

Thubten Chodron

*MEDITAZIONI*  
**BUDDHISTE**  
*GUIDATE*

*Le pratiche essenziali sul  
sentiero graduale*

*Prefazione di*  
SUA SANTITÀ  
IL DALAI LAMA

Ricordarsi che la pratica spirituale è un sentiero graduale è di fondamentale importanza per imparare a rallentare e concentrarsi con consapevolezza sul processo di trasformazione della mente.

Ubalдини Editore - Roma



THE DALAI LAMA

*Prefazione*  
*di*  
Sua Santità il Dalai Lama

Sono molto felice di sapere che Bhikshuni Thubten Chodron si è impegnata a illustrare le meditazioni analitiche sul sistema del *lamrim*, un impegno tanto più importante in considerazione del fatto che è una monaca. Come dico spesso, le meditazioni analitiche sui punti principali del sistema del *lamrim* trasformano la mente e permettono di generare compassione e saggezza. Esorto tutti a intraprendere questa pratica come esercizio spirituale quotidiano.

9 febbraio 2001

## Introduzione

Durante i suoi quarantacinque anni di insegnamento nell'India del VI secolo a.C., il Buddha ebbe modo di discutere in molte occasioni su temi riguardanti le posizioni spirituali, la condotta e la pratica con chiunque incontrasse, che si trattasse di bramini (i rappresentanti della gerarchia religiosa del suo tempo), di praticanti di altre religioni oppure dei suoi stessi discepoli. Tali insegnamenti, o *sūtra*, furono tramandati oralmente per molto tempo, fino a quando non vennero messi per iscritto nel I secolo a.C. Nei secoli a seguire i praticanti eruditi indiani raccolsero e misero a sistema i punti salienti dei *sūtra* scrivendo trattati su di essi. Non appena il buddhismo si diffuse dall'India nelle aree centrali, orientali e sud-orientali del continente asiatico, i praticanti eruditi di tali regioni scrissero a loro volta commenti che illustravano alcuni punti dei *sūtra* originali e dei relativi commenti indiani con sufficiente chiarezza da renderli accessibili agli uomini del tempo. Nella sua breve ma profonda opera, nota come *Lanterna del sentiero*, il saggio indiano Atiśa (982-1054) organizzò gli insegnamenti in tre livelli di pratica, uno iniziale, uno intermedio e uno avanzato, secondo il graduale sviluppo della motivazione spirituale di un individuo.

Generazioni successive di saggi tibetani, tra cui spicca Je Tsongkhapa (1357-1419), compirono un passo successivo, dando forma al sistema del *lamrim*, gli stadi del sentiero verso l'illuminazione. La sua opera più celebre, il *Lamrim Chenmo* (ovvero *Il grande trattato sul sentiero graduale verso l'illuminazione*), in traduzione, raggiunge un volume ragguardevole. Egli scrisse molti altri testi di varia lunghezza sul sistema del *lamrim*, i cui insegnamenti possono essere paragonati a indumenti di produzione industriale e di facile vestibilità. Ciò significa che

gli autori di tali testi hanno messo a sistema e chiarito i punti salienti degli insegnamenti del Buddha affinché potessero essere appresi e praticati in maniera organizzata e comprensibile.

Il termine *lamrim* può essere tradotto in molti modi, ponendo ogni volta l'attenzione su un aspetto leggermente diverso. Quando lo si traduce come 'stadi del sentiero', l'idea che ne risulta è quella di un percorso definito da stadi. La traduzione 'passi sul sentiero' richiama l'idea del movimento generato dai passi lungo un sentiero. La traduzione 'sentiero graduale' implica invece una progressione costante e ben proporzionata. Tutte e tre le traduzioni connotano il termine in maniera appropriata, anche se nel corso di questo libro verrà generalmente preferita quella di 'sentiero graduale'. Dal momento che la società moderna tende a essere ambiziosa e affrettata quando si tratta di portare a termine un progetto, ricordarsi che la pratica spirituale è un sentiero graduale è di fondamentale importanza per imparare a rallentare e concentrarsi consapevolmente sul processo di trasformazione della mente.

Gli insegnamenti sistematici del sentiero graduale sono l'oggetto del libro. Si tratta di materiale adatto ai principianti, ai praticanti di livello intermedio ma anche a chi già ha raggiunto un livello avanzato. Il sistema del *lamrim* offre un metodo progressivo di addestramento mentale, il cui significato e la cui comprensione dipenderanno dal grado di consapevolezza di ciascuno. A mano a mano che la pratica di queste meditazioni si ripete, la loro comprensione ed esperienza si trasformeranno e approfondiranno, anche se le parole adoperate per far scattare la scintilla della meditazione saranno sempre le stesse.

La prima parte del libro illustra come meditare. Si discute di come stabilire una pratica quotidiana, dall'organizzazione di un altare alla pratica delle due tipologie di meditazione (stabilizzante e analitica), dalla preparazione del corpo e della mente per la meditazione al modo di praticare la consapevolezza del respiro e la meditazione sul sentiero graduale.

La seconda parte presenta le meditazioni: quella sul Buddha e quelle analitiche sul sistema del *lamrim*. Questa sezione include vari testi aggiuntivi che potete recitare.

La terza parte presenta materiale supplementare di aiuto alla meditazione sul sistema del *lamrim*, come uno schema generale del sentiero graduale verso l'illuminazione, istruzioni per lavorare sulle distrazioni, antidoti alle affezioni mentali, indicazioni per i principianti e consigli su come approfondire la pratica del Dharma. Per vostra comodità alla fine del volume sono stati aggiunti un *Glossario* e una *Bibliografia consigliata*.

1

## Introduzione alla meditazione

### PERCHÉ MEDITARE?

La parola tibetana per 'meditare', *gom*, significa 'acquisire dimestichezza' o 'abituarsi'. Quando meditiamo, ci abituiamo a mantenere atteggiamenti e stati emotivi benefici e realistici. Dunque, prendiamo dimestichezza con il significato e le esperienze di tali meditazioni per cambiare la nostra mente. Allo stesso modo, il termine 'pratica' implica una ripetizione e uno sviluppo graduale. Il cambiamento, infatti, non avviene all'improvviso, ma necessita di tempo: si deve praticare in maniera costante e meditare sui medesimi argomenti più volte per acquisirne dimestichezza e modificare la propria prospettiva.

Gli insegnamenti del Buddha descrivono la meditazione come l'ultimo tassello di un sistema tripartito, costituito dall'ascolto (che include lo studio e la lettura), la riflessione e in ultimo la meditazione. Iniziamo studiando gli insegnamenti del Buddha per comprendere il ruolo della meditazione e il modo giusto di meditare. Successivamente, riflettiamo sugli insegnamenti, li discutiamo, ponendoci domande per assicurarci di averli davvero compresi. Infine, gli insegnamenti vengono elaborati in mente e cuore attraverso la meditazione.

Alcuni preferiscono iniziare dalla meditazione, ma, per quanto spinti da una sincera motivazione, incontrano non poche difficoltà. Se per prima cosa non apprendiamo il modo più giusto di meditare, falliremo nonostante tutti gli sforzi profusi. Inoltre può capitare di meditare in maniera scorretta, generando ancor più confusione mentale. Ad ogni modo, se iniziamo studiando il Dharma (cioè gli insegnamenti del Buddha), la pratica sarà più stabile sul lungo periodo e otterremo una visione più ampia della nostra situazione presente e

della direzione spirituale verso cui intendiamo progredire. Avremo inoltre una motivazione corretta per meditare, elemento essenziale per portare a compimento i nostri più sinceri obiettivi spirituali. Per tutte queste ragioni, i grandi saggi consigliano di sottoporsi a tutte e tre le attività: lo studio, la riflessione e la meditazione.

#### DUE TIPI DI MEDITAZIONE

Esistono due tipi principali di meditazione: la meditazione stabilizzante e la meditazione di controllo (o analitica). La prima ha il fine precipuo di sviluppare la concentrazione su un singolo punto (*samādhi*) e la serenità (*śamatha*), mentre la seconda quello di approfondire la comprensione e sviluppare una speciale visione profonda (*vipaśyanā*). Entrambe le forme di meditazione sono necessarie per ottenere l'illuminazione. Alcuni sostengono che la sola concentrazione sia sufficiente ma, sebbene riescano a ottenere la concentrazione su un singolo punto praticando la meditazione stabilizzante, la loro concentrazione sopprimerà le affezioni grossolane solo temporaneamente, e queste appariranno di nuovo una volta svanito tale stato. Ciò nonostante, la comprensione diretta della natura ultima della realtà, cioè la vacuità di esistenza intrinseca, sradica le affezioni e i loro semi dal nostro *continuum* mentale in modo che essi non esistano più. Una comprensione tale dipende dallo sviluppo dell'unione di serenità e visione profonda.

Per capire correttamente la vacuità, bisogna prima coglierne il concetto. Sebbene la comprensione non concettuale diretta sia il nostro scopo finale, non può avvenire in modo istantaneo. Ripetere in continuazione "mediterò per conseguire la vacuità" non aiuta a raggiungere lo scopo. Allo stesso modo, meditare su presupposti di nostra creazione riguardo a cosa sia davvero la vacuità non conduce alla visione profonda. Finiremmo per credere, sbagliandoci di grosso, che dire "tutti i fenomeni sono vuoti" sia come dire che "il frigorifero è vuoto".

Per tali ragioni, bisogna prima dare ascolto agli insegnamenti sulla vacuità e solo in un secondo momento riflettervi in profondità per

#### Indice

Prefazione di Sua Santità il Dalai Lama . . . . .	pag. 7
<i>Introduzione.</i> . . . . .	» 9

#### *Prima parte*

##### Imparare a meditare

1. Introduzione alla meditazione . . . . .	» 14
2. Stabilire una pratica quotidiana . . . . .	» 22
3. Prepararsi alla meditazione . . . . .	» 31
4. Presenza mentale nella respirazione . . . . .	» 43
5. Godere delle pratiche di meditazione . . . . .	» 48

#### *Seconda parte*

##### Le meditazioni

6. La meditazione sul Buddha. . . . .	» 59
7. Versi da recitare prima della sessione di meditazione . . . . .	» 68
8. Il fondamento di tutte le buone qualità, di Je Tsongkhapa . . . . .	» 72
9. I tre aspetti principali del sentiero, di Je Tsongkhapa . . . . .	» 74
10. Descrizione della meditazione sul <i>lamrim</i> . . . . .	» 76
11. Versi di dedica aggiuntivi . . . . .	» 134

#### *Terza parte*

##### Tenere il passo

12. Descrizione del sentiero graduale verso l'illuminazione . . . . .	» 141
13. Lavorare sulle distrazioni . . . . .	» 152
14. Gli antidoti alle affezioni mentali . . . . .	» 163
15. Un consiglio per i principianti del Dharma . . . . .	» 178
16. Approfondire la pratica del Dharma . . . . .	» 182

<i>Appendice: Descrizione completa della meditazione sulla preziosa vita umana . . . . .</i>	pag.	200
<i>Ringraziamenti . . . . .</i>	»	202
<i>Nota per il lettore . . . . .</i>	»	203
<i>Glossario . . . . .</i>	»	205
<i>Bibliografia consigliata . . . . .</i>	»	211

THUBTEN CHODRON  
 MEDITAZIONI  
 BUDDHISTE GUIDATE  
*Le pratiche essenziali  
 sul sentiero graduale*

Addestrare la mente è un processo graduale: proprio perché in netto contrasto con i ritmi della vita quotidiana, può guidare attraverso un profondo percorso di conoscenza di sé e trasformazione.

L'antico sistema del *lamrim*, termine tibetano che significa appunto 'sentiero graduale', propone un metodo progressivo di addestramento mentale attraverso la meditazione, il cui significato e la cui comprensione dipendono dal grado di consapevolezza di chi sceglie di percorrere questa via. Nella prima parte del libro, l'autrice offre una panoramica completa degli stadi progressivi, illustrando nel dettaglio i passi necessari a stabilire una pratica quotidiana: dall'organizzazione di un altare alle due tipologie di meditazione (stabilizzante e analitica), dalla preparazione del corpo e della mente per la meditazione alla pratica della consapevolezza del respiro.

La seconda parte del libro presenta le meditazioni del *lamrim*: quella preparatoria sul Buddha e quelle analitiche sul sistema del *lamrim*; include inoltre versi aggiuntivi da recitare prima della sessione di meditazione.

Nella terza parte vengono presentati materiali supplementari che possono essere di aiuto alla meditazione sul sistema del *lamrim*: uno schema generale del sentiero graduale verso l'illuminazione, istruzioni per lavorare sulle distrazioni, antidoti alle affezioni mentali, indicazioni per i principianti e consigli su come ap-

profondire la pratica del Dharma. Tutti i materiali presentati, viene esplicitamente sottolineato, sono adatti ai principianti, ai praticanti di livello intermedio ma anche a chi ha già raggiunto un livello avanzato.

Completano il libro due testi di Je Tsongkhapa (1357-1419), tra i primi ad aver dato una forma strutturata al sistema del *lamrim*, autore dell'imponente *Lamrim Chenmo* ("Il grande trattato sul sentiero graduale verso l'illuminazione").

\* \* \*

THUBTEN CHODRON (1950), laureata in Storia presso l'Università di Los Angeles, ha seguito i corsi di meditazione tenuti da Lama Yeshe e da Zopa Rinpoche, e in seguito si è recata nel loro monastero in Nepal. Nel 1977 ha preso l'ordinazione di novizia e nel 1986, a Taiwan, la piena ordinazione monastica. Ha studiato con il Dalai Lama, Tsenzhap Serkong Rinpoche, Lama Thubten Yeshe e Kyabje Zopa Rinpoche e ha praticato a lungo il buddhismo della tradizione tibetana in India e Nepal. È stata direttrice del programma spirituale dell'Istituto Lama Tsong Khapa di Pomaia, maestro residente presso il centro buddhista Amitabha di Singapore e presso la Dharma Friendship Foundation di Seattle. Fondatrice e badessa del Sravasti Abbey, monastero dedicato alla formazione nel buddhismo tibetano per monaci e monache occidentali negli Stati Uniti, insegna e conduce ritiri di meditazione in tutto il mondo ed è coinvolta in progetti nelle carceri e nell'ambito del dialogo interreligioso.

Della stessa autrice sono già comparsi in questa collana *Come liberare la mente* e *Lavorare sulla rabbia*.

trarne una comprensione concettuale accurata. Su quest'ultima poi meditiamo per ottenere una coscienza concettuale della vacuità. A ciò segue la messa in pratica dell'unione di serenità e conoscenza speciale, che rende possibile in maniera diretta e non concettuale la coscienza della vacuità. Proprio il conseguimento della natura ultima è ciò che gradualmente purificherà il flusso mentale da ogni tipo di contaminazione. A questo punto è ben evidente come la riflessione sulla vacuità sia necessaria, anche se negli stadi successivi del sentiero la meditazione trascenderà pensieri e concetti.

La meditazione analitica addestra la mente al ragionamento per ridurre le affezioni mentali. Livelli più sottili di meditazione analitica trascendono il pensiero e mettono sotto esame l'oggetto della meditazione per poterlo davvero comprendere e penetrare. Meditare adoperando l'analisi e l'esame non significa riflettere a livello intellettuale su un argomento. Non si tratta di recitare in maniera sterile: "Il primo punto è ABC. Il secondo punto è XYZ", ma neppure di rimanere bloccati nell'idea che i fenomeni astratti sono concetti. Analizzare significa, piuttosto, controllare, investigare e vedere in prima persona la realtà di una cosa e come sia in relazione con le nostre vite. Inizialmente questo processo potrebbe chiamare in causa una forma di riflessione, che, però, è tutt'altro che discorsiva e intellettuale. In stadi più avanzati di meditazione analitica la saggezza pone sotto esame come le cose esistano davvero senza ricorrere al pensiero.

Una giusta motivazione è ugualmente essenziale per la meditazione, perché i risultati dei nostri sforzi dipendono dalla motivazione che ci spinge a raggiungerli. Se dedichiamo il tempo necessario a costruire un fondamento solido e stabile, allora la parte rimanente della pratica del Dharma progredirà come si deve. Se non lo facciamo, il risultato sarà simile a quello di chi prova a costruire un tetto di elaborata fattura su una casa con fondamenta deboli.

Poiché il conseguimento diretto e non concettuale della vacuità costa tempo, bisogna prima apprendere gli antidoti più semplici da applicare e utilizzarli per soggiorare temporaneamente le nostre affli-