

# Le due vie della pratica: meditazione e mantra

Nel Buddhismo coesistono varietà di pratiche e metodi talvolta anche molto diversi tra loro, tutti, comunque, aventi lo scopo comune di volere emancipare gli esseri dal loro stato di sofferenza esistenziale. Nell'apparente contraddizione di queste diversità si possono distinguere, in generale, due vie fondamentali di pratica: una della meditazione e l'altra del mantra.

Sotto il termine "meditazione" viene raggruppata una serie di vari metodi che differiscono notevolmente da scuola a scuola e da tradizione a tradizione. Vi sono, per esempio, meditazioni che intendono portare la mente a uno stato di calma e concentrazione, altre a uno stato di profonda consapevolezza, capacità di osservazione o di analisi. Alcune tradizioni, come quelle tibetane o esoteriche dell'estremo oriente, a tali scopi, si servono di visualizzazioni e rituali complessi. Altre, infine, come nello zen, tendono a definirsi un non-metodo, il semplice e puro essere nella natura originale (illuminazione).

Nella tradizione Theravada la meditazione può essere classificata in mondana e sovramondana a seconda dello scopo per cui si pratica. Nella motivazione mondana la mente rimane a livello del condizionamento della legge di causa ed effetto, mentre la pratica ha lo scopo di coltivare quella saggezza che permette di vivere con equilibrio fra gli alti e bassi della vita. La meditazione, in questo caso, è un mezzo che aiuta ad essere meno coinvolti dai problemi quotidiani e ad aprire il cuore agli avvenimenti con mente equanime e compassionevole.

Lo scopo sovramondano è invece quello più elevato, ma allo stesso tempo, più impegnativo, che richiede una totale rinuncia ai comfort e alle distrazioni mondane. E' quello che conduce alla liberazione completa dai condizionamenti e alla realizzazione dello stato sereno, illuminato, compassionevole e incondizionato del Nirvana.

Anche la pratica del mantra, presente in tutte le tradizioni buddhiste, può essere mondana: con la grande carica interiore che genera aiuta a sopportare meglio i problemi contingenti e a trasformarli. Ma il mantra, a differenza della pratica silenziosa di meditazione, ha anche un altro potere in più, che potremmo definire mistico e che consiste nel poter influire energeticamente sugli eventi della propria vita volgendoli a un fine prestabilito. Recitando verbalmente un mantra si mettono in moto vibrazioni mentali sottili che interagiscono con l'universo, gli esseri viventi e i fenomeni particolari. La mente, secondo la visione buddista, è vuota o interdipendente, ovvero, per esistere deve dipendere da varie cause e condizioni. Freud l'ha paragonata a un iceberg, la cui piccola parte emersa è quella cosciente, mentre quella sommersa rappresenta l'inconscio. Le vibrazioni del suono mantrico attivano i poteri celati nel profondo di questa parte misteriosa della mente umana, di cui l'individuo è ignaro, generando movimenti energetici che si manifestano nella sua vita. Per questo la pratica mantrica è conosciuta come la via dell'energia che agisce in base alla legge di causa ed effetto.

Nel Theravada le recitazioni in lingua pali, chiamate Paritta, hanno lo scopo di proteggere dagli incidenti, dalle negatività e di guarire dalle malattie.

Così anche nella maggior parte delle scuole Mahayana lo scopo è simile e diretto ad ottenere benefici mondani. Il mantra di Kuan Yin è invocato per soccorrere compassionevolmente quelli in difficoltà, le donne sterili, i bambini ecc.,; il mantra del Buddha della Medicina (Baisajaguru) per guarire dalle malattie; quello di Ksitigarba e molti altri mantra per soccorrere gli spiriti dei cari defunti.

Tuttavia non tutti i mantra hanno questo scopo. Alcuni sono puramente devozionali, come quello dedicato al

Buddha Amitabha, con l'intenzione di rinascere nel suo paradiso dell'ovest dopo la morte e diventare così certamente dei Buddha compassionevoli e saggi. Altri, invece, come il mantra della Prajna Palamita, Gate gate... hanno lo scopo sovramondano di portare gli esseri all'altra sponda della liberazione.

Contrariamente a quanto normalmente si è portati a pensare in occidente, nel Buddismo non sempre questi due piani sono nettamente differenziati: al contrario, si fiancheggiano continuamente sostenendosi e scambiandosi l'uno con l'altro a seconda delle situazioni e circostanze. Basti pensare alla tradizione vietnamita in cui alla severità dello zen, pratica del proprio potere, viene affiancata la devozione della Terra Pura, pratica dell'affidarsi all'altro potere; alle meno note scuole Tendai e Shingon dove le due pratiche camminano sempre di pari passo; ad alcune scuole Nichiren dove alla recitazione del Daimoku fa quasi sempre seguito una meditazione silenziosa; e nella tibetana dove gli insegnamenti tantrici comprendono pratiche mantriche, meditazioni analitiche e meditazioni intuitive come la Mahamudra e lo Dzogchen, molto simili nei contenuti a quella zen.

In generale, un monaco o praticante di qualsiasi tradizione, che pratica la meditazione può anche dedicare dei momenti alle recite mantriche per risolvere certe questioni contingenti. Viceversa uno che recita i mantra può occasionalmente dedicarsi alla meditazione per realizzare una condizione interiore più raccolta e distaccata. Le due pratiche, quindi, camminano di pari passo senza entrare in contraddizione, riflettendo il principio buddista di non dualismo fra mondo e spirito che si traduce in frasi come: per essere persone pienamente realizzate abbiamo bisogno del benessere sia spirituale che materiale. I testi Buddhisti affermano che le condizioni migliori dove si può praticare sono quelle dove c'è benessere sociale e materiale. Se le persone non hanno risolto i loro problemi primari è molto difficile praticare il Dharma.

Nel mahayana tale dualismo è totalmente superato dal concetto del vuoto che afferma che tutti gli opposti sono interdipendenti, compresi il Nirvana e il Samsara . L'illuminazione non deve essere ricercata al di fuori del mondo ma vivendo in esso.

Oggi più che mai, nei comfort della società materialistica e nello stress della vita sempre più frenetica ed incerta, è importante mantenere questi due approcci integrati come un'unica pratica. Senza il bisogno di allontanarsi da tutto e da tutti abbandonandoli, cercare di trovare un equilibrio, la serenità, la sicurezza, la gioia nella vita ordinaria di tutti i giorni.

Lo zen, alla domanda cos'è l'illuminazione, risponde: la vita ordinaria è l'illuminazione.

Un aneddoto racconta di un giovane monaco venuto da lontano per apprendere il Dharma che chiede al maestro di essere istruito e riceve come risposta se dopo aver fatto colazione ha lavato la sua ciotola. Da tale risposta egli si risveglia al vero significato dell'insegnamento e si libera dalle concezioni errate.

Tae Ri sunim

