un Buddha perché si pratica lo “yoga della divinità”, attraverso il quale, basandosi sulla meditazione sulla vacuità, ci si genera come una divinità. Questo “yoga della divinità” è il sentiero che ha un aspetto simile al “corpo di forma” di un Buddha.

La meditazione nella tradizione cristiana: prospettiva biblica

BENOÎT STANDAERT

La Bibbia è materia di meditazione ma è anche un libro che provoca e stimola la meditazione: si può notare, infatti, come nel libro stesso vi siano indicazioni su come leggere bene, con profitto, il libro biblico.

La ricerca su cosa si dice nella Bibbia circa la meditazione non è facile, perchè la realtà della meditazione può essere presente anche senza che se ne parli.

Nella Bibbia, la tradizione sacerdotale insiste sullo *zakhar*, il “ricordare” il passato, le meraviglie operate dal Signore in tutta la storia salvifica; la tradizione profetica usa spesso il verbo “meditare” ma, in genere, per denunciare i nemici che meditano il male; la tradizione sapienziale è la più ricca quanto alla prassi della meditazione, e in questo ambito i Salmi giocano un ruolo essenziale e spesso sintetico.

Nel Nuovo Testamento vi è un solo passo, in una lettera deuteropaolina, che tocca il nostro tema: “Fino alla mia venuta *applicati alla lettura*, all’esortazione e all’insegnamento. Non trascurare il carisma che è in te e che ti fu dato per mezzo della profezia insieme all’imposizione delle mani dei presbiteri. *Abbi premura di queste cose (tauta meleta)*, dedicati ad esse, affinché a tutti sia noto il tuo progresso. Attendi a te stesso e all’insegnamento: persevera in queste cose poiché, così facendo, salverai te stesso e quelli che ti ascoltano” (1Tm 4,13-16). Luca indica come tipico l’atteggiamento di Maria: anche senza capire, è capace di accogliere nel suo cuore parole ed eventi forti, diventando così un modello per ogni lettore/lettrice del vangelo.

In conclusione, leggere, rileggere, memorizzare, creare cose nuove con associazioni diverse, accettare di pensare insieme testi contraddittori, coltivare un silenzio puro senza commenti davanti a ciò che è più grande o più temibile: ecco le cose che si trovano scritte nella Bibbia stessa, stimolando un modo di frequentarla con sapienza e profitto spirituale.

La meditazione nella tradizione cristiana: prospettiva monastica

LUIGI GIOIA

Uno dei principi fondamentali della spiritualità cristiana è che l'incontro con Dio può avvenire solo nell'istante presente. Nella tradizione monastica la meditazione si rende attenta alla voce di Dio prima di tutto nella Scrittura. A partire dalla Scrittura, la meditazione si espande per coltivare una sempre più profonda consapevolezza della presenza divina attraverso un'assidua presenza a sé stessi. La meditazione si intreccia allora alla tradizione ascetica della *nepsis*, la "vigilanza sui pensieri". La meditazione diventa quindi una saggezza che educa a mantenersi nel momento presente, disciplina la tendenza a lasciarsi monopolizzare da pensieri relativi al passato e al futuro, aiuta a coltivare l'abbandono e infine a prestare attenzione a ciò che è sotto i nostri occhi in una sempre più serena accettazione della realtà.

La meditazione nella tradizione cristiana: prospettiva storico-spirituale

EMMA CAROLEO

Gli obiettivi posti da questo breve contributo sono quelli relativi alla contestualizzazione, prima, e allo sviluppo, poi, della categoria della “meditazione” lungo la storia della teologia spirituale. Si tenta di fornire gli strumenti idonei per la comprensione dei due schemi proposti riguardo la meditazione ignaziana e carmelitana. Per contestualizzare la meditazione nell’alveo della teologia spirituale ci si riferisce a una forma di preghiera contemplativa: colui/colei che medita cerca di donare alla propria fede un carattere sempre più personale.

Lo sviluppo della meditazione nella storia della spiritualità parte da Ugo di San Vittore (1125), che pone l’accento sul carattere naturale dell’attività meditativa; procede per Guigo I il Certosino (1188), il quale qualifica la meditazione come una diligente attività della mente, che cerca la conoscenza di verità nascoste; passa al termine del Medioevo (XIV secolo), dove si evidenziò l’esigenza di regolamentare la vita spirituale e, soprattutto, la meditazione: nacque una riforma che approfondirà la vita interiore e considererà la meditazione come il mezzo per sostenerla. Grazie alla *devotio moderna* gli ordini religiosi e il clero secolare poterono accedere, sistematicamente, alla meditazione. Infine, si farà solo un cenno al contributo di due maestri spirituali – san Francesco di Sales (1567) e san Vincenzo de’ Paoli (1581) – che resero la meditazione fruibile anche ai laici.

Gli schemi presentati all’interno del contributo riguardano la meditazione di scuola ignaziana e carmelitana. La scelta è stata dettata dalla loro tradizione sedimentata nel tempo, oltre a essere praticati tutt’oggi. I due schemi hanno lo scopo di evidenziare come la meditazione miri essenzialmente a conferire alla fede del credente un carattere sempre più profondo di adesione personale al mistero di Dio conosciuto in Cristo: essa si sforza di far entrare in azione tutte le risorse immaginative, intellettuali e affettive di colui/colei che medita.

Meditazione nella via monastica hindū

YOGANANDA GHIRI

Le diverse tradizioni hindū offrono un'incalcolabile pluralità di vie per realizzare lo stato di meditazione, che conduce alla meta ultima dell'evoluzione dell'Essere. Nel *Garuḍa Purāṇa* si afferma: “La meditazione è la più alta virtù, è la più alta austerità; quindi, sii devoto alla meditazione”. Nella letteratura sacra la meditazione è menzionata attraverso un ampio ventaglio di definizioni e richiami; se ne ritrovano echi già negli inni della Creazione, fino a giungere ad approfondimenti specifici nei testi relativi alle pratiche ascetiche, intese come stato fondamentale per ottenere quell'esperienza dell'essere, che sorge dalla natura profonda della Realtà.

Le diverse vie, i metodi e i linguaggi spirituali eterogenei tracciano i contorni di quelle che sono comunemente conosciute come “tradizioni spirituali” (*saṃpradāya*), di cui si mostrerà quanto esse siano imprescindibili per la realizzazione di tale esperienza. Si evidenzierà, inoltre, l'esigenza di adottare un metodo, una visione del mondo e una teologia. Le prospettive teologiche, pur mostrando approcci e metodologie distinti rispetto all'identità con il Sé, perseguono, invece, lo stesso fine. Il cammino verso la meditazione necessita di propedeutica per educare il corpo con un intenso lavoro nel campo fisico e mentale, psichico ed emozionale.

Ogni tradizione sviluppa tale processo nell'immensa ricchezza della “tecnologia spirituale” dello yoga. Dopo il lavoro esteriore inizia quello interiore; occorre iniziare da *pratyāhāra*, il ritiro dei sensi, giungere a *dhyāna*, la fissità o superamento della mente, per approdare al culmine nel *samādhi*. La mera conoscenza intellettuale di tali stati, tramite l'ausilio delle Scritture (*śāstra*), non è sufficiente per ottenere lo scopo. L'indagine deve approdare a una vera esperienza, un viaggio, un processo evolutivo che si differenzia in stadi, fino all'assorbimento e alla dissoluzione di aspetti materiali che ostruiscono l'identità con il Supremo. I mezzi necessari sono devozione, fede, conoscenza, abbandono.

Meditazione e yoga nella prospettiva laica

ALESSANDRO CURZI

Negli ultimi anni l'attenzione verso la meditazione è cresciuta notevolmente, avvicinando sempre più persone a questa pratica millenaria. L'aumento della richiesta ha causato un fiorire di corsi sulla meditazione utilizzata spesso come panacea per tutti i mali, isolandola dal contesto culturale dove si è sviluppata e svuotandola di ogni significato originario. La meditazione è uno strumento che ci permette di comprendere la nostra vera natura, superando così la sofferenza causata dall'illusione della separazione tra ciò che siamo e il resto della Manifestazione. Il cammino verso la meditazione è però un cammino costellato di ostacoli, lungo e impegnativo, adatto per questo a persone fortemente motivate.

Patañjali con gli *Yoga-sūtra* ci offre una scienza, non facile da comprendere e attuare, ma i cui frutti portano alle più alte vette della Coscienza attraverso un processo graduale di crescita, in cui al praticante è richiesto un severo impegno per poter affrontare la disciplina che l'ideale dello yoga impone. Il percorso del *rāja-yoga* di Patañjali è articolato in otto parti: lo *yama* e *niyama* eliminano i disturbi causati dalle emozioni e dai desideri incontrollati, l'*āsana* e il *prāṇāyāma* eliminano i disturbi che sorgono dal corpo fisico. Il *pratyāhāra*, distaccando gli organi di senso dalla mente, taglia fuori il mondo esterno e le impressioni che esso produce sulla mente. La mente è, così, completamente isolata rispetto al mondo esterno e il praticante può sprofondare in essa senza alcuna interferenza dall'esterno. Soltanto in tali condizioni è possibile la pratica di *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*. In *dhāraṇā* la mente inizia a concentrarsi e a fissarsi su un unico oggetto, con *dhyāna* la fissazione diventa più accentuata e la mente è posta in silenzio, e infine con il *samādhi* si ha la reintegrazione di ogni dualità nella pura Coscienza, fine ultimo dello yoga.

La meditazione nelle tradizioni hindū

PINUCCIA CARACCHI

La meditazione hindū, che va comunemente sotto il nome di yoga, ha origini antichissime, che risalgono ai tempi vedici, le sue prime chiare enunciazioni testuali si trovano nelle *Upaniṣad*, redatte a partire dall’VIII-VII secolo a.C, e la sua più celebre formulazione è quella degli *Yoga-sūtra* risalenti al II-III secolo d.C. Si cerca qui di individuare le caratteristiche principali della meditazione yogica, per quanto lo consentano la vastità e la complessità dell’argomento. Prima fra tali caratteristiche è la stretta connessione con il pensiero filosofico che nell’esperienza che scaturisce dalla pratica meditativa affonda le sue radici e in essa trova legittimazione e conferma costante, dato che in India nessuna conoscenza può essere considerata credibile se non è basata sull’esperienza diretta. Altri importanti aspetti della meditazione hindū sono il suo carattere iniziatico e tradizionale, cioè la sua trasmissione iniziatica attraverso una catena di maestri, e la grande eterogeneità, fluidità e flessibilità delle pratiche yogiche, pur nella sostanziale fedeltà alle rispettive tradizioni.

Si tratta di una complessità che è in evidente contrasto con il processo di omologazione dello yoga come pratica di benessere, che è insegnato nelle palestre. Ben diversamente, lo yoga si configura come un vero e proprio percorso ascetico nel quale “io” e “mio” sono i nemici da combattere e il cui punto di partenza è una vita austera e regolata da solidi principi etici. Partendo quindi da un rigoroso stile di vita e passando per il controllo del corpo e del respiro, si giunge poi al controllo della mente, che, nel suo continuo stato di agitazione, è considerata come lo schermo che impedisce all’uomo di prendere coscienza della propria identità con il Divino, il punto d’arrivo di gran parte dei percorsi yogici.

Di fondamentale importanza in questo percorso è il ruolo del Maestro, che guida il praticante attraverso le numerose insidie del percorso e lo adatta alle sue caratteristiche individuali.

La meditazione nella tradizione buddhista, cristiana e induista: conclusioni

MARIA DE GIORGI

Il tema della contemplazione/meditazione – come attestano i diversi interventi del convegno – più di ogni altro ci rimanda al “cuore” delle rispettive tradizioni religiose, là dove viene sfiorato il mistero, indicibile e imperscrutabile, che tutti ci avvolge e tutto contiene (cf. *Nostra Aetate* 2). Come i vari interventi testimoniano, le molteplici esperienze meditative e contemplative possono portare a diverse percezioni e interpretazioni del mistero stesso. Se da una parte queste differenze testimoniano l’inesauribile multiformità del mistero, dall’altra esigono un serio discernimento.

In ambito cattolico abbiamo documenti – uno più teologico-dottrinale, l’altro più esperienziale – che, integrandosi a vicenda, possono aiutare la nostra riflessione, sia a livello teorico sia a livello pratico. Questo “intervento conclusivo” analizza in proposito: (1) la *Lettera ai vescovi della Chiesa cattolica su alcuni aspetti della meditazione cristiana*, emanata dalla Congregazione della dottrina della fede nel 1989; (2) il documento *Contemplazione e dialogo interreligioso. Riferimenti e prospettive attinte dall’esperienza dei monaci*, elaborato dalle commissioni per il Dialogo interreligioso monastico nel 1993.

Questi documenti sembrano indicare la via da seguire. Di una “via” infatti si tratta, ossia di un “cammino”. Il cammino suppone un punto di partenza e tende a una meta. Veicola una storia, un’esperienza in cui si radica e di cui è proseguimento sempre nuovo. In questo senso la presente “relazione conclusiva” auspica, come “passo in avanti”, come nuova tappa di questo cammino, una nuova inchiesta da parte della commissione intermonastica per il dialogo interreligioso, che, a trent’anni ormai dalla precedente, possa aiutare a valutare il progresso e la direzione del cammino in corso.