

## Meditazione: significato di una parola ambigua

Paolo Subioli\*

La meditazione è stata definita come uno spazio che intercorre tra un pensiero e il pensiero successivo. Caratteristiche della meditazione sono proprio la “non azione” e il “non pensiero”. Si sta seduti e non si pensa a niente: ci si concentra magari sul respiro, si osserva quello che accade al corpo o alle sensazioni, ma non si pensa.

È proprio il contrario di ciò che suggerisce la parola “meditazione”, usata in occidente e causa di molti equivoci. Deriva dal verbo latino *mēdītor* - che indica l'attività di pensare, riflettere, considerare, in senso speculativo, in relazione ad un oggetto. E infatti si usava anche per indicare azioni più finalizzate, come preparare, procurare, macchinare, prepararsi, esercitarsi, studiare, comporre. Tale verbo fu adottato per tradurre in latino il termine greco *melete*, presente nella versione in greco della Bibbia. *Melete* significa ponderare, riflettere, contemplare, e fu usato a sua volta per tradurre l'ebraico *hāgâ*, che indica il sospiro, il mormorio, ma anche la meditazione stessa. Si badi però che, nel contesto ebraico, l'introspezione è sempre di tipo dualistico: da una parte il credente, dall'altra Dio.

### La scala che porta a Dio

Pare poi che l'uso della parola meditazione, così come la conosciamo oggi, sia arrivata a noi da Guigo II, monaco certosino, priore del monastero della Grande Chartreuse, nelle alpi francesi, nel 12° secolo. Il suo primo libro, *Scala Claustralium*, o Lettera sulla vita contemplativa, è un classico della spiritualità cristiana e viene considerato quale prima descrizione della preghiera strutturata. Guigo paragona la vita spirituale ad una scala, proponendo una progressione in quattro gradini: la lettura attenta della Sacra Scrittura (*lectio*), la memorizzazione di quanto si è letto (*meditatio*), l'invocazione a Dio per ottenere ciò che la *meditatio* ha fatto conoscere (*oratio*), l'intimità con Dio nella preghiera (*contemplatio*). Ecco di seguito cosa scrive Guigo, a proposito dei quattro gradi della vita spirituale.

*Un giorno, mentre occupato in un lavoro manuale cominciavi a pensare all'attività spirituale dell'uomo, tutt'a un tratto si presentarono alla mia riflessione quattro gradi spirituali: la lettura, la meditazione, la preghiera, la contemplazione: «lectio, meditatio, oratio, contemplatio».*

*Questa è la scala dei monaci, mediante la quale essi sono sollevati dalla terra al cielo, formata in realtà da pochi gradini, ma tuttavia d'immensa e incredibile altezza, di cui la parte inferio-*

re è appoggiata a terra, mentre a superiore penetra le nubi e scruta i segreti dei cieli. Questi gradini, come sono diversi di nome e di numero, così so istinti per ordine e per importanza. Se qualcuno esaminerà con cura le proprietà e le funzioni che ciascuno di essi esercita su di noi, e come differiscano tra di loro e la loro gerarchia, stimerà breve e facile il lavoro e l'applicazione impiegati in questo studio, di fronte alla grande utilità e dolcezza che ne ritarrà.

*La lettura - lectio divina" - è lo studio assiduo delle Scritture, fatto con spirito attento. La meditazione è una diligente attività della mente, che cerca la conoscenza di verità nascoste, mediante l'aiuto della propria ragione. La preghiera è un fervoroso anelito del cuore verso Dio per allontanare il male e ottenere il bene. La contemplazione è una certa elevazione della mente al di sopra di sé verso Dio, gustando le gioie dell'eterna dolcezza.<sup>1</sup>*

È questa dunque la strada attraverso cui l'uso della parola meditazione è diventato parte della nostra eredità. Se non si conoscono tutti i passaggi sopra descritti, si finisce direttamente alla seguente equazione:

meditare = pensare

da cui deriva la comune opinione che si debba sempre meditare su qualcosa, ragionandoci sopra. La premessa per capire cos'è la meditazione è dunque affrancarsi, da tale eredità. Non disconoscerla - perché siamo figli di quella stessa cultura di cui sia l'Antico Testamento, sia i greci, sia i certosini fanno parte - ma per lo meno contestualizzarla.

### **Gom**

La meditazione di cui parliamo noi, pur avendo sicuramente delle somiglianze con la *Lectio Divina* di Guigo II, viene in realtà direttamente dall'Oriente. Se andiamo subito alla parola tibetana che indica la meditazione – *Gom* – troviamo una definizione molto pregnante, perché il suo significato è “familiarizzare con la propria mente”. Saperlo può aiutarci parecchio a comprendere più a fondo cos'è la meditazione.

### **Dhyāna**

Ma nelle grandi tradizioni spirituali, dalle quali abbiamo ereditato la pratica della meditazione – buddhismo e induismo – il termine equivalente è *dhyāna*, il quale deriva dalla radice sanscrita *dhyai*, che ha

---

<sup>1</sup> Tratto da: *Epistola de vita contemplativa*, in: Un itinerario di contemplazione – Antologia di autori certosini, Edizioni S. Paolo, 1987, Terza edizione 1996, riportato in: [http://www.certosini.info/guigo\\_ii.htm](http://www.certosini.info/guigo_ii.htm)

un significato abbastanza ampio, comprendendo il meditare in senso proprio (la consapevolezza), ma anche contemplare e pensare. Il termine compare per la prima volta nelle Upanishad, un insieme di testi religiosi e filosofici che costituisce la base del pensiero religioso indiano. In una di esse, in particolare, la Brihadaranyaka-Upanishad, la forma verbale *nididhyasitavyah* (si noti che questa lunga parola contiene la radice *dhyai*) viene usata per indicare la meditazione sul Sé (*atman*).

Ma il testo più importante, cui fare riferimento, è lo **Yoga Sutra**, una collezione di aforismi sulla pratica dello yoga, attribuita al filosofo Patanjali, vissuto nel 2° secolo a.C., che tutt'oggi costituisce la base teorica di tutto lo yoga. Secondo Patanjali, per arrivare a *samādhi*, lo stadio ultimo del percorso yogico, bisogna passare per altri sette stadi, o “membra” che lo precedono: i freni (*yama*); le discipline (*niyama*); le posizioni (*āsana*); il ritmo della respirazione (*prāṇāyāma*); l'emancipazione dell'attività sensoriale dall'influsso degli oggetti esterni (*pratyāhāra*); la concentrazione (*dhāraṇā*); la meditazione (*dhyāna*). *Dhyāna* è uno stato particolare dell'attenzione, un flusso indisturbato di pensiero attorno all'oggetto della meditazione, che necessita di essere preceduto dagli altri stadi, e che costituisce in realtà solo un passaggio: quando, nel *dhyāna*, l'oggetto si rivela in sé stesso, non distorto da chi vi sta meditando, allora si ha il *samādhi*. Quest'ultimo è lo stadio che si raggiunge quando ci si libera della meditazione, quando cioè non c'è più separazione tra l'oggetto meditato e il soggetto meditante. In un'accezione più ampia, tutte le ultime quattro membra del sistema di Patanjali – *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi* – costituiscono la pratica di meditazione, quella in cui si chiudono le porte dei sensi e l'attenzione del praticante si rivolge tutta verso l'interno. Le quattro che le precedono servono invece a preparare il corpo e la mente alla meditazione.

Ecco cosa dice il sutra III.3:

*Supponi che io stia meditando su un libro, e che gradualmente sia riuscito a concentrare la mente su quello e percepire così soltanto sensazioni interne, il significato, inesprimibile in qualsiasi forma – questo stato del dhyāna è il samādhi.*

Anche se i contesti e le epoche storiche sono lontanissimi, è interessante notare la similitudine tra l'approccio di Patanjali e quello di Guigo II. In entrambi i casi, la meditazione è uno degli stadi di una progressione verso l'Assoluto. Ciò implica, innanzi tutto, che siano necessari dei passaggi precedenti, ma anche che, grazie alla pratica di meditazione, sia possibile arrivare a qualcos'altro. Se volessimo paragonare tali schemi con l'approccio oggi prevalente, alla pratica ci consapevolezza, in occidente, potremmo ritrovare comunque una forma di progressione. La pratica della meditazione avrebbe un “prima” e un “dopo”:

- il prerequisito che la precede è il semplice sedersi con la giusta intenzione, per assumere una posizione che ci aiuti ad “acquietarci interiormente, e a entrare in contatto con un’intima sensazione di fiducia e dignità”<sup>2</sup>;
- il dopo è il risultato atteso, cioè l’illuminazione, o risveglio, o nirvana, ma forse – a conti fatti – qualcosa di leggermente meno ambizioso: scoprire la dimensione del “non sé” liberarsi dall’attaccamento e dall’avversione, liberarsi dall’idea di nascita e morte, vivere una vita felice.

### **Samādhi**

Nel Buddhismo, *dhyāna* è la meditazione in riferimento ai vari stadi di *samādhi*. Nel contesto dei sutra attribuiti al Buddha – il termine *samādhi* ha un significato diverso, rispetto a quello visto nello Yoga Sutra. Qui indica uno stato di concentrazione, una condizione nella quale la mente è ferma e stabile ed è caratterizzata proprio da un’aumentata capacità di concentrazione.

Anche qui ci sono vari livelli, di profondità crescente: i quattro *dhyāna*. Si parte dal primo - nel quale si lasciano andare le passioni, i desideri e i pensieri – e si arriva all’ultimo, nel quale, abbandonate tutte le sensazioni, rimane solo una consapevolezza equanime.

A differenza che nello Yoga, e nel cammino spirituale dei certosini, la meditazione buddhista non si colloca all’interno di una progressione. È anzi collocata – a pari merito - nell’ambito di un insieme di 8 elementi, il *nobile ottuplice sentiero*, che costituiscono la via per liberarsi dalla sofferenza: retta visione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retta sussistenza, retto sforzo, retta presenza mentale, retta concentrazione. La meditazione vera e propria corrisponde alla retta concentrazione (*samādhi*), ma anche alla retta presenza mentale (*sati*), uno stato che accompagna costantemente il praticante, grazie all’esercizio del *samādhi*.

La retta concentrazione può essere di due tipi: attiva, quando la mente si concentra su qualsiasi cosa possa accadere al momento, o selettiva, quando la mente si concentra su un oggetto in particolare. Ciò può avvenire a vari livelli di profondità: i quattro *dhyāna*, per l’appunto. La concentrazione “ben sostenuta”, che caratterizza i praticanti assidui, può a sua volta dare origine all’*insight*, o comprensione risvegliata.

*Sati* è il termine pali (la lingua in cui sono scritti i testi buddhisti) equivalente alla parola inglese *mindfulness* (presenza mentale, consapevolezza, attenzione consapevole), mentre la parola sanscrita corri-

---

<sup>2</sup> Pema Chödrön, *vivi nella bellezza*, Urra, 2013.

<sup>3</sup> Thich Nhat Hanh, *il cuore dell’insegnamento del Buddha*, Neri Pozza

spondente è *smṛti*, che significa “ricordare”, cioè ricordare di tornare al momento presente<sup>3</sup>. I possibili oggetti della presenza mentale sono quattro, secondo i testi buddhisti<sup>4</sup>: il corpo, le sensazioni, la mente e gli oggetti mentali. Per il buddhismo, infatti, il centro d’interesse è sempre l’osservazione di se stessi. La presenza mentale è in un rapporto di interdipendenza, con gli altri sette elementi del nobile sentiero, non di progressione. Ad esempio, la presenza mentale rende più facile la retta parola ed è al contempo facilitata dal retto sforzo.

## Zen

Lo zen ha accentuato questa dimensione della presenza mentale, cioè di uno stato di attenzione costante, col fine di vivere nel momento presente in qualunque circostanza. E pure di goderselo, il momento presente, secondo l’approccio alla Thich Nhat Hanh, nei cui discorsi una delle parole più ricorrenti è *enjoy*, cioè godere. Anche la dimensione della concentrazione è vista come un’attitudine che conforma l’intera vita del praticante, come della persona che, adottando una postura e dei movimenti consapevoli, rende più bello il proprio corpo.

La stessa parola giapponese *zen* ha da insegnarci qualcosa. Viene dal cinese *chán*, che a sua volta è l’equivalente di *dhyāna*. Perciò:

zen = meditazione = concentrazione + presenza mentale

L’etimologia ci aiuta a capire meglio l’essenza dello zen, il cui approccio è fortemente incentrato sulla pratica. La presenza mentale – resa possibile da una regolare attività di meditazione, intesa come *samādhi* – è già dunque sufficiente a spiegare lo zen.

\*Paolo Subioli è autore del libro "[Zen in the City](#)", Edizioni Mediterranee, 2015.

---

<sup>3</sup> Thich Nhat Hanh, *Il cuore dell’insegnamento del Buddha*, Neri Pozza Editore, 2000.

<sup>4</sup> Se ne parla nel *Satipaṭṭhāna Sutta*, o “Discorso sui quattro fondamenti della consapevolezza”.