

Le meditazioni Theravada

Shamatha -Vipassana



La tradizione Theravada



È la più antica scuola buddhista tra quelle tuttora esistenti; la dottrina, infatti, secondo questa tradizione, appartiene ai monaci anziani e venerandi che più di tutti rifuggirono da ogni innovazione di tipo teorico.

Rifiutano generalmente i sutra Mahayana e i loro testi sacri costituiscono il canone Pāli, come compilato durante il terzo concilio.

Le principali pratiche Theravada

Anapanasatisutta, la consapevolezza del respiro

Anapanasati sutta è il discorso del Buddha che introduce alla "consapevolezza del respiro"

« La **presenza mentale del respiro**, monaci, coltivata e regolarmente praticata, è di gran frutto e di gran beneficio. La presenza mentale del respiro, coltivata e regolarmente praticata, porta a compimento **i quattro fondamenti della presenza mentale**. I quattro fondamenti della presenza mentale, coltivati e regolarmente praticati, portano a compimento **i sette fattori del risveglio**. I sette fattori del risveglio, coltivati e regolarmente praticati, portano a **compimento la saggezza e la liberazione**.

«E in che modo coltivata e regolarmente praticata, la presenza mentale del respiro è di gran frutto e beneficio?»

« Quanto a questo, monaci, un monaco, recatosi nella foresta, ai piedi di un albero o in un luogo deserto, siede con le gambe incrociate, mantiene il corpo eretto e l'attenzione vigile: **consapevole inspira, consapevole espira.**»

Le principali pratiche Theravada

Shamata: il calmo dimorare

- È la pratica buddhista del calmare la mente dall'agitazione dei pensieri attraverso la concentrazione su un oggetto. Obiettivo della pratica è il conseguimento di uno stato di pacificazione interiore preparatorio alla una successiva pratica di investigazione: la meditazione Vipassanā.
- Tradizionalmente la Shamata produce degli stati di assorbimento che si dividono in 8 livelli: quattro di fine materialità e quattro immateriali ma ciascuno di essi, a parte l'ultimo in quanto troppo sottile, può essere usato per iniziare l'opera di investigazione che sta effettivamente a cuore dell'insegnamento del Buddha.

Le principali pratiche Theravada

Vipassana: la visione profonda

Il Satipaṭṭhāna Sutta è uno dei discorsi più celebrati e ampiamente studiati nel Canone Pali del buddismo Theravada, che funge da fondamento per la pratica meditativa contemporanea chiamata Vipassana. E' la pratica della consapevolezza ed è insegnata dal Buddha

«per la purificazione degli esseri, per il superamento del dolore e del lamento, per l'estinzione della sofferenza e del dolore, per camminare sul sentiero della verità, per la realizzazione del nibbāna.»

Le principali pratiche Theravada

Vipassana: la visione profonda

Il sutta induce ad una vera e propria investigazione nel campo della coscienza mentale e si divide in quattro parti per offrire istruzioni precise sulla pratica della meditazione attraverso

- la consapevolezza del corpo
- la consapevolezza delle sensazioni
- la consapevolezza della mente
- la consapevolezza degli oggetti mentali
(attaccamento, avversione, ostacoli, le 4 verità , i fattori del risveglio ed altri concetti buddhisti ...)

La pratica

- La meditazione non è un ragionamento ma è una pratica e in quanto tale funziona solo attraverso l'esperienza personale.
- E' una pratica che rivoluziona la mente e, se affrontata con costanza, sia nella meditazione formale che nella meditazione in azione, dandole uno spazio prioritario nella nostra vita, conduce ad una profonda pacificazione.
- Ciò costituisce una grande risorsa per affrontare qualsiasi circostanza della vita.

Letture

- **Bikku Analayo, Satipatthana: il cammino diretto**
Scaricabile gratuitamente sul sito del Santacittarama
- **Tich Nath Han, Trasformarsi e guarire**
Editore Ubaldini

Sono 2 ottimi commentari al Satipatthana sutta

