

MEDITAZIONE

Dhyana (scr.), *Jhana* (p.), *Ch'an(na)* (cin.), *Zen(na)* (giapp.), *Sgompa* (tib.)

A. : 4 assorbimenti sensibili (*Rūpasamādhī*)

1. separazione dalle passioni e dai 3 fattori nocivi (*akuśala*):

- 1.1.: attaccamento (*Lobha*) < simbolo: gallo>, contrastato con la generosità (*Dana*)
- 1.2.: avversione (*Dosa*) < simbolo: serpente>, " " la benevolenza (*Maitrī*)
- 1.3.: illusione (*Moha*) < simbolo: maiale>, " " la conoscenza (*Vidyā*), mediante l'analisi (*vicāra*) e la riflessione (*vitarka*)

Risultati: gioia (*prīti*) e piacere-senza-attaccamento (*sukha*)

2. stabilizzazione di *vitarka* e *vicāra*. **Risultato:** focalizzazione su un oggetto fisico o mentale

3. scomparsa di *sukha* e comparsa di equanimità (*Upekkhā*)

4. stabilizzazione di *Upekkhā* e attenzione (**sati**) < Cfr. *Satipatthāna Sutta*: "Discorso sui fondamenti dell'attenzione">. Attenzione a:

4.1.: **corpo:**

- 4.1.1.: all'inspirazione e all'espiazione
- 4.1.2.: alle 4 posizioni (-, h, i, /)
- 4.1.3.: alle 32 parti
- 4.1.4.: ai 4 stati (solido, igneo, aereo, liquido)

4.2.: **sensazioni:** piacevoli, spiacevoli, indifferenti (tutte *anicca*)

4.3.: **mente:** stati di coscienza liberi o no da *Lobha*, *Dosa*, *Moha*

4.4.: **oggetti mentali** = si riconosce la natura *anattā*

4.4.1.: dei cinque ostacoli (*Nīvarana*):

- 4.4.1.1.: avidità (*abhidya*)
- 4.4.1.2.: rigidità/rilassatezza (*styāna/middha*)
- 4.4.1.3.: euforia/depressione (*anuddhatya/kuatritya*)
- 4.4.1.4.: tensione ostile (*pradośa*)
- 4.4.1.5.: dubbio (nei cfr. della Disciplina) (*vicikitsā*)

4.4.2.: dei cinque aggregati [pali: *khandha*; *skandha*, in scr]: *rūpa k.*, *vedanā k.*, *sannā k.*, *samskāra k.*, *vijnāna k.*

B. :4 assorbimenti sovrasensibili (*Arupasamādhī*)

1. concentrazione sullo spazio illimitato (*ākāśa*);

2. " sulla coscienza illimitata (*vijnāna*);

3. " sul vuoto (*śūnya*);

4. " sulla condizione di "né percezione, né non percezione"

Samādhī (giapp.: *zanmai*) = coscienza non discriminante, non duale, alla fine di ogni assorbimento.

Risultati : 1. *śūnya* e *animitta* (assenza di caratteristiche);

2. liberazione dal desiderio (supremo) di raggiungere il *Nirvāna* = *samādhī* supremo

Fonte principale: *Mahāsatiṭṭhānasuttanta* (Il grande discorso sui fondamenti della presenza mentale), in *Dīgha Nikāya*, 22, tr. it. di C. Cicuzza, in *La Rivelazione del Buddha*, Milano, Mondadori 2001, pp. 335-371

‘Meditazione’ in Occidente

Il termine italiano ‘meditazione’ deriva dal latino *meditatio* che ha la sua origine nel verbo *medeor* (iterativo del verbo *medico*) che indica l’attività di “prenderci cura assidua” di qualcosa o qualcuno.

Nella cultura occidentale il termine *meditatio* ha avuto una prima grande importanza nel Medioevo cristiano dove venne usato per indicare un momento particolare nella formazione dei clerici (persone colte, alfabetizzate):

lectio: lettura di un testo sacro da memorizzare;

doctrina: estrazione del ‘succo’ (*spiritus*) da tale testo;

meditatio: riflessione personale su tale ‘succo’.

Particolare rilievo ebbe la meditazione nel processo di formazione previsto dalla mistica speculativa dei Vittorini (Abbazia di S.Vittore, Parigi, sec. XII):

cogitatio: studio della realtà;

meditatio: studio che l’anima fa di se stessa

contemplatio: fissazione della mente sulla realtà divina fino ad immergersi in essa abbandonando il contatto con ogni altra realtà (sia materiale che psicologica)

Ugo di S. Vittore, *Didascalicon*, III, X:

“La meditazione è l’attività di pensiero della persona che riflette per un tempo prolungato e con saggezza, ricercando prudentemente le cause e l’origine, il modo e l’utilità di ogni singola cosa”

Nella filosofia moderna viene ripreso e rimarcato questa qualità della meditazione di riflettere in modo approfondito su temi cruciali come la natura della realtà o la struttura e la funzione dell’io.

Cfr.:

Descartes, *Meditationes de prima philosophia*, Parigi, 1641

“Nella prima espongo le ragioni per le quali possiamo dubitare generalmente di tutte le cose, e particolarmente delle cose materiali...”

E.Husserl, *Cartesianische Meditationen*, [Paris 1931], Den Haag 1950

“Nella riflessione *naturale* della vita comune, ma anche della scienza psicologica (...) noi stiamo sul piano del mondo che ci è già dato come esistente; (...) nella *riflessione fenomenologico-trascendentale* noi abbandoniamo questo piano in virtù della universale epoché rivolta all’essere o al non essere di questo mondo.”