



Meditazione Shiné

La Meditazione Calma Dimorante



il percorso della consapevolezza

Meditazione Shiné

nove fasi dello sviluppo mentale

Di seguito sono riportate le spiegazioni delle immagini di questo viaggio interiore verso la conoscenza, che ci fa vedere, con simbologie chiare, come è possibile "addomesticare" la nostra mente con il fine ultimo della pace e della stabilità interiore.

La pratica di Shiné significa dunque acquisire le capacità di mantenere la nostra concentrazione e stabilità sugli eventi della vita, una capacità non fine a stessa ma che porta grande beneficio sia a noi che a tutti coloro che vivono intorno a noi.

Nelle immagini che rappresentano lo sviluppo di Shiné vi è rappresentato un elefante che simboleggia la mente del Meditatore. Una volta che un' elefante è stato addomesticato, non rifiuta mai di obbedire al suo padrone e diventa capace di molti tipi di lavoro. Lo stesso vale per la mente. Inoltre, un elefante selvaggio e indomito è pericoloso e spesso causa terribili distruzioni. Allo stesso modo, la mente selvaggia può causare qualsiasi tipo di sofferenza.

Nella parte inferiore del diagramma, che rappresenta lo sviluppo della Concentrazione, l'elefante è completamente nero. Questo perché nella fase primaria dello sviluppo dello Shiné il Torpore Mentale pervade la mente.

Di fronte all'elefante c'è una scimmia che rappresenta l'Eccitazione Mentale. Una scimmia non riesce a stare ferma neanche per un momento ma chiacchiera e giocherella sempre con qualcosa, essendo attratta da tutto.



Immagine 1

La scimmia sta guidando l'elefante. In questa fase della pratica l'Eccitazione Mentale conduce la mente ovunque. Dietro l'elefante segue il Meditatore, che sta cercando di ottenere il controllo della mente. In una mano tiene una corda, simbolo di Consapevolezza (l'attenzione mentale), e nell'altra tiene un pungolo, simbolo di Vigilanza Mentale.



Immagine 2

Nella seconda fase il Meditatore ha quasi raggiunto l'elefante. A questo livello egli non ha alcun controllo sulla sua mente. L'elefante segue la scimmia senza prestare la minima attenzione al Meditatore.



Immagine 3

Nella terza fase il Meditatore getta la corda sul collo dell'elefante. L'elefante guarda indietro, a simboleggiare che qui la mente può essere in qualche modo frenata dal potere della Consapevolezza. A questo punto un coniglio appare sulla schiena dell'elefante. Questo coniglio rappresenta il sottile torpore mentale, che prima era troppo sottile per essere riconosciuto ma che ora è ovvio per il Meditatore.

In queste prime fasi dobbiamo applicare la forza della Consapevolezza più della forza dell'applicazione mentale in modo che l'agitazione debba essere eliminata prima di poter affrontare il torpore.

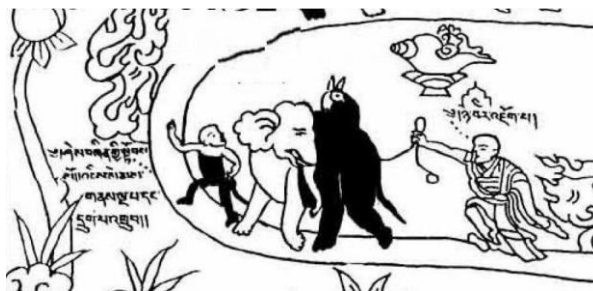


Immagine 4

Nella quarta fase l'elefante è molto più obbediente. Solo raramente gli si deve essere data la corda della Consapevolezza.



Immagine 5

Nella quinta fase la scimmia segue l'elefante, che sottomesso segue la corda e il pungolo del Meditatore. Qui l'Eccitazione Mentale non disturba più pesantemente la mente.



Immagine 6

Nella sesta fase l'elefante e la scimmia seguono entrambi docilmente il Meditatore. Egli non ha più nemmeno bisogno di guardarli. Non deve più concentrare la sua attenzione per controllare la mente. Il coniglio ora è scomparso.



Immagine 7

Nella settima fase si lascia che l'elefante segua la propria iniziativa. Il Meditatore non deve dargli né la corda della Consapevolezza né il pungolo dell'Applicazione Vigilanza. La scimmia dell'eccitazione è completamente uscita di scena. Eccitazione e torpore non si verificano mai più in forme grossolane, e solo occasionalmente in forme sottili.



Immagine 8

Nell’ottava fase l’elefante è diventato completamente bianco. Segue l’meditatore perché la mente ora è completamente obbediente. Tuttavia, un po’ di energia è ancora necessaria per sostenere la Concentrazione.



Immagine 9

Nella nona fase il Meditatore siede in meditazione e l’elefante dorme ai suoi piedi. La mente può ora concedersi una Concentrazione senza sforzo per lunghi periodi di tempo, anche giorni, settimane o mesi.

Queste sono le nove fasi dello sviluppo di Shiné.

Nota: In vari punti del diagramma c’è un incendio. Questo fuoco rappresenta lo sforzo necessario alla pratica dello Shiné. Ogni volta che appare il fuoco è più piccolo della volta precedente. Alla fine scompare. In ogni fase successiva dello sviluppo è necessaria meno energia per sostenere la Concentrazione ed alla fine non è richiesto alcuno sforzo. Il fuoco riappare all’undicesimo stadio, dove il Meditatore ha ripreso la meditazione sulla Vacuità.

Ci sono anche immagini di cibo, stoffa, strumenti musicali, profumo ed uno specchio. Simboleggiano le cinque fonti di agitazione mentale, cioè i cinque oggetti sensuali: rispettivamente quelli del gusto, del tatto, del suono, dell’olfatto e della vista.

Il famoso maestro del buddhismo tibetano, detto Lama Tzong Khapa nel suo insegnamento intitolato Tre Aspetti Principali del Sentiero dice:

"per tagliare la causa radice dell'esistenza ciclica condizionata non è sufficiente solamente realizzare il sentiero dell'aspetto del metodo, ma il sentiero dell'aspetto del metodo deve essere appoggiato e sostenuto dal sentiero dell'aspetto della saggezza, la saggezza che realizza l'interdipendenza, la correlazione, l'interrelazione, la mancanza di esistenza a sé stante o intrinseca".

Inoltre, sempre Lama Tzong Khapa in un altro testo dice:

"ma con il solo realizzare il sentiero dell'aspetto della saggezza, non può essere ottenuta l'illuminazione senza avere l'appoggio del sentiero dell'aspetto del metodo".

Possiamo comprendere che tutti gli esseri sono legati gli uni agli altri, pertanto un comportamento incentrato su di sé è completamente illogico, e questa consapevolezza è la base dell'amore, della compassione e dell'altruismo da cui sorge la Mente dell'Illuminazione o Bodhicitta, che desidera raggiungere la Buddhità per il beneficio degli altri.



Seguendo la tradizione dei venerabili e rispettabili Lotsawa e Pandita del passato, si possa noi, traduttori di oggi, portare continuo beneficio agli Insegnamenti di Buddha ed a tutti gli esseri. E possa il prezioso Buddhadharma diffondersi nel mondo ampliandosi come la luna crescente e recando buon auspicio a tutti!

Pub\CB110-B

A cura di I.M. Nubudi

Centro Buddhista Tibetano Giang Chub

Interreligioso e Interculturale

via Angelo Mazzi 28, 24018 Villa d'Almè (BG) Italia

www.jang-chub.com centrojangchub@gmail.com

