

B. Alan Wallace

L'ARTE DI
TRASFORMARE
LA MENTE

La pratica tibetana del lojong

L'allenamento mentale in sette punti del celebre monaco indiano Atīśa, volto a modificare gli atteggiamenti della mente affinché si trasformi in una pura sorgente di gioia, è l'addestramento più praticato da tutte le scuole del buddhismo tibetano.

Ubalдини Editore - Roma

*Prefazione
all'edizione del 2022*

Appena si comincia a studiare il buddhismo è probabile imbattersi in un'ampia gamma di insegnamenti e pratiche e può risultare difficile comprendere come siano reciprocamente collegati. L'*Allenamento mentale in sette punti* di Atīśa fornisce una cornice entro cui integrare gli insegnamenti del Buddha del 'primo giro della ruota del dharma', che pongono in risalto le Quattro nobili verità, quelli del 'secondo giro', che spiegano la natura della 'chiara luce oggettiva', o l'assenza di un'esistenza intrinseca di tutti i fenomeni, e quelli del 'terzo giro', che illuminano la 'chiara luce soggettiva', la nostra natura di buddha. La letteratura tibetana sull'allenamento mentale (tib. *lojong*) sintetizza in modo tipico una serie di pratiche fondamentali in un insieme unitario, e l'allenamento mentale in sette punti è quello maggiormente studiato e praticato tra questi all'interno di tutte le scuole di buddhismo tibetano.

La prima edizione del mio commentario sugli aforismi di questo allenamento mentale è uscita nel 2002 con il titolo *Il buddhismo come atteggiamento mentale*. La presente seconda edizione è arricchita dalla traduzione di tre testi brevi di Atīśa. Il primo, *Istruzioni essenziali su un'unica presenza*, può essere considerato come un commento all'aforisma dell'allenamento mentale in sette punti "Custodite le due cose a costo della vita". "Le due" sono il riferimento al bodhicitta assoluto e relativo, e l'"unica presenza" riguarda la coltivazione integrata di entrambi. È questa l'essenza stessa di tutti gli insegnamenti mahāyāna e lo stile di vita del bodhisattva.

La seconda traduzione aggiuntiva è *Istruzioni essenziali sulla Via di mezzo*, che presenta la visione della scuola Madhyamaka descritta da Nāgārjuna e fondata sugli insegnamenti del Buddha nel 'secondo giro della ruota del dharma'. Questo testo fornisce istruzioni quintessenziali per meditare sull'assenza di esistenza intrinseca di tutti i

fenomeni, anche se sorgono relativamente come eventi dipendenti e correlati l'uno con l'altro. Ciò corrisponde al primo aforisma sulla coltivazione del bodhicitta assoluto, cioè "Considerate tutti gli eventi come un sogno".

L'ultima traduzione aggiuntiva a questa seconda edizione è *Istruzioni pratiche sintetizzate, essenziali sull'unione connata*. Atīśa fu non solo un illustre *paṇḍit* formatosi nelle più importanti università monastiche dell'India, ma anche un contemplativo che aveva raggiunto la perfezione spirituale allenandosi con alcuni tra i principali *mahā-siddha* del tempo. In questo testo egli rivela la sua comprensione profonda della Mahāmudrā, una tradizione meditativa incentrata sulla natura assoluta della consapevolezza stessa. Queste istruzioni pratiche possiamo considerarle un commentario all'aforisma "Esaminate la natura non nata della consapevolezza".

È stato un privilegio poter offrire la mia traduzione degli aforismi dell'allenamento mentale in sette punti di Atīśa, unitamente a un commentario e integrata, in questa seconda edizione, dai tre testi appena menzionati. Spero che potranno arricchire la comprensione e la pratica di quanti si dedichino al loro studio.

*Prefazione
all'edizione del 2001*

Alcuni atteggiamenti che noi tutti abbiamo sono conformi alla realtà e sono utili per la vita, altri invece non lo sono e generano problemi inutili. Praticare il buddhismo tibetano non vuol dire solo sedersi in silenziosa meditazione, vuol dire piuttosto sviluppare atteggiamenti nuovi, che conformino la mente alla realtà. Gli atteggiamenti hanno bisogno di essere riassetati, come una spina dorsale che ha perso il suo allineamento. Fra le varie pratiche proprie del buddhismo tibetano, in questo libro spiegherò un tipo specifico di allenamento mentale che i tibetani chiamano *lojong*, il cui scopo è modificare gli atteggiamenti affinché la mente divenga una pura sorgente di gioia, invece che uno stagno torbido per problemi, ansie, piaceri effimeri, frustrazioni, speranze e paure. La parola tibetana *lojong* è composta di due termini: *lo* significa mente, intelligenza e prospettiva e *jong* vuol dire allenare, purificare, rimediare e liberare. Perciò la parola *lojong* letteralmente si può tradurre come 'allenarsi in un atteggiamento', ma io mi atterro alla traduzione più comune, che è quella di 'allenamento mentale'.

Nello scorso millennio i lama tibetani hanno concepito molti di questi allenamenti, ma il più insegnato e praticato di tutti i *lojong* in lingua tibetana era quello basato sugli insegnamenti di un saggio buddhista indiano di nome Atīśa (982-1054), la cui vita si svolse a cavallo tra la fine del primo millennio e l'inizio del secondo. Atīśa introdusse in Tibet una tradizione orale di insegnamenti sul *lojong* basata su istruzioni tramandategli dal lignaggio dei maestri indiani Maitrīyogin, Dharmarakṣita e Serlingpa. Questa tradizione orale potrebbe rappresentare il primo momento in cui tale pratica fu esplicitamente chiamata *lojong* ed è probabilmente la più praticata in tutto il buddhismo tibetano. Le istruzioni su questo allenamento inizialmente venivano date solo oralmente a quegli studenti che erano rite-

nuti abbastanza intelligenti, e dotati di motivazioni abbastanza elevate, da farne buon uso. Solo circa un secolo dopo la morte di Atiśa questi insegnamenti vennero messi per iscritto e diffusi maggiormente nei monasteri e nei luoghi di ritiro, peculiari strutture tibetane finalizzate alla correzione attitudinale. Questo ritardo probabilmente spiega le differenze, minime, che esistono fra le varie versioni del testo giunte fino a noi.

Per secoli, in Occidente, ci siamo chiesti se esista vita intelligente altrove nell'universo. Se da qualche parte esistessero esseri intelligenti e altamente progrediti, che cosa potrebbero avere da insegnarci? Cosa potrebbero aver imparato più di noi? Analogamente, potremmo chiederci: esiste vita intelligente sul nostro pianeta, al di fuori della civiltà euro-americana? È ovviamente una domanda stupida, ma vale comunque la pena farla, perché nella nostra società persiste ancora la presunzione di saperne di più, su tutto, di qualsiasi generazione precedente, e più di qualsiasi società contemporanea 'meno sviluppata'. Certo, per pensarla così è necessaria un bel po' di fede etnocentrica, ma sembra che molti ci riescano. La civiltà indiana di mille anni fa, ai tempi di Atiśa, si sviluppò ricevendo pochissime influenze da quella europea, e la civiltà tibetana, risalente a più di due millenni fa, non è stata quasi per niente influenzata dall'Occidente, fino alla metà del ventesimo secolo. Ironia della sorte, il primo incontro importante dei tibetani col pensiero occidentale è avvenuto a causa dell'invasione dei comunisti cinesi, nel 1949, che hanno loro imposto la dottrina economica del marxismo e il materialismo scientifico.

La civiltà indiana e quella tibetana non hanno forse fatto, da sole, grandi scoperte che noi non abbiamo fatto, e non potrebbero avere qualcosa da insegnarci? Affronterò questi interrogativi nel libro, attingendo a una serie di aforismi millenari, che incarnano gran parte dell'antica saggezza dell'India e del Tibet. Se questi aforismi evocano saggezza in noi che viviamo a cavallo tra la fine del secondo millennio e l'inizio del terzo, è evidente che questa saggezza non può essere unicamente orientale o occidentale, né solo antica o moderna. È un tipo di saggezza che getta un ponte tra diversità culturali ed epoche lontane, qualcosa di universale che parla in profondità al cuore e dal cuore, alla mente e dalla mente dell'umanità.

Nel millennio scorso il buddhismo tibetano ha mantenuto la sua vitalità, di generazione in generazione, perché i maestri tramandava-

no commentari orali ai tradizionali 'testi radice', come l'*Allenamento mentale in sette punti*. I testi radice preservano la profondità e la saggezza degli insegnamenti e i commentari orali collegano questi testi con l'esperienza e la visione dei praticanti di ciascuna generazione. La spiegazione del testo presentata in questo libro è basata sul commentario tibetano più antico che sono riuscito a trovare, composto da Sechil Buwa, discepolo diretto di Chekawa Yeshe Dorje (1101-1175), che per primo mise per iscritto questo allenamento della mente. Chekawa Yeshe Dorje ne aveva ricevuto la trasmissione da Sharawa e il lignaggio che lo precede risale a Langri Tangpa, Potowa, Dromtönpa e Atiśa. Mi sono basato anche su un commentario molto recente intitolato *Enlightened Courage: An Explanation of Atiśa's Seven Point Mind Training*, del defunto Dilgo Khyentse Rinpoche, uno dei maggiori maestri di meditazione tibetani del ventesimo secolo.

Il maestro da cui ho ricevuto il commentario orale a questo allenamento era un tibetano dotto, umile e compassionevole di nome Kungo Barshi. A quell'epoca, nel 1973, vivevo a Dharamsala, in India, dove c'erano molti lama eruditi a cui avrei potuto richiedere queste istruzioni. Ma fui particolarmente attratto da Kungo Barshi, per varie ragioni. Allora Kungo Barshi era il principale insegnante di medicina tibetana al Tibetan Astro-Medical Institute ed era noto per la conoscenza che aveva in molti campi della cultura tibetana. Kungo Barshi non era solo un eminente studioso: era anche un nobile molto ricco che aveva preferito dedicarsi a una vita di studi lasciando alla moglie la gestione dei beni. Ma quando i comunisti cinesi invasero il Tibet, prendendo specialmente di mira l'aristocrazia, imprigionandone e torturandone molti esponenti, lui, sua moglie e uno dei loro figli scapparono in India. Gli altri suoi figli rimasero in Tibet, con il solo risultato di essere uccisi dai cinesi, e anche il figlio che era fuggito in esilio con loro fece una tragica fine. Le avversità si succedettero nella vita di Kungo Barshi, eppure mentre mi dava i suoi insegnamenti mi disse: "Personalmente ho trovato che l'invasione del Tibet da parte dei cinesi sia stata una benedizione: prima di questo cataclisma in Tibet davo per scontate molte cose e la mia pratica spirituale era casuale. Ora che sono stato costretto all'esilio e ho avuto perdite così grandi, mi sono dedicato molto di più alla pratica e ho provato una soddisfazione che non avevo mai provato prima". Raramente ho

incontrato qualcuno la cui presenza facesse trapelare tanta serenità, quiete, buon umore e saggezza. Per me era la prova vivente dell'efficacia dell'allenamento mentale e da allora la sua ispirazione mi ha sempre accompagnato.

Nell'aggiungere il mio commentario a questo testo ho dovuto affrontare molte questioni teoriche e pratiche, che si presentano in particolare a noi che viviamo nel mondo moderno. Questo libro è basato su una serie di conferenze pubbliche che ho tenuto a Santa Barbara, in California, negli anni 1997-1998. Le registrazioni di queste conferenze sono state trascritte e redatte dalla mia vecchia e cara amica Lynn Quirolo, per cui nutro una profonda gratitudine, e infine rivedute da me. Ho cercato in tutti i modi di essere fedele agli insegnamenti originali che ho ricevuto, cercando contemporaneamente di renderli attuali per le persone che vivono in un mondo così diverso da quello del Tibet tradizionale. Se anche solo una piccolissima parte della saggezza e dell'ispirazione di Atiśa, Sechil Buwa, Kungo Barshi e Dilgo Khyentse Rinpoche venisse trasmessa ai lettori di questo libro, i nostri sforzi avrebbero dato buoni frutti.

B. ALAN WALLACE
Santa Barbara, California
estate 2000

Indice

<i>Prefazione all'edizione del 2022.</i>	pag.	7
<i>Prefazione all'edizione del 2001.</i>	»	9
Il primo punto: i preliminari	»	13
Il secondo punto: coltivare il bodhicitta assoluto e quello relativo	»	57
Il terzo punto: trasformare le avversità in un sostegno per il risveglio spirituale	»	167
Il quarto punto: sintesi della pratica valida per tutta la vita	»	189
Il quinto punto: il criterio del progresso nell'allenamento mentale	»	199
Il sesto punto: gli impegni dell'allenamento mentale.	»	205
Il settimo punto: i precetti dell'allenamento mentale	»	219
Conclusione	»	237
Meditazione	»	239
Gli aforismi dell'allenamento mentale in sette punti	»	242
<i>Appendici di Atīsa Dīpaṃkaraśrījñāna</i>		
<i>Appendice 1</i>	»	247
<i>Appendice 2</i>	»	250
<i>Appendice 3</i>	»	253
<i>Bibliografia</i>	»	258

B. ALAN WALLACE

L'ARTE DI
TRASFORMARE
LA MENTE

La pratica tibetana del lojong

Questa nuova edizione del *Buddhismo come atteggiamento mentale* è stata completamente rivista ed è stata ampliata dall'autore con la traduzione dal tibetano di tre brevi testi di Atīsa.

La vera natura della realtà, secondo una classica metafora buddhista, è simile a quella dell'arcobaleno: quanto più la si esamina da vicino, tanto più svanisce alla vista. I fenomeni, nell'ipotesi buddhista, non esistono in modo oggettivo e indipendente dalle nostre percezioni: c'è in essi una componente soggettiva senza la quale non esisterebbero. Una simile affermazione scuote le fondamenta stesse della visione occidentale della realtà.

La pratica del *lojong*, che come ogni insegnamento buddhista si basa su questa concezione, è fondata su una serie di aforismi che costituiscono un vero e proprio 'allenamento dell'atteggiamento mentale' (da *lo*, che significa 'atteggiamento, mente', e *jong*, 'allenare, purificare'). Insegnato dal saggio Atīsa mille anni fa, l'*Allenamento mentale in sette punti* è contestualizzato da Wallace nell'ambito del mondo occidentale, risultando così del tutto attuale anche nel XXI secolo.

Per non essere trascinati da problemi, angosce, fugaci desideri e frustrazioni della vita quotidiana sorge la necessità di 'riallineare' i nostri atteggiamenti, così come si 'riallinea' una spina dorsale storta. Il *lojong* costituisce in tal modo una sorta di breviario quotidiano da applicare concretamente in ogni situazione della

vita, per trasformare ogni esperienza, positiva o negativa, in uno strumento di evoluzione spirituale.

A proposito dell'allenamento mentale, Sua Santità il Dalai Lama ha affermato: "Questa pratica è tenuta in grande considerazione in Tibet, e nel corso dei secoli è stata commentata dai maestri di tutti i lignaggi. Essa racchiude l'essenza del buddhismo tibetano. Le tecniche semplici ma efficaci per allenare la mente a sviluppare l'attenzione per gli altri e a trasformare le avversità in vantaggio sono diventate di fatto parte dello spirito tibetano".

* * *

B. ALAN WALLACE nasce in California nel 1950; a vent'anni si reca a Dharamsala, in India, per studiare la lingua, la medicina e il buddhismo tibetani. Ordinato monaco dal Dalai Lama, continua a praticare in Svizzera, traducendo trattati e insegnando in tutta Europa. Nel 1983, tornato negli USA, si laurea in Fisica, Filosofia della scienza e Sanscrito, e consegue un dottorato in Studi religiosi. Pubblica le traduzioni di numerosi classici tibetani e insegna Studi religiosi presso alcune università. Nel 2003 fonda il Santa Barbara Institute for Consciousness Studies, che integra modalità scientifica e contemplativa nella ricerca sulla coscienza.

Di Wallace sono già stati pubblicati presso questa Casa editrice: *Passi dalla solitudine, I quattro incommensurabili, La rivoluzione dell'attenzione, Śamatha e Osserva da vicino*.