



PRIMI PASSI  
IN BUDDHISMO  
E MEDITAZIONE

---

# **Primi Passi In Buddismo E Meditazione**

Introduzione  
Al Buddismo

Introduzione  
Alla Meditazione  
Di Visione Profonda

# Amaravati Publications

---

# Copyright

Primi Passi In Buddhismo E  
Meditazione

Pubblicato da:

Amaravati Publications,

Per

contattare Amaravati Publications  
vai al sito [www.amaravati.org](http://www.amaravati.org)

Questo libro può essere scaricato  
gratuitamente dal sito

[www.forestsanghapublications.org](http://www.forestsanghapublications.org)

ISBN 1-870205-34-0

Edizione Digitale 1.0

Copyright © 2011 Amaravati  
Publications

Quest'opera viene distribuita con  
licenza Creative Commons  
Attribution-NonCommercial-  
NoDerivs 2.0 UK: England & Wales  
Licence. Per prendere visione del  
testo completo della licenza:

<http://creativecommons.org/licenses/nc-nd/2.0/uk/>

Oppure inviare una lettera a:  
Creative Commons, 444 Castro  
Street, Suite 900, Mountain View,  
California, 94041, USA.

Per maggiori dettagli su diritti e restrizioni applicabili con questa licenza, consultare le [note conclusive](#).

Abbiamo usato un formato semplificato per rappresentare le parole Pali, allo scopo di rendere questo e-book leggibile con un ampio spettro di formati elettronici. Pertanto alcuni segni diacritici non sono stati inclusi in questa edizione. Per controllare la pronuncia delle parole Pali, vi preghiamo di consultare il Pali Text Society's Pali-English Dictionary.

# Introduzione Al Buddhism

Il termine "Buddhismo" abbraccia una grande varietà di forme di pratica religiosa. Ma tutte hanno come fonte di ispirazione Siddhattha Gotama, che visse e insegnò nell'India del nord circa 2500 anni fa e che storicamente divenne noto con l'appellativo di Buddha, ossia il Risvegliato, un uomo che ha conseguito una profonda saggezza grazie ai propri sforzi. Il Buddha non scrisse nulla

ma lasciò la cospicua eredità del suo insegnamento - il Dhamma - che in principio venne trasmesso oralmente dall'ordine religioso da lui fondato - il Sangha - che egli stesso guidò per quarantacinque anni. Questo Ordine è sopravvissuto nei secoli custodendo la saggezza del Buddha sia nello stile di vita che nella parola. Ancor oggi questi tre elementi - il Buddha, il Dhamma e il Sangha - sono conosciuti e rispettati da tutti i buddhisti come i "Tre Rifugi" o il "Triplice Gioiello". Inoltre hanno acquisito il significato simbolico di qualità - rispettivamente saggezza, verità e

virtù - che è possibile coltivare dentro di sé.

Dopo la morte del Buddha il suo insegnamento varcò i confini dell'India per diffondersi in Asia e altrove, subendo l'influenza delle diverse culture locali e dando origine a numerose "scuole". A grandi linee, tali scuole si possono riassumere in tre principali correnti: il Theravada (l'insegnamento degli anziani), tuttora fiorente nello Sri Lanka, in Birmania e in Thailandia; il Mahayana (il grande veicolo), che abbraccia le varie tradizioni sorte in Cina, in Corea e in Giappone; e il Vajrayana (il veicolo adamantino),

associato principalmente con il Tibet.

Insegnanti appartenenti a tutte e tre le scuole sono approdati in Occidente. Alcuni preservano il proprio lignaggio spirituale secondo la forma del paese di origine, mentre altri hanno adottato approcci meno tradizionali.

L'approccio illustrato qui e le citazioni che seguono appartengono alla tradizione Theravada.

---

# Il Sentiero Buddista

Il Buddha ha insegnato una via di risveglio spirituale, una disciplina che è possibile applicare nella propria vita quotidiana. Il sentiero della pratica si può suddividere in tre aspetti che si sostengono a vicenda: virtù, meditazione e saggezza.

“Dove c’è virtù c’è saggezza e dove c’è saggezza c’è virtù. Il virtuoso ha saggezza, il saggio ha virtù, e saggezza e bontà sono quanto vi è di più desiderabile al mondo”.

---

# Virtù

Si può esprimere formalmente il proprio impegno nella pratica buddhista richiedendo a un monaco o a una monaca i tre Rifugi e i cinque Precetti, cosa che si può fare in un monastero; oppure informalmente, a casa propria, con un atto di deliberata adesione personale. Prendere i Rifugi implica l'impegno a vivere in accordo con i principi della saggezza, della verità e della virtù, giovandosi degli insegnamenti e dell'esempio del Buddha. I cinque Precetti sono regole di autodisciplina da applicare

nella vita quotidiana:

1. Astenersi dall'uccidere o danneggiare qualunque creatura vivente
2. Astenersi dal prendere ciò che non ci è stato dato
3. Astenersi da una condotta sessuale irresponsabile
4. Astenersi da un linguaggio falso o offensivo
5. Astenersi dall'assumere bevande alcoliche e droghe

Vivendo in questo modo si incoraggiano la disciplina e la sensibilità necessarie per chi voglia coltivare la meditazione, che è il

secondo aspetto del sentiero.

---

# Meditazione

Secondo l'accezione più vasta del termine, "meditare" significa dirigere ripetutamente l'attenzione su un'immagine, una parola o un tema allo scopo di calmare la mente e riflettere sul significato dell'oggetto prescelto. Nella pratica buddhista nota come "meditazione di consapevolezza" l'attenzione focalizzata ha anche un altro scopo: approfondire la comprensione della natura della mente. A tal fine la funzione dell'oggetto di meditazione è fornire un punto di riferimento stabile che faciliti l'emersione di

tendenze altrimenti celate dall'attività superficiale della mente.

Il Buddha esortava i suoi discepoli a prendere come oggetto di meditazione il proprio corpo e la propria mente. Un oggetto frequentemente utilizzato, ad esempio, è la sensazione associata all'inspirazione e all'espiazione nel corso del naturale processo respiratorio.

Sedersi in silenzio prestando attenzione al respiro conduce, col tempo, allo sviluppo di chiarezza e calma. In questo stato mentale è

possibile discernere più chiaramente tensioni, aspettative e umori abituali, e scioglierli con l'esercizio di un'investigazione delicata e al tempo stesso penetrante.

Il Buddha ha insegnato che è possibile sostenere la meditazione nel corso delle attività quotidiane e non solo quando si siede immobili in un luogo particolare. Si può portare l'attenzione sul movimento del corpo, sulle sensazioni fisiche o sul flusso dei pensieri e sentimenti che si avvicendano nella mente. Questa attenzione dinamica si definisce "presenza mentale", o

consapevolezza.

Il Buddha spiegò che la presenza mentale è una modalità di attenzione serena ed equanime. Benché sia centrata sul corpo e sulla mente, è un'attenzione imparziale, non vincolata ad alcuna specifica esperienza fisica o mentale. Questa forma di distacco è un precursore di ciò che il Buddha chiamò Nibbana (o Nirvana) - una condizione di pace e felicità indipendenti dalle circostanze. Il Nibbana è uno stato "naturale", ossia non è qualcosa che dobbiamo aggiungere alla nostra vera natura: è il modo di essere della mente

quando è libera dall'ansia e dalle abitudini dettate dalla confusione. Così come un sogno si dilegua spontaneamente al risveglio, allo stesso modo la mente che si rischiara per effetto della consapevolezza non è più offuscata da pensieri ossessivi, dubbi e preoccupazioni.

Tuttavia, sebbene la consapevolezza sia lo strumento principale, in genere c'è bisogno di indicazioni su come fondare un approccio obiettivo all'osservazione di se stessi e su come valutare ciò che la consapevolezza rivela. Questa è la funzione degli

insegnamenti che mirano allo sviluppo della saggezza, o discernimento.

---

# Saggezza

“Non fatevi guidare dalla tradizione, dalla consuetudine o dal sentito dire; dai testi sacri, dalla logica o dalla verosimiglianza; dalla dialettica o dalla fedeltà a una dottrina. Non fatevi convincere dall'apparente intelligenza di qualcuno o dal rispetto per un maestro... Quando capite da voi stessi che cosa è falso, stolto e nocivo, vedendo che porta danno e sofferenza, abbandonatelo... E quando capite da voi stessi che cosa è giusto... coltivatele”.

Gli insegnamenti sapienziali del Buddha più concretamente applicabili non riguardano la natura di Dio o della verità ultima. Il Buddha riteneva che tali argomenti fossero spesso fonte di disaccordo e controversie, se non addirittura di violenze. La saggezza buddhista si interessa piuttosto di quegli aspetti dell'esistenza che sono direttamente osservabili e che non implicano l'adesione a un credo. Gli insegnamenti vanno verificati alla luce dell'esperienza personale. I modi di esprimere la verità possono variare a seconda delle persone. Ciò che veramente conta è la

validità dell'esperienza e se tale esperienza conduce a un modo di vivere più saggio e compassionevole.

Si tratta dunque di uno strumento che ha la funzione di sgombrare il campo dalle nostre idee inadeguate sulla realtà. Quando la mente si rischiara, la verità assoluta - comunque la si voglia definire - si palesa spontaneamente.

---

# Le Quattro Nobili Verità

Per aiutare i suoi interlocutori a comprendere le limitazioni dell'ordinario approccio alla vita, il Buddha parlava di dukkha (termine che con qualche approssimazione si può tradurre con "insoddisfazione", o "non appagante"). Una definizione sintetica del suo insegnamento, che ricorre spesso nei discorsi del maestro, ce lo presenta come "la verità su dukkha, la sua origine, la sua fine e il sentiero che porta alla fine di dukkha". Con l'espressione "le quattro nobili verità" ci si riferisce

quindi al nucleo fondamentale del messaggio del Buddha, una sorta di modello da applicare e verificare nel contesto dell'esperienza personale.

La prima nobile verità:  
c'è dukkha

La vita come normalmente la conosciamo comporta inevitabilmente una certa dose di esperienze spiacevoli, di cui malattia, dolore fisico e disagio psicologico sono gli esempi più ovvi. Anche nelle società economicamente più sviluppate, ansia, stress fisico e mentale,

demotivazione o un senso di inadeguatezza esistenziale sono forme diffuse di sofferenza.

A ciò si aggiunge la limitatezza e la precarietà delle esperienze piacevoli. Ad esempio, si può sperimentare dukkha in seguito alla perdita di una persona cara o alla cocente delusione inflittaci da un amico. Potremmo accorgerci, inoltre, che a lungo andare non è possibile alleviare questi sentimenti spiacevoli ricorrendo alle strategie abituali, come la ricerca di gratificazione, di maggiore successo o di una nuova relazione. Questo perché la fonte di dukkha è un

bisogno di natura interiore.

E' una sorta di nostalgia, un desiderio profondo di comprensione, di pace e di armonia. La natura fondamentale interiore o spirituale di questo bisogno rende inefficaci i tentativi di appagarlo aggiungendo alla nostra vita esperienze piacevoli. Finché sussiste la motivazione a ricercare l'appagamento in ciò che è transitorio e vulnerabile - e basta un minimo di introspezione per accorgerci di quanto siano vulnerabili il nostro corpo e i nostri sentimenti - saremo soggetti alla

sofferenza della delusione e della perdita.

“Essere uniti a ciò che non piace è dukkha, essere separati da ciò che piace è dukkha, non ottenere ciò che si vuole è dukkha. In breve, le attività abituali e automatiche del corpo e della mente sono dukkha”

La seconda nobile verità:  
dukkha ha un'origine

L'intuizione del Buddha consiste nell'aver capito che questa motivazione distorta è in sostanza l'origine dell'insoddisfazione esistenziale. E perché? Perché

continuando a cercare la felicità in ciò che è transitorio perdiamo quello che la vita potrebbe offrirci se fossimo più attenti e più ricettivi spiritualmente. Mancando di attingere, per ignoranza, al nostro potenziale spirituale, ci lasciamo guidare da sensazioni e stati d'animo. Quando però la consapevolezza ci rivela che si tratta di un'abitudine, non della nostra vera natura, ci rendiamo conto che il cambiamento è possibile.

La terza nobile verità:  
dukkha può avere fine

Una volta compresa la seconda verità, la terza ne consegue naturalmente, se siamo capaci di "lasciar andare" le nostre abitudini egocentriche consce e inconsce. Quando smettiamo di reagire aggressivamente o di metterci sulla difensiva, quando rispondiamo alla vita liberi da pregiudizi o idee fisse, la mente ritrova la sua naturale armonia. Le abitudini e le opinioni per cui la vita appare ostile o inadeguata vengono intercettate e disattivate.

La quarta nobile verità:  
c'è una via per mettere fine a  
dukkha

Si tratta di una serie di indicazioni che consentono di vivere la vita attimo per attimo in una prospettiva spirituale. Non è possibile "lasciar andare" se non attraverso la coltivazione della nostra natura spirituale. Grazie a una pratica corretta, invece, la mente comincia a rivelare la sua spontanea tendenza al Nibbana. Occorre solo la saggezza di riconoscere che c'è una via e che esistono gli strumenti per percorrerla. Tradizionalmente la via si definisce in termini di "nobile ottuplice sentiero". Il simbolo della ruota, ricorrente nell'iconografia

buddhista, è una rappresentazione dell'ottuplice sentiero in cui ciascun fattore sostiene ed è sostenuto da tutti gli altri. La pratica buddhista consiste nel coltivare tali fattori, che sono: retta comprensione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sussistenza, retto sforzo, retta attenzione e retta concentrazione.

Sono definiti "retti" in quanto implicano uno stile di vita che è in accordo con la virtù, la meditazione e la saggezza invece di basarsi su una motivazione egocentrica. Dunque è una via che è "retta" in relazione sia agli altri che a se

stessi.

“Chi è dotato di comprensione e saggezza non concepisce di arrecare danno a se stesso o a un altro, o di arrecare danno a entrambi. Al contrario, si adopera per il proprio bene, per il bene dell'altro, per il bene di entrambi, per il bene del mondo intero”.

---

# In Cammino

Domandarono al Buddha perché i suoi discepoli sembrassero sempre così allegri. La sua risposta fu: "Non rimpiangono il passato e non si preoccupano del futuro; vivono nel presente, perciò sono gioiosi".

Chi ha coltivato il sentiero in tutti i suoi aspetti trova serenità e pazienza dentro di sé nei momenti difficili e il desiderio di condividere con gli altri la buona ventura quando le cose vanno bene. Vive libero dal senso di colpa e invece di subire violenti sbalzi d'umore ha un

cuore e una mente che restano saldi e sereni nelle diverse circostanze della vita.

Questi sono i frutti, ma come tutti i frutti richiedono l'impegno generoso di una coltivazione graduale e costante. Per questo motivo, la guida o semplicemente la compagnia di persone affini è pressoché indispensabile. Prendere rifugio nel Sangha è un modo per riconoscere questo fatto. In senso lato il Sangha è la comunità degli amici spirituali, tradizionalmente esemplificata dall'ordine religioso mendicante la cui regola esprime inequivocabilmente i valori della

spiritualità buddhista.

I monaci e le monache non sono predicatori: è espressamente proibito loro di insegnare a meno che non vengano invitati a farlo. Sono soprattutto compagni di strada sul cammino spirituale e il loro rapporto con la più ampia comunità dei laici è improntato al reciproco sostegno. La regola vieta loro di coltivare la terra e di possedere denaro, per cui devono restare in contatto con la società e dimostrarsi degni del sostegno che ricevono.

I monasteri buddhisti non sono fatti

per fuggire dal mondo, sono luoghi dove la gente può venire a stare per un periodo, ricevere insegnamenti e, soprattutto, sentire che il proprio aiuto e sostegno viene apprezzato. In questo senso, monaci e monache offrono qualcosa di più che amicizia e guida spirituale: creano l'opportunità di sviluppare fiducia e rispetto di sé.

“Non sottovalutate l'efficacia del bene, pensando: ‘nulla mi aiuterà a progredire’. Come una brocca si riempie d'acqua a goccia a goccia, così il saggio progredisce passo passo verso la felicità”

La spiritualità non può che essere oggetto di interesse e responsabilità personali. La verità non si può trasmettere con l'indottrinamento. Tuttavia, avendo a disposizione un metodo completo e coerente come quello del Buddha, vale la pena di sottoporlo al vaglio dell'esperienza.

---

# **Introduzione Alla Meditazione Di Visione Profonda**

Le pagine seguenti si propongono di introdurre alla pratica della meditazione di visione profonda così come viene insegnata nella tradizione del buddhismo theravada. Non si richiede al lettore di avere familiarità con gli insegnamenti del Buddha, anche se conoscerli può senz'altro agevolare la comprensione che scaturisce

dalla pratica meditativa.

La meditazione di visione profonda non si propone di dare vita a un sistema di credenze quanto piuttosto di offrire una guida su come esplorare la natura della mente. In questo modo si arriva a una comprensione personale della realtà delle cose, senza bisogno di affidarsi a opinioni o teorie: un'esperienza diretta dotata di una propria vitalità. Essa inoltre promuove quel senso di pace profonda che proviene dal conoscere qualcosa in prima persona, al di là di ogni dubbio.

La meditazione di visione profonda è un fattore chiave del sentiero proposto dal Buddha per il bene degli esseri umani: l'unico criterio è metterla in pratica! Queste pagine quindi illustrano una serie di esercizi di meditazione e danno suggerimenti sul modo di utilizzarli. L'efficacia è maggiore se si segue questa guida progressivamente, lavorando con cura su ogni sequenza di istruzioni prima di passare alla successiva.

Il termine "meditazione di visione profonda" (samatha-vipassana) abbraccia una serie di esercizi di coltivazione mentale che mirano

allo sviluppo della quiete (samatha) per mezzo dell'attenzione sostenuta e della visione profonda (vipassana) per mezzo della riflessione contemplativa. Una tecnica fondamentale per sostenere l'attenzione consiste nel focalizzare la consapevolezza sul corpo; tradizionalmente si può praticare da seduti o camminando. La guida inizia con qualche consiglio su questo.

La riflessione si presenta in modo del tutto naturale in un secondo momento, quando già ci si trova a proprio agio con l'esercizio della meditazione. Ci sarà un senso di

agio e di interesse, e si comincerà a guardarsi intorno e a prendere dimestichezza con la mente che medita. Questo "guardarsi intorno" lo definiamo contemplazione: un vedere personale e diretto che una tecnica, quale che sia, può solo evocare indirettamente. La seconda parte di questo testo offre alcune idee e indicazioni al riguardo.

---

# Sostenere L'attenzione

## Stando seduti

### 1. Tempo e luogo

Nella posizione seduta riesce facile concentrare la mente sul corpo. Dovreste trovare un momento e un luogo che vi consentano di rimanere calmi e indisturbati.

Una stanza silenziosa senza troppi oggetti che distraggano la mente è l'ideale; un ambiente luminoso e spazioso aiuta la vigilanza e la chiarezza, mentre una stanza ingombra e male illuminata fa

l'effetto opposto. Anche la scelta del momento ha importanza, soprattutto tenendo presente che per la maggior parte delle persone le giornate si svolgono secondo uno schema fisso. Non è particolarmente produttivo sedersi a meditare quando si ha qualcos'altro da fare o quando si ha fretta. E' meglio riservare un periodo di tempo - ad esempio la mattina presto o la sera, tornati dal lavoro - nel quale potete dare veramente tutta la vostra attenzione alla pratica. Cominciate con una quindicina di minuti. Praticate con sincerità entro i limiti

di tempo e di energia che avete a disposizione, stando attenti a non farne un'abitudine meccanica. La pratica meditativa, se motivata da un sincero spirito di indagine e di autoaccettazione, crescerà spontaneamente in termini di durata e abilità.

## 2. Consapevolezza del corpo

Lo sviluppo della quiete è facilitato da una postura stabile e da uno sforzo costante ma sereno. Se non riuscite a calmarvi verrà a mancare la serenità; senza un'applicazione deliberata tenderete a fantasticare. Una delle posizioni più efficaci per

coltivare la giusta proporzione di calma ed energia è quella seduta.

Adottate una posizione che vi aiuti a tenere la schiena dritta ma non tesa. Può andar bene usare una semplice sedia oppure, se ne siete capaci, la posizione del loto o una delle sue varianti. Dapprima potrà sembrarvi una posizione innaturale, ma col passare del tempo vi offrirà quella particolare combinazione di fermezza e delicatezza che allieta la mente senza affaticare il corpo.

E' utile inclinare un pochino il mento verso il basso, evitando però che la testa penzoli in avanti perché

questo favorisce la sonnolenza. Tenete le mani in grembo una sull'altra con i palmi rivolti verso alto e le punte dei pollici che si toccano. Datevi il tempo che vi serve per trovare un giusto equilibrio.

Adesso raccogliete l'attenzione e cominciate a portarla lentamente sulle varie parti del corpo. Notate le sensazioni. Sciogliete le tensioni, specialmente quelle al viso, al collo e alle mani. Chiudete o socchiudete gli occhi.

Chiedetevi come vi sentite. Siete ansiosi o tesi? In tal caso rilassate

un po' l'attenzione. E' probabile che in questo modo la mente si calmi come pure che si presentino pensieri: riflessioni, fantasticherie, ricordi, oppure il dubbio se stiate facendo correttamente l'esercizio! Invece di assecondare o contrastare questi pensieri, date più attenzione al corpo, il che è un utile ancoraggio per una mente che divaga.

Nel praticare la meditazione coltivate uno spirito di ricerca. Datevi il tempo necessario. Ad esempio, portate l'attenzione dalla cima della testa giù per tutto il corpo, sistematicamente. Notate le

differenti sensazioni - calore, pulsazioni, sensibilità attenuata o accentuata - nelle articolazioni di ogni dito, l'umido dei palmi delle mani, i battiti del polso. Anche le aree dove forse non si avvertono sensazioni particolari, come gli avambracci o i lobi delle orecchie, possono essere "percorse" in modo attento. Notate come anche l'assenza di sensazioni sia qualcosa di cui la mente può essere consapevole. Questa costante e sostenuta investigazione si definisce consapevolezza (sati) ed è uno degli strumenti fondamentali della meditazione di visione

profonda.

### 3. Consapevolezza del respiro (anapanasati)

In alternativa al “percorrere il corpo” o dopo un periodo preliminare di questa pratica, la consapevolezza può essere sviluppata per mezzo dell’attenzione al respiro.

Dapprima seguite l’ordinaria sensazione del respiro che entra dalle narici e riempie il torace e l’addome. In seguito cercate di mantenere l’attenzione su un punto specifico come il diaframma oppure

le narici, che è una localizzazione più circoscritta. Il respiro è per natura calmante, è costante e rilassante se non viene forzato, e a ciò contribuisce una postura eretta. La mente potrà distrarsi ma voi, pazientemente, continuate a ritornare al respiro.

Non occorre sviluppare la concentrazione fino al punto di escludere ogni altra esperienza ad eccezione del respiro. In questo contesto l'obiettivo non è creare uno stato di trance ma mettervi in condizioni di notare il lavoro della mente e apportare in esso una certa misura di tranquilla chiarezza.

L'intero processo - raccogliere l'attenzione, notare il respiro, notare che la mente ha divagato e ristabilire l'attenzione - nutre la consapevolezza, la pazienza e la capacità di comprensione intuitiva. Quindi non fatevi fuorviare da quello che sembra un "fallimento", ma semplicemente ricominciate. Continuando così a un certo punto la mente si calmerà.

Se diventate molto irrequieti o agitati, rilassatevi. Praticate l'autoaccettazione, ascoltando le voci della mente senza necessariamente dare loro credito. Se provate sonnolenza, rivolgetevi

al corpo e alla postura con più cura e attenzione. In quei momenti cercare di raffinare l'attenzione o di perseguire uno stato di quiete non farà altro che peggiorare le cose!

Camminando e stando in piedi

Molti esercizi di meditazione, come la consapevolezza del respiro che abbiamo appena visto, si praticano nella posizione seduta. Di solito alla modalità di meditazione seduta si alterna quella camminata.

Quest'ultima, a parte il fatto di offrire all'osservazione oggetti diversi, è un abile espediente per immettere energia nella pratica

quando l'effetto calmante della meditazione seduta vi induce al torpore.

Se disponete di un'area all'aperto, scegliete come percorso per la meditazione un tratto pianeggiante lungo all'incirca 25-30 passi (oppure un tratto chiaramente definito fra due alberi). Stando fermi a un'estremità del percorso, raccogliete la mente attorno alle sensazioni fisiche. Iniziate mantenendo l'attenzione sulla sensazione del corpo che sta in piedi eretto, con le braccia distese e le mani congiunte ma non strette davanti o dietro. Tenete lo sguardo

su un punto a circa tre metri davanti a voi, evitando distrazioni visive. Ora camminate con compostezza, a passo misurato ma normale, fino all'altra estremità del percorso. Fermatevi. Mantenete l'attenzione sul corpo eretto per la durata di un paio di respiri. Voltatevi e tornate indietro. Mentre camminate siate consapevoli del flusso delle sensazioni fisiche nel loro insieme, oppure dirigete l'attenzione in particolare ai piedi. L'esercizio consiste nel continuare a riportare l'attenzione alla sensazione dei piedi che toccano il terreno, agli spazi fra un passo e

l'altro, alle sensazioni del fermarsi e ripartire.

E' normale che la mente divaghi. Quindi è importante coltivare la pazienza e la determinazione di ricominciare da capo. Adeguare il passo allo stato mentale del momento: vigoroso quando la mente è torpida o in preda a pensieri ossessivi, costante ma delicato se è irrequieta e impaziente. Alla fine del percorso fermatevi, ispirate ed espirate lasciando andare irrequietezza, preoccupazione, quiete, gioia, ricordi o opinioni su voi stessi. Il chiacchiericcio interno potrà

fermarsi temporaneamente o dissolversi. Ricominciate. Così facendo la mente conserva la sua freschezza e può prendersi il tempo che le occorre per calmarsi.

Se lo spazio a disposizione è più limitato, adattate la lunghezza del percorso. In alternativa si può camminare in circolo per una stanza, fermandosi a ogni giro per alcuni attimi di meditazione in piedi. Si può estendere la pausa ad alcuni minuti applicando la tecnica del 'percorrere il corpo'.

Camminare porta energia e fluidità nella pratica, quindi mantenete il

passo costante e lasciate che le condizioni mutevoli attraversino la mente. Invece di pretendere che la mente sia tranquilla come nella posizione seduta, contemplate il fluire dei fenomeni. E' incredibile quante volte ci perdiamo in una catena di pensieri e ci "risvegliamo di soprassalto" alla fine del percorso! Ma è normale che la nostra mente non addestrata si faccia assorbire da pensieri e stati d'animo. Quindi, invece di cedere all'impazienza, imparate a lasciar andare e ricominciate. Allora potrà nascere un senso di agio e di quiete che permetterà alla mente di

diventare aperta e lucida in modo naturale, senza forzature.

## Stando distesi

Quando alla fine della giornata andate a riposare meditate per qualche minuto stando sdraiati su un fianco. Tenete il corpo ben disteso e piegate il braccio in modo che la mano faccia da cuscino alla testa. 'Percorrete il corpo' rilassando ogni tensione, oppure portate l'attenzione al respiro mettendo consapevolmente da parte i ricordi della giornata appena trascorsa e le aspettative per l'indomani. In pochi minuti, con una

mente lucida, riposerete bene.

## La coltivazione del cuore

Coltivare la benevolenza (metta) conferisce un'altra dimensione alla pratica della visione profonda. La meditazione insegna di per sé la pazienza e la tolleranza, o almeno mostra l'importanza di queste qualità. Così può ben accadere che vogliate sviluppare un'attitudine più amichevole e sollecita verso voi stessi e verso gli altri. Nella meditazione potete coltivare la benevolenza in modo molto realistico.

Concentrate l'attenzione sul respiro, che ora userete come strumento per estendere sollecitudine e benevolenza. Cominciate da voi stessi, dal vostro corpo. Visualizzate il respiro come una sorgente luminosa, oppure immaginate la consapevolezza come un raggio caldo e gradualmente passatelo sul corpo. Delicatamente, concentrate l'attenzione al centro del torace, vicino al cuore. Nell'inspirare, rivolgete sollecitudine paziente a voi stessi, magari con il pensiero: "che io sia felice", oppure: "pace". Nell'esprire, fate che l'attitudine di quel pensiero, o la consapevolezza

della luce, si estenda dal cuore, attraverso la mente, e si espanda al di fuori di voi: "Possano gli altri essere felici".

Se sperimentate stati mentali negativi, ispirate le qualità della tolleranza e del perdono.

Visualizzare il respiro con una colorazione risanatrice può essere di aiuto. Nell'espirare, lasciate andare - qualunque tensione, preoccupazione o negatività - ed expandete il senso di distensione attraverso il corpo, attraverso la mente e al di fuori di voi come prima.

Questa pratica può impegnare in tutto o in parte una sessione di meditazione, valutate da voi cosa è appropriato. Meditare con un'attitudine di gentilezza porta alla quiete ed è particolarmente utile per iniziare una sessione di meditazione. Tuttavia ci saranno senz'altro periodi in cui questo approccio andrà utilizzato a lungo, per penetrare in profondità nel cuore.

Cominciate sempre con ciò di cui siete consapevoli, anche se vi sembra banale o poco chiaro. Lasciate che la mente vi si riposi tranquillamente, che si tratti di

noia, di un ginocchio che duole o della frustrazione di non sentirsi particolarmente gentili. Lasciatelo essere, esercitatevi a fare pace con quello che c'è. Riconoscete e mettete da parte con gentilezza ogni propensione alla pigrizia, al dubbio o al senso di colpa.

La tranquillità può trasformarsi in una sollecitudine molto nutriente verso voi stessi, se innanzitutto accettate senza riserve la presenza di ciò che non vi piace. Mantenete stabile l'attenzione e aprite il cuore a tutto quello che sperimentate. Questo non implica approvare gli stati negativi ma lasciare spazio al

loro andare e venire.

Generare benevolenza nei confronti del mondo al di là di se stessi segue in gran parte lo stesso schema. Un modo semplice per estendere la gentilezza consiste nel lavorare per fasi successive. Cominciate da voi stessi, associando il sentimento dell'accettazione benevolente al movimento del respiro. "Che io sia felice". Quindi pensate alle persone che amate e rispettate e augurate loro felicità, una per una. Passate alle persone con le quali avete un rapporto amichevole, poi a quelle nei confronti delle quali provate indifferenza. "Possano essere felici".

Infine portate alla mente le persone delle quali avete timore o che non vi piacciono e continuate a estendere la benevolenza.

Questa meditazione può espandersi, in un moto di compassione, fino a includere tutte le persone al mondo, nelle loro molteplici condizioni. E ricordate, non è necessario che sentiate di amare ogni persona per augurarle felicità.

La sollecitudine e la compassione scaturiscono dalla stessa fonte della benevolenza ed espandono la mente al di là della prospettiva

puramente personale. Se non vi sforzate continuamente di far andare le cose come volete che vadano, se siete più accomodanti e ricettivi nei confronti di voi stessi e degli altri così come sono, la compassione nasce da sé. La compassione è la naturale sensibilità del cuore.

---

# La Riflessione

## Consapevolezza non selettiva

La meditazione può svolgersi anche senza un oggetto specifico, in un stato di contemplazione pura, o "consapevolezza non selettiva".

Dopo aver calmato la mente con uno dei metodi descritti in precedenza, mettete da parte consapevolmente l'oggetto di meditazione. Osservate il flusso delle immagini mentali e delle sensazioni nel loro sorgere, senza indulgere a critiche o

apprezzamenti. Notate ogni avversione e attrazione; contemplate ogni incertezza, felicità, irrequietezza o tranquillità al loro nascere. Quando il senso di chiarezza diminuisce o se cominciate a sentirvi sopraffatti dalle impressioni potete ritornare a un oggetto di meditazione (ad esempio il respiro). Una volta ritrovata una certa stabilità, potrete metterlo da parte.

Questa pratica di "nuda attenzione" si presta bene all'osservazione dei processi mentali. Oltre a osservare i particolari "ingredienti" della mente possiamo rivolgere l'attenzione alla

natura del contenitore. Per quanto riguarda i contenuti mentali, gli insegnamenti buddhisti mettono in rilievo soprattutto tre semplici e fondamentali caratteristiche.

In primo luogo c'è la mutevolezza (anicca), il continuo processo dell'iniziare e finire al quale tutte le cose sono sottoposte, il costante movimento del contenuto della mente. Il contenuto mentale può essere piacevole o spiacevole ma non si ferma mai.

C'è anche un senso di insoddisfazione (dukkha) persistente, spesso impercettibile.

Le sensazioni spiacevoli lo evocano facilmente ma anche una bella esperienza provoca una stretta al cuore quando finisce. Così anche nei momenti migliori c'è sempre una qualità di incompiutezza nell'esperienza mentale, un vago senso di insoddisfazione.

Man mano che il costante nascere ed estinguersi delle esperienze e degli stati d'animo diviene familiare, diventa anche chiaro che, poiché i vari contenuti sono impermanenti, in realtà nessuno di essi vi appartiene. E quando i contenuti tacciono rivelando la luminosa spaziosità della mente,

non si trova alcuna caratteristica puramente personale! Questo può essere difficile da capire ma in realtà non c'è nessun "me" e nessun "mio", e questa è la caratteristica del "non-sé" o impersonalità (anatta).

Investigate a tutto campo e notate come queste qualità appartengono a tutte le cose, fisiche e mentali. Indipendentemente dal fatto che le vostre esperienze siano gioiose o a malapena sopportabili, questa contemplazione vi condurrà a una prospettiva serena ed equilibrata rispetto alla vostra vita.

## Contemplare la pratica

Questi esercizi di meditazione servono tutti a promuovere la consapevolezza delle cose così come sono. Donando tutta la vostra attenzione alle esperienze in corso noterete con maggiore chiarezza lo stato della mente stessa, ad esempio se siete svogliati o eccessivamente zelanti nella vostra pratica. Con un pizzico di onestà diventa ovvio che la qualità della pratica meditativa dipende non dalla tecnica che utilizzate ma da quello che ci mettete voi. Riflettendo in questo modo arriverete a una più profonda

comprensione della vostra  
personalità e delle vostre abitudini.

Ci sono alcuni punti che è utile  
tenere a mente quando meditate.  
Notate se ogni volta ricominciate a  
mente fresca, o meglio ancora, se  
ricominciate a ogni respiro o a ogni  
passo. Se non praticate con  
apertura mentale potreste ritrovarvi  
a cercare di far rivivere  
un'intuizione avuta in passato o a  
non essere disposti a imparare dai  
vostri errori. C'è il giusto equilibrio  
di energia per cui fate del vostro  
meglio ma senza eccessivo uso  
della volontà? Siete in contatto con  
ciò che sta effettivamente

accadendo nella mente o state applicando una tecnica in modo ottuso, meccanico? Per quanto riguarda la concentrazione è bene verificare se state mettendo da parte questioni che sono al momento irrilevanti o se invece vi lasciate andare alla deriva tra pensieri e stati d'animo. Oppure: state cercando di reprimere certi sentimenti senza prenderne atto e rispondere con saggezza?

Una concentrazione appropriata è quella che unifica il cuore e la mente. Riflettere in questo modo incoraggia a coltivare un approccio adeguato. E naturalmente la

riflessione vi mostrerà ben di più che non la maniera giusta di meditare: vi darà la chiarezza per comprendere voi stessi.

Ricordate, finché non avrete raggiunto una certa abilità e una certa scioltezza nella meditazione è meglio usare un oggetto di meditazione (ad esempio il respiro) come sostegno della consapevolezza e come antidoto all'effetto trascinante delle distrazioni mentali. Anche in questo caso, indipendentemente dalla vostra anzianità come praticanti, è sempre utile tornare alla consapevolezza del respiro o del

corpo. Sviluppare questa abilità di ricominciare conduce a stabilità e scioltezza. Una pratica equilibrata vi aiuta a capire sempre meglio la natura del corpo e della mente e come vivere con maggiore libertà e armonia. Questo è lo scopo e il frutto della meditazione di visione profonda.

## Vivere consapevolmente

Con la pratica della meditazione di visione profonda vedrete più chiaramente i vostri atteggiamenti e arriverete a capire quali sono utili e quali creano difficoltà. Un atteggiamento aperto può far sì che

anche le esperienze spiacevoli diventino occasione di saggezza, come ad esempio vedendo come la mente reagisce al dolore o alla malattia. Accostandovi a esperienze del genere in questo modo, spesso potrete sciogliere la tensione e la resistenza al dolore, cosa che lo allevia considerevolmente.

Viceversa, un atteggiamento impaziente porta a tutt'altri risultati: vi irritate con gli altri se disturbano la vostra meditazione, vi sentite frustrati se la pratica non sembra progredire con sufficiente rapidità, cadete in preda al cattivo umore per questioni insignificanti.

La meditazione ci insegna che la serenità o la sua assenza dipendono essenzialmente dal fatto di considerare o meno gli eventi della vita con uno spirito di riflessione e di apertura.

Esplorando le vostre intenzioni e i vostri atteggiamenti nella quiete della meditazione potete investigare il rapporto tra desiderio e insoddisfazione. Notate le cause della scontentezza: volere ciò che non avete, respingere ciò che non vi piace, non riuscire a conservare ciò che volete. Ciò è particolarmente opprimente quando l'oggetto della scontentezza e del desiderio siete

voi stessi. Non è facile per nessuno fare pace con la propria debolezza, soprattutto quando nella società si dà tanta importanza al sentirsi in forma, all'aver successo e ottenere il meglio. Aspettative di questo genere rendono davvero difficile accettarci per come siamo.

Tuttavia, con la pratica della meditazione di visione profonda si scopre uno spazio che consente di prendere una certa distanza da ciò che si crede di essere, da ciò che si crede di avere. Contemplando queste percezioni diviene più chiaro che non si possiede nulla in quanto "me" o "mio": ci sono

semplicemente esperienze che vanno e vengono nella mente. Così ad esempio esaminando un'abitudine irritante, anziché farvi deprimere, evitate di rinforzarla e la lasciate passare. Potrà ripresentarsi, ma stavolta sarà più debole e voi saprete cosa fare. Coltivando un'attenzione serena i contenuti mentali perdono forza e a volte svaniscono, lasciando la mente lucida e fresca. La visione profonda procede in questo modo.

Essere capaci di tornare a un centro fermo di consapevolezza nel flusso mutevole della vita quotidiana è il segno di una pratica matura, poiché

la visione profonda si approfondisce enormemente quando si estende a tutte le esperienze. Cercate di adottare la prospettiva della visione profonda quale che sia l'attività del momento: sfaccendando per casa, guidando l'auto, prendendo una tazza di tè. Raccogliete l'attenzione, mantenetela ferma su ciò che state facendo e risvegliate un senso di investigazione rispetto alla natura della mente nel mezzo delle varie attività. Usare la pratica per centrarsi sulle sensazioni fisiche, gli stati mentali o la coscienza visiva, uditiva od olfattiva può alimentare una contemplazione continua, che

trasforma le incombenze quotidiane in fondamenti della visione profonda.

A mano a mano che si radica nella consapevolezza la mente diventa libera di rispondere in modo appropriato al momento presente e c'è maggiore armonia nella vita. E' così che la meditazione diventa una forma di "lavoro sociale": portando la consapevolezza nella nostra vita porta pace nel mondo. Convivere pacificamente con la grande varietà delle sensazioni che sorgono nella coscienza vi mette in grado di vivere con più apertura nel mondo, e con voi stessi così come siete.



# Altri Suggerimenti

## Condotta personale

Con l'approfondirsi della consapevolezza intuitiva vediamo con più chiarezza i risultati delle nostre azioni: la pace promossa dalle buone intenzioni, dalla sincerità e dalla chiarezza, e il turbamento generato dalla confusione e dalla negligenza. Spesso è questa accresciuta sensibilità, specialmente rispetto alla sofferenza che procuriamo a noi stessi e agli altri, che ci motiva a voler vivere in modo più saggio. Per

raggiungere un'autentica pace mentale occorre che la meditazione formale si combini con un impegno alla responsabilità e al prendersi cura di noi stessi e degli altri.

In realtà non c'è nulla di misterioso nel cammino della visione profonda. Nelle parole del Buddha, il sentiero è semplice: "Fate il bene, non fate il male, purificate la mente". Dunque è tradizione consolidata che chi si impegna nella pratica spirituale dia grande importanza a una condotta appropriata. Molti meditanti si impegnano a rispettare dei principi morali realistici - come il non nuocere ad alcun essere vivente,

astenersi da una condotta sessuale irresponsabile, non assumere sostanze inebrianti (bevande alcoliche o droghe), astenersi dal pettegolezzo e da altre brutte abitudini verbali - per nutrire la propria chiarezza interiore e magari incoraggiare con gentilezza quella degli altri.

Compagni di strada e regolarità  
nella pratica

Meditare con regolarità in compagnia di alcuni amici può essere di grande sostegno alla costanza della pratica e allo sviluppo della saggezza. Chi medita

da solo dovrà fare i conti, prima o poi, con un calo della sua forza di volontà, visto che spesso c'è altro da fare che sembra più importante (o più interessante) dell'osservare il respiro. Meditare regolarmente in gruppo per un periodo di tempo stabilito sostiene i partecipanti indipendentemente dall'oscillazione dello stato d'animo. (Investigare gli alti e bassi della motivazione porta spesso a importanti intuizioni, ma da soli può essere difficile sostenerle nel tempo).

Oltre a considerare i benefici personali, pensate che i vostri sforzi aiutano gli altri a perseverare nella

pratica.

## Note sulla postura

L'ideale è una postura eretta, vigile. Accasciarsi ha il solo effetto di aumentare la pressione sulle gambe e causare disagio alla schiena. E' importante prendersi cura della posizione con saggezza, non con la cieca forza di volontà! La posizione migliorerà col tempo, ma voi dovete lavorare con il corpo, senza contrastarlo con la forza.

1. Controllate la postura:

- Il bacino è spinto in avanti?

Questo vi farà accasciare.

- La parte bassa della schiena dovrebbe mantenere la sua curvatura naturale, senza forzatura, così che l'addome sia perpendicolare e aperto.
- Immaginate che qualcuno eserciti una lieve pressione tra le vostre scapole mentre voi mantenete rilassati i muscoli. Questo vi farà capire se inconsciamente ingobbite le spalle (e quindi tendete a chiudere il petto).
- Notate e rilassate delicatamente tutte le tensioni nell'area del collo e delle

spalle.

2. Se la postura vi sembra tesa o troppo fiacca:

- Raddrizzate la spina dorsale immaginando che la cima della testa sia attirata verso l'alto. Il mento tenderà a rientrare leggermente.
- Tenete le braccia leggere e a contatto con l'addome. Se le tenete troppo discoste vi sbilanciate in avanti.
- Sedetevi sul bordo di un cuscino piccolo e duro per sostenere l'angolatura delle anche.

### 3. Per le gambe:

- Fate qualche esercizio di stretching (come toccarsi le dita dei piedi con le gambe distese, da seduti).
- Se durante la seduta provate molto dolore cambiate posizione, sedete su uno sgabello o su una sedia, oppure alzatevi in piedi per alcuni minuti.
- Se di solito vi sedete per terra o comunque al livello del pavimento sperimentate con cuscini di diversa dimensione e durezza, oppure provate uno di quegli sgabelli fatti apposta per

la meditazione.

#### 4. Per la sonnolenza:

- Provate a meditare con gli occhi aperti.
- Percorrete sistematicamente il corpo con l'attenzione.
- Concentratevi su tutto il corpo e sulle sensazioni fisiche, piuttosto che su un oggetto sottile come il respiro.
- Alzatevi e camminate in consapevolezza all'aria aperta per un po'.

#### 5. Se provate tensione o mal di testa:

- E' possibile che vi stiate sforzando troppo. Capita! Alleggerite la concentrazione. Provate ad esempio a spostare il punto di osservazione del respiro all'altezza dell'addome.
  - Generate l'energia della benevolenza e dirigetela verso l'area dove sentite tensione.
  - Visualizzare e diffondere luce attraverso il corpo può aiutare ad alleviare crampi e dolori. Vedete cosa succede quando dirigete una luce benevola su una parte in difficoltà!
-

# Postura



*posizione del loto*



*posizione del mezzo loto*



*posizione birmana*



*corretta postura della schiena*



*postura sul panchetto*







# Note Conclusiva

Quest'opera viene distribuita con licenza Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.0 UK: England & Wales Licence. Per prendere visione del testo completo:

<http://creativecommons.org/licenses/nc-nd/2.0/uk/>

Sommario:

Potete:

- copiare, distribuire, illustrare e

utilizzare quest'opera

alle seguenti condizioni:

- **Attribuzione:** dovete dichiarare a chi appartengono i diritti d'autore dell'opera originale.
- **Uso non commerciale:** non dovete usare quest'opera per scopi commerciali.
- **Modifiche:** non dovete alterare, trasformare o utilizzare quest'opera per crearne altre.

Resta inteso che:

- **Rinuncia:** tutte queste condizioni possono essere

modificate con il consenso di chi ne detiene i diritti d'autore.

- Dominio pubblico: ove l'opera, o alcune parti di essa, siano di dominio pubblico, con il consenso della legge, tale stato non è condizionato dalla presente licenza.

Ulteriori diritti: i seguenti diritti non sono in alcun modo condizionati dalla presente licenza: L'uso corretto dell'opera e dei suoi diritti, ulteriori eccezioni e limitazioni di volta in volta applicabili. I diritti morali dell'autore. Diritti che altre persone potrebbero avere sia sull'opera in sé, sia sul suo utilizzo,

come ad esempio diritti alla  
privatezza o alla pubblicazione.

Nota: per riutilizzare o distribuire  
quest'opera, dovete rendere  
espliciti i termini di questa licenza.

Amaravati Buddhist Monastery che  
opera come Amaravati Publications,  
afferma il proprio diritto morale di  
essere identificato come l'autore di  
questo libro.

Amaravati Buddhist  
Monastery esige che - per copiare,  
distribuire, illustrare e utilizzare  
quest'opera - la proprietà dell'opera  
venga riconosciuta

a Amaravati Publications.

# Indice

Primi Passi In Buddhismo E Meditazione	2
Copyright	4
Introduzione Al Buddhism	7
Il Sentiero Buddhista	11
Virtù	12
Meditazione	15
Saggezza	21
Le Quattro Nobili Verità	24
In Cammino	34
Introduzione Alla Meditazione Di Visione Profonda	39
Sostenere L'attenzione	44

La Riflessione	69
Altri Suggestimenti	86
Postura	96
creative commons note conclusive	99