

Meditazione di Māhamudhrā

Serie di lezione tenuta al Istituto Lamrim, Roma

Meditazione di Māhamudhrā

Geshe Gedun Tharchin

Roma 2007

La ragione del nostro incontro è la ricerca del significato della vita, un passaggio affatto scontato e spesso problematico, in quanto tendenzialmente riteniamo obiettivi primari, da conquistare con qualsiasi mezzo, gli ottenimenti materiali e la soddisfazione dei desideri mondani.

A volte incontriamo persone a cui apparentemente non manca nulla per avere felicità, sono sani, agiati, in una condizione di benessere generale, eppure vivono in perenne stato di smarrimento e di incertezza verso un futuro che temono e preferiscono ignorare, rimuovono tutto ciò che non cade materialmente nel cerchio della loro comprensione, decidono di eliminare ogni dubbio e negano drasticamente qualsiasi possibile continuità.

Se non si muore improvvisamente a causa di un incidente, ma si sperimenta nell'agonia il processo della fine è possibile avere nell'ultimo istante la percezione della vita futura, però è ormai troppo tardi, manca il tempo per riflettere e allora si è assaliti da una disperata tristezza. Per questo è importante approfondire e analizzare oggi cosa potrebbe rimanere dopo questa forma di esistenza, anche se si tratta di fenomeni che fanno parte di una realtà oscura, non visibile direttamente, a cui ci si può avvicinare solo tramite realizzazioni superiori che però, non essendo ancora state raggiunte, sono accessibili unicamente tramite il ragionamento. Non si tratta di un ragionamento ordinario, ma della costruzione logica di un pensiero che si fonda su percezioni limpide in quanto la logica non è esclusiva prerogativa dell'intelletto, riguarda anche la capacità di avvertire in modo esplicito e autentico gli eventi.

Le argomentazioni logiche devono basarsi sulla percezione diretta che, a sua volta, diventa la prova dell'autenticità della deduzione intellettuale.

Sono dunque tre le tappe di approccio alla conoscenza della realtà:

1. La conoscenza basata sulla **percezione diretta**;
2. La conoscenza basata sulla **logica deduttiva**, a sua volta fondata sulla percezione diretta;
3. La conoscenza basata sulle **realizzazioni** ottenute tramite la percezione diretta e la logica deduttiva.

Consideriamo ad esempio la fiducia nelle reincarnazioni, una persona che vi creda può tentare di chiarire questa idea a se stessa e agli altri, ma quali strumenti possiede per convincere che ciò corrisponda al vero? come si può dimostrare che la mente di un neonato, o di un feto ancora in formazione, sia la manifestazione di un precedente continuum mentale?

Certamente non è possibile averne con immediatezza una visione accertata, però si può procedere logicamente confrontando la propria affermazione con una realtà analoga, ad esempio osservando che la mente di questo momento è l'imprescindibile risultato della mente del momento precedente, poiché se non fosse esistita ieri non potrebbe esserci nemmeno oggi. Lo stesso procedimento vale per la mente neonata, e questa è una percezione diretta che supporta la concezione deduttiva del passaggio di vita in vita.

Ogni conoscenza nasce dal dubbio che, anche se in parte è negativo in quanto tende a negare l'esistenza di un evento, possiede un secondo aspetto positivo, seppur minimo, e affinché la positività prevalga sulla negatività è necessario applicare il ragionamento.

Analizziamo le forme presenti nella mente attuale e compariamole a quelle dello stato iniziale di questa vita, possiamo così constatare che le qualità mentali di ora sono analoghe alle precedenti e, procedendo a ritroso in questo movimento, deduciamo che lo stesso processo può essere applicato ad un continuum mentale che si trasferisce da un'esistenza all'altra.

Il dubbio ingenera il ragionamento sulla similitudine mantenuta dalla mente nelle diverse fasi della vita esistenza e da questo si desume l'esistenza di un continuum mentale che avanza di momento in momento, di vita in vita.

Domanda: Scusa Geshe, se anche comprendo che la mia mente attuale è simile a quella dell'infanzia ad esempio, come posso dedurre che ciò sia valido per vite precedenti?

Lama: Perché non ci sono differenze, la mente di oggi è il risultato di quella dell'inizio che a sua volta non può che essere il risultato di quella che l'ha preceduta; vi è una continuità ininterrotta del processo mentale con impronte che altrimenti non potrebbe manifestarsi né prima né tantomeno oggi.

Domanda: Però è un'ipotesi, non può essere certezza.....

Lama: Con questo ragionamento intendiamo andare al di là delle certezze, dei dogmi enunciati da qualsiasi religione, applicando un procedimento logico, assolutamente libero da condizionamenti, che può portare a credere o no nell'esistenza di vite passate e future.

L'argomento di oggi sarebbe la mente primordiale, ma se non comprendiamo il continuum mentale che passa di vita in vita, come possiamo addentrarci nello stato originale della mente?

Nell'istante in cui si afferma che la mente, il continuum mentale, è senza inizio, qual è il punto in cui si colloca la mente primordiale? Generalmente si pensa che riferendosi allo stato primordiale della mente si debba ritornare ad un'epoca lontanissima, ma in realtà non sappiamo nulla e ogni tentativo di fissare un tempo genera soltanto confusione.

La caratteristica della mente è davvero interessante, essa può coprire un ciclo infinito, come afferrare il tutto in un unico momento, l'universo intero può essere contenuto dalla mente in questo stesso istante.

La nostra mente è un fenomeno veramente inspiegabile, e non è necessario cercare miracoli all'esterno, già semplicemente osservandola possiamo assistere ad un evento veramente misterioso.

Sono molti gli oggetti di meditazione consigliati, ma il livello più elevato è relativo alla meditazione sulla natura della mente, in sanscrito: “Māhamudhrā”, tradotto nelle lingue occidentali in “Grande Sigillo”, ma nel contesto odierno è inteso come meditazione sulla vera natura della mente, la sua realtà ultima.

La meditazione di Māhamudhrā si articola in due fasi, nella prima ci rilassiamo focalizzandoci sulla natura convenzionale della mente, mentre nella seconda ci concentriamo sulla sua natura ultima. Gli occidentali, sempre frettolosi, impazienti e perennemente agitati, si illudono di potersi appropriare facilmente di tecniche superefficienti che consentano l'immediato accesso alla meditazione sulla natura della mente, ma ciò è assolutamente impossibile, il cammino per acquisire tale capacità è lungo e necessita prima di tutto di un'adeguata e paziente preparazione della mente attraverso le pratiche preliminari atte a creare le giuste condizioni.

A questo punto, però, è necessario fare chiarezza sul significato delle “pratiche preliminari”, perché il primo fraintendimento consiste nel considerarle semplicemente una sequela di compiti da eseguire prima di affrontare la pratica vera e propria, persuasi che soltanto dopo aver completato la recitazione di un prestabilito numero di mantra, o la quantità di prosternazioni prescritte, o altro ancora, si sia autorizzati a procedere.

È una concezione tradizionale, in sé positiva, a patto però che non sia limitata a un computo aritmetico e meccanicistico di tipo quantitativo e nemmeno si devono considerare queste pratiche come fenomeno preventivo definito entro un arco temporale, al contrario sono sempre presenti, costantemente mantenute in concomitanza con qualsiasi altra pratica. Dunque, quali sono le pratiche preliminari?

La pratica preliminare fondamentale è la grande compassione, ogni nostra preghiera, azione, intenzione, ne deve essere permeata. La grande compassione rientra nell'ambito dell'etica che fa parte dei tre addestramenti superiori: della moralità, della concentrazione e della saggezza.

1. L'addestramento superiore della moralità si fonda sulla compassione universale;

2. L'addestramento superiore della concentrazione si colloca al primo livello del Māhamudhrā, ovvero la concentrazione sulla mente;
3. L'addestramento superiore della saggezza appartiene al secondo livello del Māhamudhrā e consiste nella contemplazione della realtà ultima della mente.

La grande compassione è l'indicazione primaria enfatizzata da tutte le tradizioni religiose, buddhista, cristiana, islamica, ebraica... ed è una norma applicata anche da coloro che non sono affatto religiosi, anzi spesso i non credenti sono i più generosi nell'applicazione di questa qualità umana. La grande compassione è sconfinata, non ha limite, non soggiace all'autorità di nulla e di nessuno, è un infinito dono della natura stessa, ed è fondamentale perché fino a quando la mente-cuore non è completamente aperta è impossibile accogliervi il Māhamudhrā. Aprire la mente-cuore è l'azione più importante della nostra vita, è l'attività della grande compassione, la prima pratica preliminare.

Oggi stiamo affrontando semplicemente il significato sostanziale delle pratiche preliminari senza addentrarci nel complesso labirinto delle tradizioni che prescrivono precise modalità e rituali; recitare il mantra o la preghiera del Padre nostro ha esattamente lo stesso valore. Pensare che le pratiche preliminari presuppongano la necessità di imitare i tibetani nel modo di vestire, nella recitazione dei mantra, nei loro atteggiamenti esteriori è proprio sciocco e suscita immancabile ilarità in oriente perché è evidentemente qualcosa di assolutamente estraneo alla cultura occidentale. Ognuno deve praticare secondo le proprie tradizioni. L'attitudine non discriminata, la capacità di vedere l'autenticità della pratica in ogni religione e cultura appartiene al vero Māhamudhrā.

Le pratiche preliminari sono dunque fondamentali per poter sviluppare la concentrazione sulla mente e realizzarne la natura e consistono nella compassione, nell'amore e nella forza che vi applichiamo.

Il secondo livello del Māhamudhrā è particolarmente bello, finalmente non rivolgiamo più l'attenzione all'esterno, distratti dai giudizi su qualcuno o qualcosa, ma restiamo concentrati in noi stessi, nella natura della mente. La difficoltà di questa pratica consiste proprio nell'osservazione della mente da parte della mente stessa. Generalmente attiviamo due fattori: soggetto e oggetto, la

mente, il soggetto, medita su un oggetto esterno; invece nel secondo livello di Māhamudhrā il fenomeno è unico perché la mente è contemporaneamente soggetto e oggetto e contempla se stessa.

Questo è il miglior metodo di conoscenza perché nel momento in cui la mente si concentra su se stessa non è più distratta da passato o futuro, decadono naturalmente valutazioni, giudizi, aspettative o paure, è completamente libera da ogni preoccupazione.

Malgrado ciò i pensieri continuano ad affacciarsi alla mente nel tentativo di distrarla e la migliore risposta è la non risposta, così come ha dimostrato inconfutabilmente il Mahātmā Gandhi che in ogni circostanza, anche la più dura, ha mantenuto inalterata l'attitudine equanime e pacifica della non violenza.

Se vogliamo trovare ad ogni costo una risposta agli infiniti pensieri che affollano la mente sprechiamo una quantità enorme di energie e di tempo senza ottenere altro che un peggioramento dell'agitazione e confusione mentale. Non bisogna rispondere, ma neppure ignorare, semplicemente si deve osservare il fenomeno con un equilibrato distacco. Nelle tradizioni Theravāda o Zen si insiste particolarmente sulla obbligatorietà di lasciar andare, di permettere che gli eventi siano nel modo in cui sono senza forzare, senza contrapporsi, è la stessa pratica contemplata nello Dzogchen, nel Māhamudhrā, cambiano le terminologie, ma la sostanza è la stessa, non si risponde né si ignora, si osserva rispettosamente.

Cosa succede nel momento in cui non opponiamo resistenza e ci limitiamo a scrutare e con rispetto i nostri pensieri? Ci accorgiamo che sono come bolle di sapone che non appena formate svaniscono, scoppiano da sole. In questo modo si autoeliminano sia passato che futuro e resta soltanto la vacuità del momento presente, che non significa mancanza di coscienza come se stessimo dormendo, al contrario la nostra mente è particolarmente lucida, chiara come il sole che risplende nel cielo, malgrado le nuvole che lo offuscano momentaneamente.

La mente è anche simile ad un fiume che scorre regolarmente, nemmeno smosso dagli uccelli che si tuffano, dai pesci che nuotano o dalle pietre lanciate nell'acqua, rimane ferma, per nulla turbata dai molti pensieri, raggiunge la calma, la pace.

Un ulteriore passo nel Māhamudhrā è dato dalla ricerca della mente, dov'è? Pare naturale che sia qui, ma se la cerchiamo non la troviamo. Questa investigazione appartiene al Lhagtong, ovvero alla visione del livello superiore della mente, una pratica preceduta da quella di Shine, o calmo dimorare, che porta alla sua pacificazione.

Per poterci dedicare a queste due pratiche dobbiamo preventivamente aver predisposto la mente con i preliminari dell'amore, della compassione e della rinuncia.

Questo argomento meriterebbe una lunga riflessione, ma per ora è bene fermarsi, chiarire e approfondire quanto detto, dunque risponderò alle vostre domande, poi mediteremo insieme.

Domanda: Le sofferenze o disabilità fisiche possono interferire o addirittura impedire la capacità di osservazione della mente?

Lama: No, le condizioni del corpo in questo caso sono assolutamente ininfluenti, siamo ad un livello che travalica i limiti fisici.

Domanda: Le emozioni molto forti, sia positive che negative, possono essere un ostacolo?

Lama: Tutte le emozioni appartengono alla categoria dei pensieri che emergono ininterrottamente durante la pratica e dunque dobbiamo imparare ad osservarle con rispetto nella compassione maturata nella pratica preliminare, senza indugiarvi e mantenendo il dovuto distacco.

Ricordate i tre livelli della pratica:

1. Preliminari di amore e compassione;
2. Calmo dimorare della mente;
3. La realizzazione dell'osservazione e la ricerca della mente.

Queste tre tappe sono fondamentali, prima di tutto dobbiamo sviluppare e aprire il cuore alla grande compassione, capaci di concentrarci sulla mente mantenendola in uno stato di calma serena e profonda ed essere così pronti ad impegnarci a cercarla, una pratica che corrisponde all'osservazione della sua realtà ultima.

Prima di disporci a qualsiasi pratica dobbiamo compiere un atto di fiducia e prendere rifugio nei tre gioielli, Buddha, Dharma e Sangha, che per i cristiani potrebbero corrispondere alla Trinità o in altre tradizioni ad Esseri superiori. E' un'attitudine fondamentale che implica la disponibilità incondizionata ad affidarci alla guida che ci accompagnerà per tutto il percorso.

Per aiutarci ad espandere la grande compassione leggeremo insieme gli "Otto Versi di Trasformazione della Mente" (V: testi annessi pag. I), poi mediteremo per sviluppare la calma mentale e infine leggeremo il "Sūtra della Perfezione della Saggezza" conosciuto come Sūtra del Cuore" (V. testi annessi pag. II) che appartiene alla terza fase della pratica.

Seguono letture e meditazione

La prima pratica preliminare al Māhamudhrā è dunque la gentilezza amorevole, la grande compassione, la seconda la calma dimorante, la terza la realizzazione della mente, e tutte e tre sono contenute e descritte nel Sūtra del Cuore che è l'essenza di tutti i Prajñāpāramitāsūtra, basilare insegnamento Māhamudhrā.

Non cercate in testi rari e complessi il significato del Māhamudhrā, il Sūtra del Cuore contiene ed esprime tutto ciò che esiste da tempo senza inizio, non necessita di altra spiegazione, è completo e a disposizione di chiunque. Non esistono nel buddhismo insegnamenti segreti gestiti da pochi eletti, questo è un ulteriore inganno, una grande illusione, la pratica del Dharma è accessibile a tutti in modo assolutamente equanime, la sua realizzazione dipende unicamente dalla personale capacità e impegno. Il Dharma non è qualcosa che cala dall'alto, né una benedizione del maestro, né un vassoio di dolci, è una preziosa potenzialità posseduta in eguale misura da ogni essere vivente.

Il Māhamudhrā appartiene ai fenomeni dell'universo, è l'essenza stessa di tutto ciò che vi è contenuto, dunque la nostra mente è in questa essenza. Il Māhamudhrā semplifica la realtà, non la complica, e noi in questa pratica diveniamo persone più semplici, umili, gioiose, perché la nostra vita è lineare, priva di sovrastrutture complicate e disturbanti. Nel momento in cui meditiamo sulla mente stiamo meditando sul tutto e questo è magnifico. Domare la mente è domare ogni cosa.

Questa è stata una breve ma essenziale introduzione alla pratica di Māhamudhrā che è bene non scordare e applicare in qualsiasi circostanza, da soli, con amici, così da passare dalla fase del dubbio a quella della convinzione e da questa alla realizzazione.

Ora dedichiamo i meriti accumulati in questa giornata di Dharma a beneficio di tutti gli esseri senzienti e affinché la pace si diffonda sul pianeta.

Tratto dal sito del Ven. Gedun Tharchin

<http://geshetharchin.blogspot.it>