

Francesco D'Isa
Adriano Ercolani

**INTRODUZIONE
ALLA
MEDITAZIONE**



Francesco D'Isa, Adriano Ercolani

Introduzione alla meditazione

© 2023 Francesco D'Isa

© 2023 Adriano Ercolani

© 2023 Edizioni Tlon

Tutti i diritti riservati

Copertina

Caterina Di Paolo

ISBN: 979-12-55540-11-3

INDICE

<i>Introduzione</i>	7
<i>Capitolo 1</i> L'INDIA, LO YOGA, L'ADVAITA VEDĀNTA di Adriano Ercolani	21
<i>Capitolo 2</i> IL BUDDHISMO di Francesco D'Isa	37
<i>Capitolo 3</i> SUFISMO: IL MISTICISMO ISLAMICO di Adriano Ercolani	83
<i>Capitolo 4</i> LA QABBALAH di Adriano Ercolani	97
<i>Capitolo 5</i> MEDITAZIONE E OCCIDENTE di Francesco D'Isa	115

<i>Conclusioni</i>	125
LE NOSTRE ESPERIENZE	
<i>Ringraziamenti</i>	131
<i>Bibliografia</i>	133

Copyright
© Edizioni Tlon

INTRODUZIONE

PREMESSA

Come spesso accade nella storia, la diffusione di una pratica è inversamente proporzionale al suo approfondimento, mentre è commisurata al propagarsi di equivoci e luoghi comuni che ne snaturano l'esperienza e ne deformano il significato. Questa dinamica perversa agisce in maniera ancora più rapida e incontrollabile se applicata a un ambito di conoscenza per millenni appannaggio di ristrette cerchie di iniziati, ora divenuto immediatamente accessibile alla massa. Quando una dimensione interiore di contatto con qualcosa di avvicicabile all'idea di "eterno" e "assoluto" diventa improvvisamente di moda, quando una via iniziatica per l'elevazione spirituale viene utilizzata come strumento di benessere e rilassamento, è forse giunto il momento di fare chiarezza.

Accostare i termini "filosofia" e "meditazione" potrebbe apparire ad alcuni forzato, paradossale, ossimorico, o anche solo una formula astuta per cavalcare una tendenza editoriale. Eppure, se andiamo alle origini del pensiero occidentale, come mostrato da studiosi come Giorgio Colli, Pierre Hadot o Peter Kingsley, questa distinzione o, peggio ancora, questa

contrapposizione, è del tutto artificiale, costruita a posteriori attraverso lenti ideologiche: questi due ambiti di conoscenza del reale erano profondamente legati se non in alcuni sensi coincidenti sin dalla filosofia greca antica. Pur non avendo la pretesa di insegnare né tantomeno predicare alcunché, questo libro intende offrire una chiave di comprensione filosofica per aiutare chi si avvicina per la prima volta a questi temi a fare chiarezza nell'intricata giungla di scuole, tecniche, metodi, tradizioni che viene genericamente proposta, venduta o semplicemente associata al concetto di "meditazione".

A scriverlo sono due intellettuali occidentali, dalla formazione diversa ma dagli interessi convergenti, che hanno, ciascuno in forme e tempi diversi, attraversato lunghi anni di pratica meditativa, potendone testimoniare sia gli immediati benefici, fisici e psicologici, sia un significativo arricchimento nel proprio percorso di conoscenza. Per noi la meditazione non è una moda esotica né un mero esercizio antistress, ma una dimensione interiore da abitare con consapevolezza e rispetto. Affrontando queste diverse esperienze con uno sguardo filosofico occidentale, immediatamente abbiamo colto dei tratti comuni, dei temi ricorrenti, delle categorie affini; al contempo, siamo sempre stati consapevoli anche delle differenze dei contesti storici, delle derivazioni, delle influenze reciproche tra le diverse scuole e tradizioni, spesso interessanti quanto le affinità.

I grandi meditanti hanno sempre insistito sull'importanza del discernimento, dunque è necessario distinguere tra uno sguardo sapientemente sincretico e la

tendenza un po' facilona di certa New Age o filosofia perenne di appiattare tutto, mescolando diversi ambiti in un minestrone sbrigativo e spesso indigesto. Come è chiaro a chiunque si sia accostato alle diverse tradizioni spirituali con mente scevra da dogmi e pregiudizi, al di là delle forme esteriori esiste un sostrato profondo, un terreno comune che le lega indissolubilmente, avvicicabile forse all'esperienza dell'unità, al di là dei limiti illusori del proprio Io.

La letteratura mistica insegna come tali esperienze trascendano i limiti del linguaggio e come sia più corretto descriverle per via negativa, mostrando ciò che non sono, piuttosto che ardire a definirle con stentorea assertività. Applicando dunque lo stesso principio sia al tema che al libro che lo affronta, vorremmo suggerire come nelle nostre intenzioni esso non debba essere letto né come un manuale né tantomeno come un saggio definitivo, ma neanche come il tentativo arrogante e impossibile di esaurire enciclopedicamente la trattazione di percorsi di conoscenza millenari.

Più umilmente, il nostro contributo intende essere una testimonianza e assieme uno strumento che offriamo al lettore occidentale per affrontare un'esperienza che, se vissuta con cognizione e serietà, obbedisce all'imperativo del celebre verso di Rilke che tanto colpì il filosofo Peter Sloterdijk: «Devi cambiare la tua vita».

Come dicevamo, uno dei contraccolpi della rapida diffusione – e commercializzazione – delle pratiche legate alla meditazione è l'appiattimento delle loro differenze e dei contesti culturali di appartenenza. Ciò sembra aver sancito il trionfo apparente della filosofia perenne di Huxley – e non solo sua, dato che solo nel XX secolo era promossa da autori quali René Guénon, Ananda Coomaraswamy ed Elémire Zolla. La tesi in sostanza è che esista il medesimo nucleo di verità in tutta la storia della filosofia e delle religioni, associabile all'incirca al misticismo, ovvero l'idea che la massima tendenza spirituale dell'umano sia l'unione con l'assoluto, mediante il superamento dei limiti dell'esperienza sensibile e l'annullamento della personalità individuale. In effetti le somiglianze di alcune idee di mistici e mistiche delle epoche e tradizioni più disparate – compreso il comune sentire che queste “idee” siano inesprimibili attraverso il linguaggio – suggeriscono che la filosofia perenne abbia colto nel segno, come sembrano avvalorare anche le vistose analogie delle tecniche meditative di tutto il mondo. Col tempo però l'interesse verso questa materia ha portato a studi più approfonditi, il cui esito è che le somiglianze non giustificano l'assimilazione, date le notevoli divergenze anche solo all'interno della singola “esperienza mistica”.

Così come formiche che giudichiamo identiche risultano diverse allo sguardo di un entomologo, più si osservano le differenti tecniche e tradizioni meditative più si scoprirà una varietà a prima vista poco evidente.

Questo ci porta alla domanda che si rivolge spesso a chi medita: che tipo di meditazione pratici? Rispondere non è facile, perché a fare la differenza non è tanto la tecnica, quanto il contesto culturale e filosofico in cui questa si inserisce. In Occidente ad esempio è molto diffusa la *mindfulness*, una pratica ideata dal biologo e scrittore Jon Kabat-Zinn attorno agli anni Novanta e da allora adottata in vari contesti terapeutici; questo metodo ha molti punti in comune col buddhismo a cui si ispira, ma se ne allontana nel contenuto filosofico, che viene, per così dire, diluito e adattato per trasformare la meditazione in un dispositivo medico. Un percorso simile è accaduto alla meditazione trascendentale, fondata e divulgata da Maharishi Mahesh Yogi; anche questa prassi ha perso gran parte del messaggio del contesto culturale da cui trae le origini, quello del filosofo indiano Śaṅkara (788?-820?), fondatore della celebre scuola dell'Advaita Vedānta di cui parleremo in seguito.

Queste semplificazioni sono state utili a rendere più digeribili agli occidentali delle prassi erroneamente considerate aliene alla nostra cultura, ma il contrappasso è stato spesso l'impoverimento dell'impianto filosofico in cui chi medita andrà a inscrivere le proprie esperienze – con questo non intendiamo dire che esista una giusta filosofia della meditazione, ma che quest'ultima non possa prescindere da un contesto culturale. Persino in esperienze in apparenza esclusivamente farmacologiche, come l'uso di sostanze psichedeliche, si sottolinea l'importanza del setting e al netto della natura non duale di alcune profonde esperienze meditative e psichedeliche, al momento del ritorno al mondo ordinario queste vengono sempre affrontate con gli strumenti

culturali di chi le ha vissute. L'idea che la meditazione possa distaccarsi dalla sua tradizione di riferimento è stata più volte oggetto di critica. Carl Gustav Jung ammoniva già nel 1932:

Dico a quanti più posso: «Studiate lo yoga; vi imparere-te un'infinità di cose, ma non lo praticate, perché noi eu-ropei non siamo fatti in modo da poter usare senz'altro quei metodi come si conviene. Un guru indiano vi può spiegare tutto e voi potete imitare tutto. Ma sapete chi pratica lo yoga? In altre parole, sapete chi siete e come siete fatti?».¹

Il secolo trascorso sembra avergli dato torto, ma an-cora oggi molte persone considerano rischioso scolle-gare queste prassi dalla loro tradizione di riferimento. Scrive Raffaella Arrobbio in *La meditazione tra essere e benessere*:

Alcuni sperano di risolvere difficoltà emotive e psico-logiche percorrendo la strada della meditazione laica di derivazione buddhista, ma questo è impossibile: alla pratica della meditazione (che sia tradizionale o mo-derna) si può accedere proficuamente soltanto a parti-re da una base di maturazione psicologica sufficiente a impedire il sorgere di ostacoli, talora anche gravi, che bloccherebbero o devierebbero il percorso conducendo la mente del praticante a sperimentare condizioni di in-sopportabili sofferenze.²

¹ C.G. Jung, *Yoga e Occidente*, in *Opere. Psicologia e religione*, vol. 11, a cura di L. Aurigemma, Kindle ed., Bollati Boringhieri, Torino 1979.

² R. Arrobbio, *La meditazione tra essere e benessere. Non c'è mindfulness senza buddhismo*, Le Lettere, Firenze 2022, p. 9.

Negli anni, studi approfonditi hanno sottolineato l'importanza del contesto culturale ed epistemologico per cogliere la natura dell'esperienza meditativa, come ad esempio *Philosophy of Mysticism* di Richard H. Jones. Tuttavia possiamo permetterci una concessione alla filosofia perenne per quel che riguarda le tecniche meditative. Se è infatti azzardato assimilare una mistica cristiana del Cinquecento a un *bodhisattva* tibetano, è possibile tracciare alcune somiglianze di famiglia tra le principali tecniche meditative utilizzate in Oriente e in Occidente. A tale proposito ha svolto un lavoro prezioso Claudio Lamparelli nel suo *Tecniche della meditazione orientale*, così come nel complementare ma purtroppo fuori commercio *Tecniche della meditazione occidentale*. Anche il filosofo della scienza Michel Bitbol, in *Cambiare stato di coscienza*, traduzione italiana di parte del ponderoso *La conscience a-t-elle une origine?*, ha proposto un'interessante tassonomia delle tecniche meditative, ed è anche attraverso il loro lavoro che ne proponiamo un'altra versione – eternamente provvisoria, dati i limiti della nostra ignoranza e l'impossibilità di avere una visione d'insieme di tutte le principali tradizioni filosofiche e religiose del mondo.

Dividiamo dunque le principali tecniche meditative in tre gruppi, da non intendersi come mutualmente escludenti, ma che si alternano nella medesima tradizione come anche all'interno di una singola sessione, in base allo stato psicofisico di chi medita. Questi tre insiemi sono le tecniche basate sulla concentrazione e la ripetizione, quelle basate sulla contemplazione e l'osservazione equanime e quelle basate sulla riflessione.

Per concentrazione e ripetizione intendiamo tutte quelle tecniche il cui asse è essenzialmente la concen-

trazione su un atto ripetitivo – il più celebre è il respiro, in quanto naturale e incessante, che sia l'aria che entra ed esce dalle narici, il lieve movimento dello stomaco, la pausa vuota tra inspirazione ed espirazione. La concentrazione sulla respirazione è quasi una costante in tutta la meditazione di matrice induista e buddhista, ma si ritrova anche nella preghiera del cuore ortodossa, in cui il respiro viene sincronizzato alla recitazione mentale di una preghiera, fino a renderla virtualmente incessante. Abbiamo parlato di preghiera, ma può ben trattarsi dei più o meno complessi *mantra* tipici del buddhismo tibetano, che possono essere vocali o (più spesso) mentali, legati alle fasi della respirazione (come *ham-inspiro*, *sa-espiro*) o autonomi, come nel caso del *nam myōhō renge kyō* della scuola buddhista giapponese Soka Gakkai. Altri oggetti di concentrazione possono essere le sensazioni corporee legate alla posizione che si assume per meditare, o parti specifiche del corpo, come un punto in mezzo alle sopracciglia. Si può anche usare uno o più *chakra*, i sette (ma arrivano fino a undici) snodi mistici situati in vari punti del corpo, come il plesso sacrale, l'ombelico, il diaframma, il cuore, la gola, tra le sopracciglia e sopra la testa. I *chakra* vengono spesso percorsi in moto ascendente e discendente e sono uno strumento utile anche per sistemare la propria posizione e calibrare il respiro. Inoltre hanno un forte impatto simbolico e aiutano a tenere presente le varie tappe del processo meditativo. Questi glifi possono essere visualizzati come semplici punti luminosi o come diagrammi più o meno complessi, il che ci porta a un altro tipico oggetto della concentrazione: le visualizzazioni. Queste possono rappresentare un po' qualunque cosa, come *maṇḍala*, *chakra* o divinità e, in base alla tradi-

zione di riferimento, possono essere anche estremamente complesse, come i mandala propri dell'induismo e del buddhismo – densi cosmogrammi la cui decompressione presenta a chi medita una variegata mole di elementi dottrinali e filosofici.

Come scrive Michel Bitbol,

la pratica meditativa di base, quella per stabilizzare l'attenzione, ha come principio cardine la concentrazione su un singolo oggetto costante. Può trattarsi di qualcosa di visibile, di un oggetto immaginario o di un ricordo i cui dettagli si delineano gradualmente, di una frase ripetuta a oltranza, ma più spesso un tema corporeo propriocettivo, come le auto-sensazioni che si accompagnano agli equilibri muscolo-scheletrici della posizione seduta o il flusso alterno del respiro. Quest'ultimo metodo risale (come minimo) al Buddha storico, Siddhārtha Gautama, il quale lo descrive ai suoi più stretti discepoli in modo semplice: «Richiamando tutta la propria vigilanza, egli inspira sapendo che inspira, ed espira sapendo che espira». Tale metodo è stato anticipato o integrato dai sofisticati metodi di controllo del respiro utilizzati dallo Yoga (detti Prānāyāma in sanscrito), ed è stato scoperto, o riscoperto, da molte altre tradizioni spirituali, in particolare cristiane. Così, la preghiera del cuore ortodossa si fonda sul ritmo del respiro, accuratamente sincronizzato alla recitazione cadenzata di una formula sacra. La recitazione è, in questo caso, uno strumento complementare di raccoglimento, simile ai metodi di ripetizione dei mantra cui ricorrono l'induismo e il buddhismo per costringere la mente discorsiva alla concentrazione estrema, fino a deviare la sua naturale tendenza, incline alla significazione.³

³ M. Bitbol, *Cambiare stato di coscienza*, tr. di A. Luciano, Mimesis, Milano 2022.

Un altro oggetto di concentrazione, comune alla tradizione musulmana sufi e al metodo di Gurdjieff, che l'ha mutuata proprio dai sufi, è la danza o alcuni movimenti ripetitivi del corpo – si pensi qui anche alla tradizione del *Kundalini yoga*.

Il gruppo definito contemplazione e osservazione equanime è molto comune nel buddhismo e consiste essenzialmente nel prestare una continua attenzione al flusso di coscienza di sensazioni e pensieri che contraddistingue lo stato di veglia: emozioni, propriocezioni, percezioni, pensieri più o meno verbali. Questi vengono osservati nel loro veloce emergere alla coscienza per poi inabissarsi ed essere sostituiti da altri, senza che chi medita forzi in alcun modo il processo, limitandosi a osservare e, in una fase successiva, cercando di astenersi da ogni giudizio di valore su di essi. In questa pratica si percepisce il martellante frazionamento della coscienza, cercando infine di infiltrarsi negli spazi sempre meno ristretti tra un elemento cosciente e l'altro. È una tecnica anche nota come “Vipāśyanā” e viene introdotta o intrecciata ai metodi citati in precedenza. Come si legge in *The Cambridge Handbook of Consciousness*,

per quel che riguarda la sonnolenza, i metodi per contrastarla sono spesso legati a quelli che contrastano la sovr eccitazione. Per esempio, così come si può contrastare l'eccitazione meditando in una stanza poco illuminata, si può contrastare l'apatia meditando in un ambiente luminoso. Allo stesso modo aggiungere tensione al corpo o intensità a un oggetto visualizzato può contrastare la sonnolenza. Per i meditatori avanzati, molti degli “antidoti” menzionati qui sono troppo grossolani, e porterebbero a una correzione eccessiva nella meditazione. Per questi

praticanti, il livello di sonnolenza o di sovr eccitazione che incontrano viene corretto da aggiustamenti altrettanto lievi alla chiarezza (per la sonnolenza) o alla stabilità (per l'eccitazione).⁴

I due principali nemici della meditazione sono infatti stanchezza e ansia: lavorare sulla concentrazione aiuta a combattere il sonno, mentre la contemplazione aiuta a contrastare l'iperattività mentale, di conseguenza capita alternarli in base al proprio stato psicofisico. Come scrive Bitbol, questa pratica serve a sviluppare una

capacità di dimorare in modo così preciso nell'esperienza presente da riuscire a discernere la sua fine granularità prima che inneschi l'impulso di desiderio-repulsione tipico della percezione, e prima che venga elaborata dalle generalizzazioni e dalle antinomie dell'intelletto.⁵

Ultimo passaggio, più complesso, la pura consapevolezza della propria consapevolezza: un ulteriore salto di metarispetto alla metapercezione descritta in precedenza.

Infine, la riflessione è una macrocategoria che include in sé elementi molto vari, poiché in base alla tradizione di riferimento si richiede di meditare (qui la parola assume il suo senso occidentale) su idee molto diverse. Chi pratica una meditazione buddhista si dedicherà a concetti diversi da chi, poniamo, pratica una meditazione cristiana o chi riflette su una *sēfirōt*; ciononostante si possono trovare alcuni elementi ricorrenti, come la

⁴ P.D. Zelazo, M. Moscovitch, E. Thompson, *The Cambridge Handbook of Consciousness*, Cambridge University Press, Cambridge 2007. Dove non diversamente specificato, la traduzione è a cura degli autori. [N.d.R.]

⁵ M. Bitbol, *Cambiare stato di coscienza*, op. cit.

meditazione sulla morte, che nella tradizione tibetana si spinge letteralmente all'immaginarsi come un cadavere, mentre in quella cristiana si limita a interrogarsi sulla vanità dell'esistenza mondana. Un tratto comune è che, come il respiro nella meditazione da concentrazione, anche queste riflessioni sono solo un supporto, da abbandonare una volta raggiunto il loro intento di destabilizzare le abitudini mentali e rallentare fino a svuotare il proprio flusso di coscienza.

A questi tre filoni andrebbe aggiunto un paragrafo relativo alle posizioni da adottare durante la meditazione. A dire il vero si può meditare in qualunque postura e momento, seduti sulla poltrona del dentista come nella posizione del loto in un tempio induista, ma per le sessioni quotidiane si preferisce adottare una posizione specifica. Sempre nel *The Cambridge Handbook of Consciousness* si legge che:

I vari stili di meditazione tibetana prevedono posture diverse, ma nel contesto dello sviluppo dell'attenzione focalizzata [la nostra "concentrazione"], la regola generale è che la spina dorsale deve essere mantenuta dritta e che il resto del corpo non deve essere né troppo teso né troppo rilassato.⁶

In effetti l'ingrediente per la giusta posizione è semplice: non deve essere né scomoda, o il dolore distrae chi medita (e crea danni fisici), né troppo comoda, o ci si addormenta. È per questo che è sconsigliata la meditazione da sdraiati, per lo meno per chi non ha molta

⁶ P.D. Zelazo, M. Moscovitch, E. Thompson, *The Cambridge Handbook of Consciousness*, op. cit.

esperienza, e in genere si preferisce una posizione comoda che mantenga la schiena dritta, come il loto, il mezzo loto, la posizione birmana, lo sgabello giapponese o anche una banale sedia senza schienale.

A titolo provvisorio e a uso di prima mappa per l'esplorazione, tratteggiamo un semplice catalogo con qualche esempio di queste tecniche:

Concentrazione / ripetizione	Contemplazione aperta / osservazione senza giudizio	Riflessione filosofica
<ul style="list-style-type: none"> • Mantra • Preghiera • Respiro / propriocezione • Visualizzazioni • Gesti/danze • Chakra • Mudrā • Maṇḍala 	<ul style="list-style-type: none"> • Respiro / propriocezione • Emozioni • Pensieri • Azioni (camminare, mangiare, lavoro artigianale e artistico, ecc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Meditazione su contenuti devozionali • Meditazione sulla morte • Compassione • Meditazione sull'Io / non-io • Meditazione su contenuti filosofici

Queste fasi si possono alternare anche all'interno della medesima sessione e non hanno una cadenza progressiva. Inoltre, come per ogni tassonomia, ci sono degli "ornitorinchi",⁷ ovvero elementi che si trovano bene o male in più di una categoria. È il caso del respiro, che può essere utilizzato sia per una meditazione basata sulla concentrazione, se ci si focalizza solo sull'aria che

⁷ Un animale la cui classificazione creò dubbi e perplessità ai naturalisti europei per circa un secolo. Cfr. "L'ornitorinco ci ha sempre mandati in crisi", www.ilpost.it, 17 giugno 2021.

entra ed esce dalle narici o sui conseguenti movimenti addominali, che sulla contemplazione aperta, se si osserva questa sensazione corporea per lo più involontaria nel suo semplice fluire. Ma abbiamo detto troppo: per esplorare più nel dettaglio queste fasi, dobbiamo procedere col nostro percorso.

Copyright
© Edizioni Tlon