

INDICE

Introduzione	9
<i>La meditazione nel tempo</i>	12
<i>Alla ricerca del sacro e della saggezza</i>	13
Cos'è la meditazione? Le risposte di Matthieu Ricard, Christophe André e Amadio Bianchi	15
<i>L'intervista a Matthieu Ricard</i>	15
<i>L'intervista a Christophe André</i>	19
<i>L'intervista a Amadio Bianchi</i>	23
Dialoghi	31
Grandi meditanti	73
<i>La meditazione buddhista tibetana</i>	74
<i>Sua Santità il Dalai Lama</i>	74
<i>Matthieu Ricard</i>	76
<i>Yongey Mingyur Rinpoche</i>	78
<i>La meditazione buddhista theravada</i>	79
<i>Bhante Henepola Gunaratana</i>	79
<i>Jack Kornfield</i>	81
<i>Corrado Pensa</i>	82
<i>Mario Thanavaro</i>	85
<i>La meditazione buddhista zen</i>	87
<i>Lo zen</i>	87
<i>Dario Doshin Girolami</i>	90
<i>La meditazione mindfulness</i>	91
<i>Il rapporto tra buddhismo e mindfulness</i>	91
<i>Thich Nhat Hanh</i>	93
<i>Jon Kabat-Zinn</i>	95
<i>Christophe André</i>	97
<i>Zindel Segal</i>	99
<i>La meditazione yoga</i>	100
<i>Amadio Bianchi</i>	100
<i>Gyanander</i>	101
<i>Joythimayanda</i>	103

<i>Sadhguru</i>	104
<i>André Van Lysebeth - Antonio Nuzzo</i>	105
<i>Sri Aurobindo</i>	106
<i>La Mère</i>	108
<i>La meditazione cristiana</i>	110
<i>Papa Francesco</i>	110
<i>Padre Anthony Elenjittam</i>	111
<i>Padre Mariano Ballester</i>	115
<i>Padre Antonio Gentili</i>	116
<i>La meditazione e il Non Dualismo</i>	118
<i>Mauro Bergonzi</i>	118
<i>Tony Parsons</i>	121
<i>Altri tipi di meditazione</i>	125
<i>Jiddu Krishnamurti</i>	125
<i>Vimala Thakar</i>	130
<i>Maharishi Mahesh Yogi</i>	131
<i>Karlfried Graf Dürckheim</i>	133
<i>Roberto Assagioli, Fabio Guidi</i>	135
<i>Eckhart Tolle</i>	138
<i>Fabrice Midal</i>	140
<i>Deepak Chopra</i>	142
<i>Master Choa Kok Sui</i>	143
Il rapporto tra meditazione e scienza e tra buddhismo e scienza	145
<i>Che cosa è il buddhismo?</i>	145
<i>Il ruolo del maestro nel buddhismo</i>	150
<i>La meditazione samatha e vipassanā</i>	151
<i>Mind & Life Institute (U.S.A.)</i>	153
<i>Il programma europeo Silver Silver Santé Study</i>	154
<i>La meditazione, la medicina e le neuroscienze</i>	156
<i>Un approccio integrativo</i>	156
<i>Il film - The Dalai Lama scientist</i>	159
<i>Prove di dialogo fra scienza e buddhismo</i>	161
<i>La meditazione vista dal buddhismo e dalla scienza</i>	166
<i>La coscienza vista dalla mistica orientale e dalla scienza</i>	169
<i>L'attrazione degli occidentali verso l'India</i>	174

Appendice	177
<i>Dalla via della suggestione alla conoscenza</i>	177
<i>Il taoismo</i>	180
<i>Il taiji</i>	183
<i>L'attenzione nella mindfulness</i>	185
<i>Mantra: la vibrazione che eleva e guarisce</i>	187
<i>Il mantra OM Ma Ni Pad Me Hum (o Hung)</i>	189
Nota	191
Bibliografia	193
Sitografia – Risorse on line	205
Ringraziamenti	209
Gli autori	211



Introduzione

“Meditare è una grande occasione, una porta aperta verso infinite possibilità e potenzialità. Qualcosa, peraltro, che è alla portata di tutti, giovani e vecchi, colti e meno colti, sani o meno sani che siano. A tutti la meditazione porta benefici, a livello fisico, mentale, spirituale. Attraverso la meditazione è possibile ritrovare se stessi, recuperare armonia e cimentarsi in un ben preciso cammino di auto realizzazione”.

Paola Giovetti¹

La meditazione non è fenomeno nuovo anche se, attualmente, sta sempre più assumendo le caratteristiche di una vera e propria moda. Da sempre l'uomo medita, ma è solamente da qualche decennio che la ricerca scientifica sta confermando tutte le virtù della meditazione e i suoi benefici sulla nostra salute.

Per la meditazione ci sono innumerevoli definizioni, ma la più usata è quella di “allenamento della mente”. Meditare ci permette di sviluppare una serie di capacità: attenzione, distacco, non coinvolgimento emotivo. La meditazione è un atto di umiltà, un atto di creatività, che ci permette di liberarci dalle prigioni delle nostre abitudini, quando la volontà non è sufficiente. La meditazione può aiutarci nella vita quotidiana, permettendoci di vivere pienamente le esperienze positive, e di affrontare meglio le situazioni problematiche che sono inerenti all'esistenza umana.

La meditazione non deve restare solo una tecnica, ma dovrebbe permeare la nostra vita quotidiana, fino a diventare uno stile di vita.

Scopo della meditazione è favorire una maggiore conoscenza di se stessi e contribuire al miglioramento della società in quanto dovrebbe promuovere la tolleranza e l'apertura di spirito.

¹ Dal libro *Luoghi di meditazione, di pellegrinaggio, di spiritualità in Italia*, Edizioni Mediterranee, Roma 2011, p. 15.



Quanto dura il cammino? Dipende dalle opportunità, dall'aiuto e dalla compagnia di persone affini, ecc. Ma una volta iniziato il cammino sarà difficile tornare indietro. Non c'è separazione tra la pratica della meditazione e lo stato a cui essa porta. Meditare è sia la via, che il suo frutto. Tutto ciò che abbiamo è il momento presente, chi desidera la conoscenza al di là delle apparenze, deve riconoscere la realtà che sorge e scompare momento per momento.

Ma le tecniche denominate "meditazione" sono molte, e assai diverse tra loro. Quali sono le principali? Per che cosa si caratterizzano? In che modo si mettono in pratica?

Il Buddha stesso ha detto ai suoi discepoli: *"Prova una via e vedi che cosa succede, se per te funziona usala, altrimenti scartala e cerca qualcos'altro"*.

L'intento del libro è quello di fare luce sul fenomeno della meditazione, soprattutto sulle principali proposte presenti in Occidente: di ognuna presenta i principi teorici su cui si fonda e i suoi principali esponenti. La trattazione del libro si sviluppa intorno a meditanti soprattutto francesi ed italiani, con la maggior parte dei quali abbiamo avuto la fortuna di interagire attraverso insegnamenti, conferenze, corsi in presenza e on line. Le forme di meditazione analizzate ed approfondite sono soprattutto la meditazione buddhista², la meditazione yoga e la mindfulness, che sono le forme di meditazione più praticate in Occidente. Accanto a queste, sono presentate anche altre tecniche come, ad esempio, la meditazione trascendentale, e

² Dopo l'invasione del Tibet da parte della Cina, molti Lama tibetani sono emigrati in Francia, in modo particolare in Dordogna dove si trovano molti importanti monasteri tra cui il Centro Studi Chanteloube. Per più di vent'anni, i più grandi Lama di tutti i lignaggi del buddhismo tibetano, incluso Sua Santità il Dalai Lama, hanno esposto qui il *Buddhadharma* (l'insegnamento buddhista). Molti centri propongono attualmente il ritiro parallelo, ossia, invece dei tre anni in isolamento per cercare di arrivare all'illuminazione, si porta avanti un percorso di ricerca cercando di conciliarlo con la quotidianità. Questo percorso dura dieci-dodici anni e prevede seminari in presenza tre o quattro volte all'anno durante i quali i Lama impartiscono gli insegnamenti. Successivamente, si dovrà fare la pratica meditativa a casa per due o tre ore al giorno.



personaggi particolari che arricchiscono il variegato panorama della meditazione di oggi, come Eckhart Tolle, Tony Parsons, Fabrice Midal ed altri.

Quasi tutti i meditanti presentati nel testo sono ancora viventi, quindi il testo potrà, eventualmente, indirizzare il lettore verso una delle forme di meditazione praticate attualmente.

E' evidente che la meditazione tradizionale buddhista o la meditazione yoga richiedano impegno, disciplina e costanza. In modo particolare richiedono un isolamento temporaneo dalla vita quotidiana e spesso un'iniziazione, mentre altre proposte convivono con la vita quotidiana, cercando di conciliare il trascendente (poco) con l'immanente (molto). A volte, queste proposte iper-semplificate possono comunque aprire le porte a ricerche più approfondite.

Il testo non ha la pretesa di possedere un rigore accademico, ma vuole semplicemente orientare il lettore che, per la prima volta, si avvicina al mondo della meditazione. Il libro si sviluppa su diversi livelli di lettura: un primo livello, che permette di presentare in modo snello l'argomento, è quello del dialogo con domande e risposte.

Se il lettore avrà voglia di approfondire, avrà a disposizione un capitolo di approfondimento sui principali meditanti divisi per metodo o tecnica. Inoltre, viene esaminato il ricco e sempre più sorprendente rapporto tra scienza e meditazione e tra meditazione buddhista e neuroscienze.

Il testo ha anche un'appendice e una ricca bibliografia. Se il nostro lavoro potrà essere d'ispirazione per qualcuno, nell'aiutarlo a trovare piacere nel documentarsi e nell'approfondire questo tema, non sarà stato scritto invano.



La meditazione nel tempo

«Alla fine del Ventesimo secolo la meditazione era una bella addormentata: si praticava solo nel silenzio e nel segreto dei monasteri, o in gruppetti di iniziati o di esaltati. Oggi, nel terzo millennio, è cambiato tutto: la meditazione è diventata un fenomeno alla moda e un fatto sociale. Si pratica sotto gli occhi di tutti, in ospedali e scuole, in aziende e circoli artistici o politici³».

Christophe André

Quando si parla di meditazione è inevitabile pensare all'Oriente. La meditazione come pratica spirituale è una pratica millenaria, ed ha radici in seno a varie tradizioni religiose. In passato era praticata prevalentemente in ambienti chiusi come monasteri, poi, a partire dagli anni '60, ha cominciato a diffondersi presso il largo pubblico, soprattutto nelle modalità della meditazione trascendentale, praticata anche dai Beatles, presso l'*ashram* indiano di Maharishi Mahesh Yogi.

Nel 1998, Jon Kabat-Zinn, biologo e scrittore statunitense, ma anche appassionato di yoga, zen e pratiche meditative, introduce un modo di meditare laico, la *mindfulness*, praticabile anche senza conversioni, cerimonie iniziatiche e discepolati. Oggi, pertanto, gli occidentali che hanno una vita attiva e non intendono rinchiudersi in qualche eremo, possono cimentarsi in questo tipo di meditazione.

E, per la prima volta, interessi di tipo spiritualistico accompagnati da pratiche meditative si stanno sempre più diffondendo in seno al mondo occidentale. I parlamentari inglesi sono stati i primi ad introdurre esercizi di meditazione in Parlamento (nel 2014) e anche nel Parlamento francese si è parlato di meditazione diverse volte in questi ultimi anni. Anche la scienza, in più occasioni, ha avuto modo di riconoscere la validità della pratica meditativa continua ed intensa, capace di trasformare il nostro corpo e la nostra mente, come è stato dimostrato dagli esperimenti condotti da Matthieu Ricard (monaco buddhista e

³ Dal libro di Christophe André, *Tempo di meditare. Per ritrovare l'equilibrio e la calma interiore*, Corbaccio, Milano 2021.



grande meditante) insieme a Richard Davidson, uno dei massimi specialisti nell'ambito delle neuroscienze. Insieme hanno sperimentato che la meditazione regolare ed intensa è in grado di modificare la neuroplasticità cerebrale; alcune parti del cervello aumentano di volume, si attivano, o si restringono, come ad esempio l'amigdala⁴. Ogni volta che si pratica a fondo, il funzionamento del cervello migliora, contribuendo in tal modo alla prevenzione di malattie, come l'Alzheimer. A partire dagli anni Novanta, si è verificato un vero boom di ricerche scientifiche sugli effetti della meditazione, che hanno potuto evidenziare la funzione benefica svolta dalla meditazione per il nostro cervello, estremamente bisognoso di preziosi momenti di pausa e di refrigerio interiore, e sempre più bisognoso di essere purificato dall'invasione ossessionante di tossine mediatriche.

Alla ricerca del sacro e della saggezza

*“Se penso alle guerre, alle atrocità del mondo,
penso che il malessere degli uomini deriva dal
fatto che non son capaci di restare senza far niente
in una camera”.*

Blaise Pascal

*“Abbiamo vergogna del riposo, la meditazione
prolungata provoca dei rimorsi, come se ci fossimo
lasciati sfuggire qualcosa”.*

Friedrich Nietzsche

L'uomo da tempi immemorabili è alla ricerca del sacro, e innumerevoli correnti spirituali e filosofiche hanno cercato di rispondere a questa aspirazione. Donne e uomini cercano di trovare una risposta alla seguente domanda: *“Come essere felici e che senso dare alla propria esistenza, come essere in armonia con se stessi e il mondo”*.

Il filosofo francese André Comte-Sponville asserisce che: *“la saggezza è il massimo benessere possibile, nella massima lucidità”*.

⁴ L'amigdala è situata nel lobo temporale del cervello che gestisce le emozioni.



INTRODUZIONE

Per Epicuro, invece, *“la saggezza è arrivare al benessere riducendo il numero dei desideri; la persona che cerca gloria, denaro, potere non sarà mai felice”*.

Il testo presenterà i diversi tipi di meditazione, come la mindfulness, metodo laico per aiutarci a vivere meglio, o le tecniche praticate dagli asceti di Rishikesh che cercano la liberazione attraverso lo yoga, oppure il cammino spirituale dei Lama tibetani a Dharamsala. Tenendo sempre ben presente quanto afferma Matthieu Ricard, monaco buddhista dallo straordinario percorso di vita, che pone la compassione al vertice di tutta la saggezza, e che sostiene che il lavoro debba mirare a consentirci di riconciliarci con noi stessi e poi, attraverso l'altruismo e la benevolenza, a rapportarci agli altri in modo costruttivo. *“Karuna”* o compassione necessita di essere considerata, infatti, al vertice di ogni vero progresso interiore. Da quanto appreso dai Maestri, saggezza e compassione sono indissociabili e sono le due ali del percorso spirituale. Solo così si potrà avanzare verso il risveglio, verso l'illuminazione.

