Meditazione: storia e tecniche

Angela Crosta

Il libro presenta la storia e le principali tecniche della meditazione nelle diverse civiltà ed epoche: antica India e Yoga, Daoismo cinese, Sciamanesimo, Grecia antica, Ebraismo, Cristianesimo, Sufismo, Buddhismo e un cenno ai maestri dell'età contemporanea.

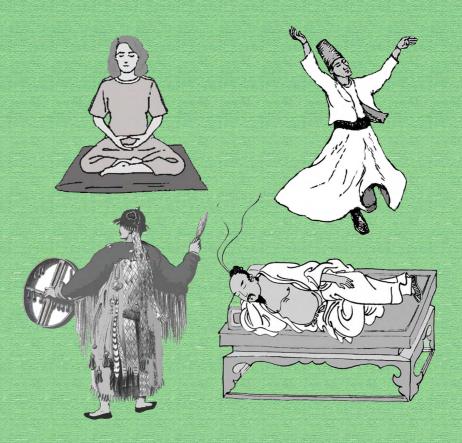
Obiettivo del libro è fornire al praticante alcuni strumenti per comprendere la provenienza, gli scopi, le modalità antiche e l'evoluzione di talune pratiche nelle civiltà del passato e scoprirne le somiglianze e le differenze. Uno scopo è inoltre quello di aiutare il praticante a orizzontarsi nella miriade di tecniche che oggi – come in passato – vengono proposte e decidere con cognizione e libertà quali accettare e quali siano più in sintonia con la propria personalità, cultura e scelte di vita.

Angela Crosta, psicologa, biologa, già insegnante di scuola secondaria, monaca Zen Rinzai col nome di Ekai, da molti anni studia il Buddhismo nelle sue diverse tradizioni.

Autrice di: La vita del Buddha - The life of the Buddha, 2011; I sentieri del Buddha - Per avvicinarsi agli insegnamenti e alle tradizioni del Dharma, 2013; Tutti siamo dei Buddha - Il Tathāgatagarbha o natura-di-Buddha nei testi di Dharma, 2014; Cibo e salute nella ciotola del Buddha, 2015; Medicina e Buddhismo, 2017, Inchiesta su An Shigao, 2018.



Meditazione: storia e tecniche



Angela Crosta

Meditazione: storia e tecniche

... è necessario staccarsi da queste cose e non quardar più (le cose sensibili), ma mutando la vista corporea con un'altra. risvegliare quella facoltà che ognuno possiede. ma che pochi adoperano. Plotino, Enneadi 1.6.8

L'Autrice ringrazia i Maestri che le hanno insegnato la meditazione e i/le compagni/e di pratica che l'hanno supportata nel percorso.

Le immagini in copertina e all'interno, ove non diversamente indicato, sono di pubblico dominio o rielaborazioni dell'autrice.

Le traduzioni delle citazioni, ove non diversamente indicato, sono dell'autrice.

ISBN 978-1-4478-6083-9

Copyright © 2023 Angela Crosta Finito di stampare nel mese di febbraio 2023 Edizioni Lulu, Raleight (North Carolina USA) www.lulu.com

Tutti i diritti sono riservati; è vietato ristampare e riprodurre con qualsiasi mezzo meccanico, digitale o di altra natura qualunque parte di questo libro. L'illecito sarà penalmente perseguibile a norma art. 17 L. 663 dl 22-4-1941 e succ.

INDICE

1. Introduzione 7		
1.1	Cosa significa la parola meditazione?	9
2. La med	litazione nelle antiche civiltà dell'India e lo Yoga	11
	La civiltà della valle dell'Indo; i <i>Veda</i>	
	Le <i>Upaniṣad</i> e lo <i>Yoga</i>	
	Cenni sullo Yoga	
2.4	L'advaita vedānta di Śaṅkara	. 23
3. La med	litazione nel Daoismo	25
3.1	Daoismo: la sua evoluzione	25
3.2	Premessa per alcuni concetti base legati alla cosmolog	ia
	e alla medicina	
3.3	Classificazione delle forme di meditazione daoista.	. 32
3.4	La meditazione daoista <i>zuowang</i>	. 33
3.5	Le visualizzazioni daoiste: cunxiang	. 37
3.6	L'osservazione interiore daoista: neiguan	. 48
3.7	Le tecniche daoiste per l'ingestione del Qi e la respirazione 3.7.1 Ingerire il Qi dei cinque germogli e le pratiche	e 56
	per espellere i Tre Cadaveri	. 60
	3.7.2 Tecniche di respirazione nel Daoismo	.65
3.8	Le tecniche <i>alchemiche</i>	. 68
	3.8.1 Alchimia esterna waidan	. 69
	3.8.2 L'alchimia interna <i>neidan</i>	. 73
	3.8.2.1 I testi di <i>neidan</i>	
	Tecniche sessuali daoiste	
3.1	0 Le pratiche femminili	. 83
	litazione nello Sciamanesimo	91
4.1	Cenni sulla storia dello sciamanesimo	. 95
4.2	Funzioni, ruoli, addestramento, abbigliamento	97
	4.2.1 Le principali funzioni tradizionali dello sciamano	101
	4.2.2 Tradizionalmente, come si diventava sciamani? .	102
4.3	Sciamanesimo e stati di coscienza	105

	4.4	4.3.1 Il suono del tamburo	
5.	La med	litazione nella Grecia antica	109
		I culti misterici	109
		5.1.1 Orfismo	
		5.1.2 Culti dionisiaci	
		5.1.3 Culti eleusini	111
		5.1.4 Culto di Asclepio	112
		5.1.5 Culti misterici in età ellenistica e romana	
	5.2	I filosofi "presocratici"	115
	5.3	Socrate, Platone, Plotino	119
		5.3.1 Socrate	
		5.3.2 Platone	121
		5.3.3 Plotino e il Neoplatonismo	
		5.3.4 Aristotele	
		Epicureismo	
		Stoicismo	
	5.6	Gnosticismo	
		5.6.1 Gnosticismo cristiano	
		5.6.2 Gnosticismo ed Ermetismo	139
6.	La med	litazione nell'Ebraismo	141
	6.1	Pratiche meditative ebraiche e la Qabbalah	143
		Misticismo, preghiera, kawwanah, profezia	
		Le Sefiroth e l'alfabeto ebraico	
		Tecniche meditative nell'Ebraismo	
		Le tecniche meditative di Abraham Abulafia	
	6.6	Alcuni testi della Qabbalah	164
7.	La med	litazione nel Cristianesimo	169
	7.1	Cenni storici	169
		Misticismo e preghiera	
		Il monachesimo cristiano in Oriente	
	7.4	La preghiera ininterrotta e l'esicasmo	
		7.4.1 Cenni di fisiologia della meditazione esicasta	184

7.4.2 Il pianto e il misticismo	. 185
7.4.3 La postura e lo sguardo	187
7.5 Preghiera mantrica nel Cristianesimo; strumenti	
per la conta: corda da preghiera e rosario	193
7.6 Il monachesimo e i mistici in Occidente	195
8. La meditazione nell'Islam: il Sufismo	221
8.1 Il Sufismo e i suoi principali esponenti	221
8.2 La <i>meditazione</i> nel Sufismo	225
8.3 Il <i>dhikr</i>	233
8.3.1 Altre tecniche	235
8.4 Le <i>latā'if</i> o centri sottili	237
8.5 Il tasbeeh	238
9. La meditazione nel Buddhismo	239
9.1. Calmare la mente	. 240
9.1.1 <i>Samatha</i> e la postura	240
9.1.2 Gli oggetti di meditazione o concentrazione	243
9.1.3 Gli ostacoli e gli antidoti	246
9.1.4 Gli stadi di <i>samatha</i> e il <i>samādhi</i>	
9.1.5 I jhāna / dhyāna	
9.2. Sviluppare la consapevolezza, <i>sati</i>	
9.3. La visione profonda: <i>vipassanā</i>	
9.3.1 Cosa si intende con <i>paññā/prajñā?</i>	
9.3.2 <i>Vipassanā/vipaśyanā</i> nel Mahāyāna	
9.3.3 Vipassanā oggi	
9.3.4 La pratica combinata di samatha e vipassan \bar{a} .	
9.4 I percorsi e il Risveglio	
9.4.1 Gradualismo e immediatismo	
9.4.2 Il Chan-Zen	
9.4.2.1 I <i>koan</i>	
9.5. I Tantra e il Vajrayāna	
9.5.1 Vajarayāna in Tibet	275
9.6. I mantra	
9.7. Le visualizzazioni	. 281
10 Maestri di meditazione dell'età contemporanea	283



Introduzione

La meditazione è pratica, quindi occorre trovare un maestro, farsi insegnare la tecnica ed esercitarsi con buona volontà, senza scoraggiarsi e consapevoli che ogni sessione è diversa dalle altre, quindi non avere inutili aspettative.

La meditazione non si può imparare solo sui libri, che possono dare spunti, suggerimenti o approfondimenti teorici, ma deve essere sperimentata e vissuta con l'insieme di corpo e mente, sotto la guida di un esperto.

Quindi, perché scrivere un libro sulla meditazione?

Quando, circa trent'anni fa, inizia a interessarmi di meditazione, lessi molti libri, ma ne trassi solo confusione e incertezze perché quasi sempre davano per scontati alcuni principi e teorie. Così cercai i maestri e imparai e sperimentai varie tecniche con diversi insegnanti.

Però ho sempre coltivato, oltre alla pratica, anche la teoria, quindi ho cercato i fondamenti della meditazione e i testi più antichi e ho poi ritenuto utile mettere i risultati delle mie ricerche a disposizione di coloro che siano interessati.

Lo scopo di questo libro non è quello di "insegnare" la meditazione, ma di tracciare, a grandi linee e in modo sintetico, la storia della meditazione in diverse civiltà e attraverso molte epoche. Di conseguenza esula da questo testo la trattazione della psicofisiologia degli stati meditativi.

Sintetizzare tante vie spirituali e metodiche non è stato facile e potrebbero esserci lacune, imprecisioni o interpretazioni personali, anche se ho cercato di evitare di essere influenzata dal mio retroterra culturale; spero però che il presente testo possa aiutare chi voglia meditare a orizzontarsi nella miriade di tecniche che oggi – come in passato – vengono proposte e decidere con cognizione e libertà cosa accettare e cosa rifiutare, come dice il Buddha nel *Kalama sutta* del Canone pāli, *Aṅguttara nikāya* 3.65 (nostra rielaborazione)

O Kalama, quando sapete da voi stessi: 'Queste cose sono cattive; queste cose sono biasimevoli; queste cose sono condannate dai saggi; se le si intraprendono e se le si osservano, queste cose conducono al danno ed alla disgrazia', abbandonatele. [...] Quando sapete da voi stessi: 'Queste cose sono buone; queste cose non sono biasimevoli; queste cose sono accettate dai saggi; se le si intraprende e se le si osserva, queste cose conducono al beneficio ed alla felicità', intraprendetele ed osservatele.

Un altro obiettivo del libro è fornire al praticante alcuni strumenti per comprendere la provenienza, gli scopi, le modalità antiche e l'evoluzione di talune <u>tecniche</u> meditative in diverse civiltà e culture anche per scoprirne somiglianze e differenze.

In tutte le civiltà e culture, meditare è una pratica in cui ci si rivolge verso l'interno di se stessi, utilizzando differenti metodiche. Si inizia cercando di eliminare – o almeno ridurre – gli stati mentali grossolani, l'agitazione prodotta dai veleni mentali, il continuo inutile chiacchierare della mente. Sorge così un stato mentale calmo, aperto, presente, concentrato, separato dai contenuti del pensiero, libero dai giudizi, dalle elaborazioni concettuali, da ogni dipendenza, da illusioni e aspettative, dal dualismo di soggetto-oggetto e si riesce a vedere la realtà così com'è.

Con la mente calma e concentrata si può poi passare a cercare, a seconda delle Vie, ciò che è stato definito: la consapevolezza pura, il Sé originale, l'essere nudo e semplice, la propria intima essenza, lo stato di non-condizionamento, il *Brahman*, il *Nirvāṇa*, l'Assoluto che può essere inteso come fuori o dentro di noi. Infatti, a seconda delle tradizioni, si può meditare per cercare una divinità esterna e in alcune vie spirituali la meditazione diventa preghiera, essenziale nelle tre grandi Religioni rivelate (vedi i capitoli 6, 7 e 8) e ha lo scopo di connettersi con Dio. Oppure, ipotizzando che nella nostra coscienza vi sia un *luogo* o meglio una condizione, in cui ci si può liberare dalla sofferenza esistenziale e dai condizionamenti fisici e psicologici, cercare di trovarlo.

Come conseguenza della pratica meditativa si ottengono effetti benefici sia nel corpo che nella mente, ma non devono essere considerati un fine, benché talune scuole contemporanee utilizzino tecniche meditative riduttivamente solo a questi scopi.

1.1 Cosa significa la parola meditazione?

Il vocabolario Treccani definisce la meditazione come l'atto di **meditare** che deriva dal latino *meditari*, frequentativo di *mederi* «curare», accostato nel significato al greco μελετάω «curarsi di qualche cosa; riflettere, meditare» e indica il "fermare a lungo e con intensa concentrazione spirituale la mente sopra un oggetto del pensiero, considerare profondamente un problema, un argomento, soprattutto di natura religiosa, morale, filosofica, scientifica, allo scopo di intenderne l'essenza, indagarne la natura, o trarne sviluppi, conseguenze".

Tutti i sistemi di meditazione usano tecniche che possono essere classificate in un ristretto gruppo di categorie molto simili perché i modi con cui si può interagire con la mente sono limitati.

Ogni tradizione o religione ha il suo vocabolario meditativo, talora perduto nel corso dei secoli, quindi poco generalizzabile. Invece il vocabolario orientale, indiano in particolare, oggi in Occidente è piuttosto noto e permette di fare un discorso più comprensibile

Il vocabolo *meditazione* non traduce in modo corretto quello che nell'antica India si intendeva con diversi e specifici termini sanscriti. In nessun'altra lingua esistono parole che abbiano lo stesso significato: sono intraducibili per la semplice ragione che solo la civiltà indiana tentò e sperimentò l'esperienza che esse denotano.

Un termine generico sanscrito per indicare una serie di esercizi e di stati mentali è *bhāvanā*, che propriamente ha il significato di: coltivazione, sviluppo. Il corrispettivo in tibetano é *sgom-pa* che vuol dire "familiarizzarsi" e mette ben in rilievo come la meditazione sia un addestramento e un processo. Come nessuno penserebbe di imparare a nuotare solo leggendo un libro, ma riterrebbe necessario recarsi in una piscina e cercare un maestro che gli insegni come fare per

stare a galla, all'inizio lo sostenga con un salvagente e poi gli spieghi come muoversi; così la meditazione deve essere insegnata da un esperto, perché è essenzialmente *pratica* da vivere con l'insieme di corpo e mente.

Un altro vocabolo sanscrito e pali è *samādhi* che indica uno stato di assorbimento meditativo, di raccoglimento, di meditazione profonda che si ottiene dopo aver stabilizzato la mente.

Un terzo vocabolo sanscrito indica degli stati di assorbimento meditativo che derivano dal samadhi: *dhyāna*. Nelle lingue occidentali può essere tradotta in vari modi: **concentrazione**, ma dhyāna non è *solo* concentrazione che indica **lo stato della mente è calma e focalizzata su qualcosa.** Un altro modo di tradurla è: **contemplazione**, ma dhyāna: non è *unicamente* questo. La contemplazione ha un carattere più ampio della concentrazione focalizzata su un punto; si potrebbe dire che è una "concentrazione allargata". In ambito occidentale e/o ebraico e cristiano, la contemplazione può anche indicare l'analisi e l'investigazione su un tema od oggetto.

Un terzo modo in cui si può tradurre dhyāna è: **meditazione**, che però può dare una connotazione sbagliata; infatti può essere chiesto: "Su cosa mediti?" La parola stessa implica un oggetto. Si può dire: "Sto meditando sulla bellezza, sulla verità, su Dio", ma non si può semplicemente dire: "Sto meditando", la frase sarebbe incompleta. Ma in Oriente esiste una meditazione senza oggetto, quindi dhyāna può anche significare: "Sono in meditazione". In quella indicazione di un preciso stato psico-fisico è racchiuso correttamente il significato di dhyāna.

Dunque, neppure *meditazione* è la parola corretta. Poiché non ne esistono altre, dovremo necessariamente usarla.

In questo testo cercheremo, ove possibile, di utilizzare anche i vocaboli specifici delle lingue usate nelle tradizioni che tratteremo nei vari capitoli, spiegandone il significato per evitare incomprensioni e ambiguità.

2. La meditazione nelle antiche civiltà dell'India e lo Yoga

2.1 La civiltà della valle dell'Indo; i Veda

Le pratiche ascetiche hanno origini molto antiche e fra i reperti archeologici della Civiltà della valle dell'Indo (III millennio a.C.), si trovano sigilli che rappresenta presumibilmente una divinità o un proto-Śiva oppure Paśupati, il signore delle creature seduto in posizione yogica.



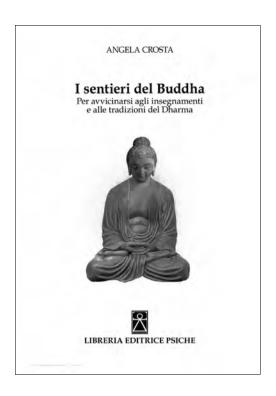


Fig. 2.1 Sigillo n. 420 rinvenuto negli scavi di Mohenjo Daro (oggi in Pakistan), a sinistra. Fig. 2.2 Una figura simile compare in un altro sigillo, integro, a destra.

Negli antichissimi libri sacri della civiltà degli Arii, i *Veda* (che presumibilmente risalgono al secondo millennio a.C.), si trovano accenni a pratiche meditative.

Ci sono quattro suddivisioni dei *Veda. Rgveda* che significa "Inni dei Veda", perché il vocabolo è composto da *rc* e *veda*, traducibile con *sapienza* o *conoscenza*, sono i versi <u>recitati</u> durante le cerimonie.

Sāmaveda significa "Veda delle melodie": sāman è traducibile con canto, inno, melodia, e il riferimento è ai testi cantati dall'offi-

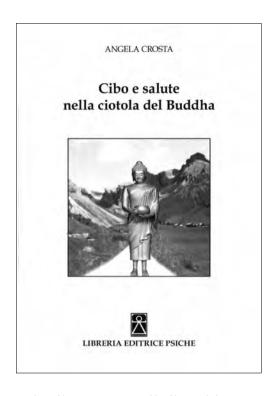


Il testo fornisce un primo ma esauriente approccio storico e dottrinale al Buddhismo o meglio ai buddhismi, perché l'insegnamento del Buddha si è integrato con diverse realtà storiche, culturali e spirituali di alcuni paesi (India, Cina, Tibet, Giappone...).

Infatti la grandezza di questa via spirituale è la sua capacità di adattarsi, la sua flessibilità, la mancanza di dogmi, il proporre molti e diversi "sentieri" che si adeguino a ciascuna persona. Oggi sta nascendo un Buddhismo occidentale, che dovrebbe essere considerato una pratica di vita.

Il libro è strutturato per grandi temi e procede secondo una linea storica che analizza sinteticamente i fondamenti del Buddhismo e le sue diverse tradizioni e scuole.

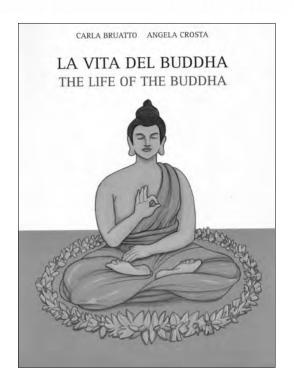
Libreria Editrice Psiche Torino 2013



Questo libro esamina il rapporto tra il cibo e l'insegnamento del Buddha nel corso di 2500 anni. Cosa mangiava il Buddha? Con quali regole i suoi monaci consumavano i pasti? Quali erano i cibi più comuni nell'India dell'epoca; quali usati come medicine; quali vietati e perché? Quali erano le differenze alimentari tra India e area sinogiapponese? In che modo le scuole Mahāyāna cinesi modificarono le regole monastiche; la prassi dell'elemosinare il cibo e la possibilità di mangiare carne?

Le risposte a queste domande si ricavano dai testi del Buddhismo delle origini nel Canone pāli e dagli scritti Mahāyāna, risalenti ai primi secoli della nostra era o più tardi, di cui sono citati significativi brani. La seconda parte del libro fornisce alcuni suggerimenti dietetici e qualche gustosa antica ricetta.

Libreria Editrice Psiche Torino 2015



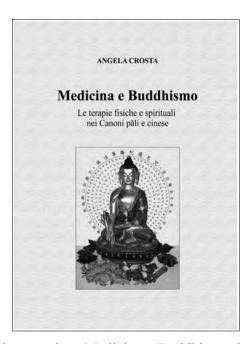
Con un linguaggio semplice e di facile comprensione, racconta ai giovani le vicende della vita del Buddha, storie che appartengono ad una cultura lontana nel tempo e nello spazio rispetto alla nostra, occidentale e odierna, ma ricca di saggezza e di spunti di pace, gioia e tolleranza. Consigliato ai ragazzi fra i sette e gli undici anni, il volume presenta alcune caratteristiche che ne fanno uno strumento didattico interessante e multidisciplinare: la redazione bilingue lo rende adatto come testo di supporto all'apprendimento della lingua inglese o per bambini non italiani; i bellissimi disegni originali, che pur nel tratto della modernità rispettano l'iconografia tradizionale, introducono i giovani lettori all'atmosfera, ai costumi e all'arte dei tempi e dei luoghi dove è ambientata la vicenda; una ricca sezione di giochi e attività per "imparare divertendo" aiuta a memorizzare le informazioni.

Neos Edizioni Rivoli – Torino 2011



Alla corrente buddhista Mahāyāna, sorta nei primi secoli della nostra era, appartengono alcuni testi che trattano del *Tathāgatagarbha*, un termine sanscrito che significa "embrione, essenza dello stato di Buddha" o, sulla base di altre espressioni usate soprattutto in Cina, "natura-di-Buddha". Tale dottrina fu elaborata filosoficamente per secoli e divenne molto complessa e dibattuta. In alcune opere è indicata come una potenzialità innata e permanente in tutti gli esseri – indipendentemente dal sesso, dalle condizioni sociali, dall'aver commesso crimini – che può manifestarsi nella realizzazione della "buddhità", cioè diventare un essere illuminato. Alcune scuole cinesi e poi giapponesi affermarono che la buddhità in noi è un dato esperienziale: ogni essere è già un Buddha. Da qui sorsero anche diversi approcci e vie per la realizzazione del Risveglio. Questo libro offre una chiara introduzione al *Tathāgatagarbha* e analizza l'argomento sotto differenti angolazioni e con molti brani appositamente tradotti.

Edizioni Lulu Raleigh (North Carolina) 2014



Il libro esamina i rapporti tra Medicina e Buddhismo, lungo molti secoli e nei diversi contesti geografici e culturali, a partire dalle terapie contenute nel Canone pāli che rispecchiano le teorie dell'antica medicina indiana detta Āyurveda.

Il sorgere della corrente Mahāyāna e la pratica della compassione indusse monaci e monache a occuparsi attivamente di medicina e quindi gradualmente sorsero infermerie e ospedali anche per i laici.

Quando, agli inizi della nostra era, il Buddhismo entrò in Cina, vi furono difficoltà nella traduzione dei testi sanscriti a causa sia della mancanza di vocaboli equivalenti, sia delle differenze culturali, soprattutto nell'ambito della medicina, basata su principi diversi da quelli indiani.

Il testo, oltre a citare molti brani di testi medici buddhisti, tratta anche delle norme di igiene; delle varie tecniche meditative e spirituali utilizzate; del ruolo dei medici e di alcuni di essi che godettero per secoli di grande fama e delle principali figure – maschili e femminili – di Buddha e Bodhisattva che ebbero, ed hanno, il ruolo di guaritori e protettori.

Edizioni Lulu Raleigh (North Carolina) 2017



Un'inchiesta tra storia, archeologia e Buddhismo per cercare di indagare la misteriosa e affascinante figura di colui che conosciamo solo col nome di An Shigao: chi fu, come e dove visse, cosa scrisse. Principe dell'Impero di Partia, vissuto nel II seco lo d.C., monaco buddhista, giunse nella Cina allora dominata dalla dinastia Han e fu un famoso traduttore di testi di Dharma in cinese, esperto in medicina, ma soprattutto il primo importante maestro che insegnò i fondamenti della meditazione buddhista in Cina.

Edizioni Lulu Raleigh (North Carolina) 2018