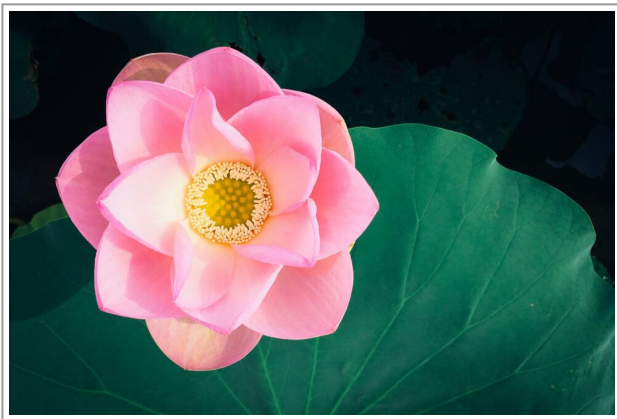

Il Samādhi nella meditazione: Patañjali, Śamatha e Mahāmudrā

La Meditazione e il Samādhi: Patañjali, Śamatha e Mahāmudrā a Confronto

Introduzione alla meditazione e al Samādhi

La meditazione è una pratica universale che assume diverse forme e significati nelle tradizioni spirituali. Nel contesto dello yoga di [Patañjali](#), della meditazione buddhista *śamatha*, e della visione avanzata del *Mahāmudrā*, il termine **Samādhi** si rivela centrale. Ma come si manifesta il *Samādhi* in questi sistemi, e quale percorso meditativo lo conduce a emergere?



In questo articolo esploreremo i livelli di concentrazione e consapevolezza descritti negli *Yoga Sūtra* di Patañjali, analizzeremo gli stadi della *śamatha* secondo Alan Wallace, e vedremo dove si colloca il *Mahāmudrā* rispetto al concetto di *Samādhi*.

Il Samādhi negli Yoga Sūtra di Patañjali

Secondo Patañjali, il *Samādhi* rappresenta il culmine dell'ottofaldico sentiero dello yoga (*Aṣṭāṅga Yoga*). Viene descritto in due principali forme:

1. **Samprajñāta Samādhi** – uno stato di consapevolezza con oggetto.
2. **Asamprajñāta Samādhi** – uno stato di consapevolezza senza oggetto, pura.

Nel *Samprajñāta Samādhi*, Patañjali distingue quattro livelli che riflettono la progressiva sottigliezza del contenuto della meditazione:

- **Vitarka** (*Riflessione grossolana*): la concentrazione su oggetti tangibili come mantra o forme.
- **Vicāra** (*Riflessione sottile*): la contemplazione di oggetti più sottili, come concetti o qualità astratte.
- **Ānanda** (*Gioia*): uno stato di beatitudine che emerge dalla calma mentale.
- **Asmitā** (*Consapevolezza pura di sé*): la consapevolezza del “io sono,” senza identificazione egoica.

Questi livelli di *Samādhi* rappresentano un percorso graduale verso il superamento della dualità e l'unione con la consapevolezza assoluta.

La Meditazione Śamatha e il Samādhi

La meditazione *śamatha*, come descritta da B. Alan Wallace, mira alla stabilità mentale e alla calma concentrata. Questo percorso include **nove stadi progressivi** che portano alla maturazione del *samādhi*.

In quale stadio della Śamatha emerge il Samādhi?

Il *samādhi* inizia a manifestarsi chiaramente al **quinto stadio** (*Domare la mente*), quando la mente si stabilizza naturalmente sull'oggetto della meditazione. Tuttavia, raggiunge la piena maturazione negli ultimi stadi:

- **Ottavo stadio** (*Unificare la mente*): il *samādhi* diventa continuo e ininterrotto.
- **Nono stadio** (*Equilibrio mentale*): la mente è perfettamente stabile, gioiosa e luminosa.

Alla fine del percorso di *śamatha*, il praticante entra nello stato di calma meditativa completo, che è il fondamento per ulteriori pratiche come la *vipassanā*.

Dove si colloca il Mahāmudrā nel contesto del Samādhi?

Il *Mahāmudrā*, una pratica buddhista avanzata, integra elementi di calma mentale (*śamatha*) e visione profonda (*vipassanā*) per riconoscere direttamente la natura della mente. Anche se il *Mahāmudrā* e il *Samādhi* condividono somiglianze, ci sono alcune differenze chiave:

1. **Approccio diretto alla mente**: Nel *Mahāmudrā*, l'obiettivo è riconoscere la natura vuota e luminosa della mente, bypassando spesso gli stadi analitici descritti negli *Yoga Sūtra*.

2. **Vacuità e non-dualità:** A differenza del sistema di Patañjali, il *Mahāmudrā* sottolinea la vacuità (*śūnyatā*) come essenza della realtà.
3. **Oggetto della meditazione:** Nel *Samādhi* di Patañjali, ci si concentra su un oggetto specifico; nel *Mahāmudrā*, si trascende ogni oggetto per osservare direttamente la natura della mente.

Il *Mahāmudrā* si colloca dunque negli stadi più avanzati del *Samādhi*, simili al *Asamprajñāta Samādhi* di Patañjali, ma con una prospettiva unica che enfatizza la visione non-duale.

il Samādhi come punto di incontro

Il concetto di *Samādhi* attraversa diverse tradizioni, rappresentando il culmine della meditazione e della trasformazione spirituale. Negli *Yoga Sūtra*, esso è descritto come un percorso graduale verso la consapevolezza assoluta; nella *śamatha*, emerge progressivamente con la stabilizzazione della mente; nel *Mahāmudrā*, si manifesta come realizzazione diretta della natura ultima della mente.