

Commento di Filippo Lunardo alla pratica formale del 24 giugno 2026

Meditazione guidata di pura percezione

Questo tipo di approccio è quello che porta all'introduzione diretta della natura della mente. Ecco perché, ad esempio, in ambito Dzogchen è chiamato il pinnacolo, cioè la via più alta di tutte. Gampopa, il grande discepolo di Milarepa, negli ultimi anni della sua vita insegnava solo la Mahamudra essenziale non tantrica.

La meditazione appena fatta accenna a quella: porre l'attenzione su nessun oggetto nello specifico, ma semplicemente tenere aperti i sensi, poi lasciare andare ogni idea di afferrarci, di fare, di non fare, eccetera: la mente rimane senza un oggetto e non è una forma di spegnimento; l'oggetto di contemplazione è semplicemente la percezione stessa. (In teoria, secondo la tradizione Geluk, la percezione immediatamente precedente a quella successiva, cioè, mentre sono in contemplazione, l'oggetto è la percezione che è stata appena sperimentata. Non sono distinguibili perché sono praticamente in tempi infinitesimi e rimango fermo, immobile).

Quindi i sensi sono aperti, i suoni, le forme compaiono e vengono esperite come presenti, ma non c'è una reazione volontaria guidata da un'intenzione che va a caratterizzare questi fenomeni e quindi a farci qualcosa, cioè ad appropriarsene per sentirsi qualcuno o qualcosa. Cioè non viene posto in essere un meccanismo di divisione, di dualismo.

È un po' differente dalla Vipassana tradizionale, perché qui non c'è il riconoscimento volontario della natura impermanente dei fenomeni. Non si fa assolutamente nessuna analisi, non si fa nessuna indagine, non si cerca niente. Qui i fenomeni non sono altro che una manifestazione della mente. Tutto ciò che appare, che viene percepito, è la stessa percezione. Per questo non sono distinguibili un soggetto e un oggetto, ed è per questo che ciò che appare, come vi dicono nello Dzogchen soprattutto, si autolibera, che siano pensieri o che siano emozioni, perché, essendo riconosciuti come nient'altro che la percezione della mente stessa, non sono qualcosa di separato dalla mente e nella mente ritornano. Quindi la mente che percepisce in questo modo la mente, non va a cercare qualcosa e non deve fare niente: è sempre mente. Quindi ci si limita a rimanere fermi, aperti nella percezione.

Questa apertura nella percezione, che non provoca una reazione perché non cerca niente, non cerca di fare nulla, non cerca di sistemare nulla e non cerca di conoscere nulla, semplicemente lascia che le cose si manifestino e questa manifestazione è la conoscenza. Cioè le cose che non sono caratterizzate da una reazione emotiva, psicologica o cognitiva appaiono per quello che sono, cioè un insieme di elementi messi in una configurazione ben specifica. Questa configurazione non viene interpretata o conosciuta come un insieme di cose. Non c'è l'aspetto intellettuale o concettuale, ma non c'è nemmeno una base di reazione per desiderarle o rifiutarle. Questa assenza di una base costruita dalla mente su cui rivolgere desiderio e avversione, questa assenza, è pacificazione.

Quest'assenza di desiderio è pacificazione che, portata ai massimi estremi, porta allo stato della grande beatitudine. Questo è Shiné (in tibetano) e Shamatha (in sanscrito) secondo i Geluk; secondo i Kagyu, invece, è già la fase quasi avanzata.

Questo è per farvi capire la portata implicita in un'esperienza apparentemente così semplice, così lineare, che è però, come avete visto, complicata, perché non afferrarsi a nulla per ricreare un ordine cognitivo per noi è un senso di morte, è un senso di perderci: l'occhio cerca subito qualcosa o la mente cerca subito qualcosa per ritrovare un contesto di ordine cognitivo e quindi esperienziale.

Questo tipo di esperienza va a eliminare proprio questa necessità di essere. Ecco perché, nella sua estrema semplicità, è così complicata.

Per cui, per la maggior parte delle persone, per arrivare a un'esperienza così servono anni e anni e anni di meditazione sul respiro, sulla natura impermanente dei fenomeni, ecc. ecc*. Questa semplicità estrema è la nostra natura ultima, perché è questa la mente nella sua natura ultima. È una mente chiara e cognitiva, cioè le cose appaiono e sono semplicemente riconosciute come fenomeni presenti. Per arrivare a questo serve smantellare un apparato cognitivo ed emotivo che è praticamente tutta la nostra vita abituale.

In questo tipo di meditazione si medita ad occhi aperti, perché la tradizione dice che meditare a occhi aperti vuol dire già intenzionalmente non attaccarsi a niente. Intenzionalmente io mi dispongo con quello che c'è.

L'approccio è già un'intenzione, una motivazione, cioè un approccio all'accettazione di tutto quello che c'è senza farci nulla. Dopodiché, concentrando lo sguardo non su un oggetto ma in una direzione, è come se lo sguardo si allargasse e le pupille sfocassero lo sguardo, vedono e non vedono. Gli oggetti ci sono, ma non ci sono, quindi non sono la base per una reazione emotiva/cognitiva: non c'è desiderio o avversione. Perché non c'è un'interpretazione, cioè quella che il Buddha chiama l'ignoranza, che è il primo klesha, il primo difetto emotivo che scatena gli altri.