

Recitazione Meditativa

La recitazione meditativa è mantenere una mente stabile, percependo il suono della propria voce. Percepire il suono della vostra voce significa percepire la natura profonda. La recitazione meditativa può essere canto del mantra, recitazione del nome di Buddha, recitazione di un sutra o, nella tradizione theravada, recitazione mantrica dei paritta (formule di protezione).

Quindi voi ed il suono non siete separati, il che significa che non vi è alcuna separazione tra voi e l'universo. Per cui sperimentare la vostra natura profonda è sperimentare la dimensione universale dell'esistenza. Con una regolare pratica della recitazione diventerete interiormente sempre più forti e sereni.

Nei centri e monasteri buddhisti le persone vivono e praticano insieme. All'inizio la gente arriva con idee molto radicali su cosa le piace o non le piace. Per molti praticanti occidentali la recitazione meditativa non è facile: troppi pensieri confusi su cosa desiderano o non desiderano. Ma quando la pratichiamo correttamente, ascoltando il suono della nostra voce e quello delle persone intorno a noi, le nostre menti diventano chiare. In una mente chiara non c'è piacere né dispiacere, ma solamente il suono della voce. In definitiva, comprendiamo che questo tipo di meditazione non serve a farci provare un benessere personale, procurandoci delle sensazioni piacevoli, ma ci permette di stabilire la nostra direzione. La nostra direzione è quella di rendere chiara la nostra mente, al fine di aiutare gli esseri senzienti.

Quando recitate e percepite il suono della vostra voce, voi e l'universo siete già divenuti uno, la sofferenza si dissolve ed appare la felicità. Così la vostra mente diviene chiara come lo spazio. Chiara come lo spazio significa chiara come uno specchio. Il rosso diventa rosso, il bianco diventa bianco. Se qualcuno è felice, io sono felice. Se qualcuno è triste, io sono triste. Se qualcuno è affamato gli diamo di cui sfamarsi. Il nome di tutto ciò è Grande Compassione e Grande Saggezza, la Via del bodhisattva. Questo è meditare recitando, la recitazione Chan.

Percepire il suono significa che ogni cosa è il suono universale. Se manifestate la non-mente ogni cosa sarà percepita così com'è. Se avete un "io", allora il suono diventa il "mio" suono. Ma con una mente chiara come lo spazio, anche l'abbaiare di un cane o il suono del clacson di un'auto possono portare all'illuminazione. In quel momento voi e il suo suono siete divenuti tutt'uno. Quando voi e il suono divenite uno, non sentite alcun suono, voi siete il suono.

Un famoso maestro Chan solamente sentendo il canto di un gallo, ottenne il risveglio improvviso. Un altro maestro stava semplicemente spazzando il giardino quando la sua scopa colpì un sasso che sbattè contro un pezzo di bambù con un forte colpo ed egli realizzò l'illuminazione. Lui e il suono erano divenuti uno. Secondo la leggenda il bodhisattva Avalokita s'illuminò ascoltando il suono delle onde del mare.

Questa faccenda del suono nella pratica Chan è semplice. Qualsiasi suono può farlo. Quello che è importante è percepire il suono e divenire uno con esso. Senza alcuna separazione, senza creare un "io" e un "suono". Nel momento della reale percezione, non c'è nessuna separazione, solamente il percepire il suono: la vostra voce e la voce degli altri, il suono della campana o del moktak. Questo è il punto cruciale. Da ciò la saggezza crescerà e sarete in grado di aiutare gli esseri senzienti..

