

Kathleen McDonald

COME
MEDITARE
sugli
STADI
del
SENTIERO

Una guida al lamrim

Il *lamrim*, il 'sentiero graduale', è l'essenza delle scritture buddhiste, una sintesi da contemplare e meditare per conseguire a piccoli passi una trasformazione della mente dalla confusione alla chiarezza, dalla non conoscenza all'illuminazione.

Ubalдини Editore - Roma

Prefazione

Più di duemilacinquecento anni fa, un giovane di nome Siddhārtha si sedette a meditare sotto un albero nel Nord dell'India. Pur essendo nato in una ricca famiglia reale, si rese conto che i piaceri della vita erano fugaci e inaffidabili e che il mondo era pieno di esperienze dolorose, quali malattia, invecchiamento, morte, delusioni e dispiaceri. Decise di lasciare il proprio palazzo e di andare a meditare nella foresta, alla ricerca di uno stato al di là della sofferenza e della confusione. Dopo sei anni di intensi sforzi, giunse alla fase finale del suo percorso spirituale. Aveva imparato dai maestri spirituali e dai compagni di meditazione, così come dai propri tentativi ed errori; ora, era determinato a riuscire nell'impresa. Quella notte, seduto sotto l'albero della *bodhi*, con la luna piena che splendeva su di lui, raggiunse infine il suo obiettivo e divenne un buddha, colui che noi conosciamo come Buddha Śākyamuni.

In cosa consiste esattamente lo stato che conseguì, variamente chiamato *illuminazione*, *risveglio* o *buddhità*? Per concepirlo appieno è necessario farne esperienza di persona. Tuttavia, in parole semplici, significa essere liberi per sempre da ogni tipo di esperienza afflittiva; quindi, i buddha non provano alcuna sofferenza, né fisica né mentale. Inoltre, hanno perfezionato ogni qualità positiva e benefica, come l'amore, la compassione, la condotta etica, la pazienza e la saggezza, sperimentando di conseguenza solo gioia e tranquillità. L'illuminazione non avviene tutta in una volta, in un lampo, ma è il culmine di un lungo processo di trasformazione graduale attuato soprattutto grazie al vedere le cose come esistono effettivamente, una realtà che è ben diversa dal modo in cui le percepiamo normalmente.

Molti esseri hanno già conseguito la buddhità e tutti noi abbiamo il potenziale per ottenerla, chiamato *natura di buddha*. Non è un'impresa facile né rapida ma, se siamo disposti a iniziare a imparare e a praticare ora, possiamo compiere i primi passi verso l'illuminazione già in questa vita.

Alcuni potrebbero pensare che sia una condizione noiosa, immaginando i buddha seduti tutto il giorno in uno stato pacifico e beato; tuttavia, si tratta di un fraintendimento. Pur mantenendo sempre la pace interiore, i buddha sono costantemente consapevoli degli altri e pronti ad assi-

sterli. Molto prima di conseguire l'illuminazione, hanno coltivato l'amore e la compassione per ogni essere vivente nell'universo e hanno preso l'impegno di liberare tutti dalla sofferenza e di aiutarli a ottenere la felicità autentica. Con questa motivazione, hanno percorso il sentiero dell'illuminazione attraverso innumerevoli vite. Come vedremo in seguito, il sentiero stesso porta benefici agli altri e, una volta conseguita l'illuminazione, i buddha continuano a lavorare per il benessere altrui in ogni momento: non hanno tempo per annoiarsi! Sono assolutamente felici di aiutare il prossimo finché ognuno, a sua volta, non avrà ottenuto l'illuminazione, a prescindere da quanto ci vorrà.

Pertanto, l'illuminazione è possibile per ciascuno di noi. In realtà, è la cosa migliore che possiamo fare per noi stessi, perché significa liberarci completamente da ogni emozione negativa, infelicità, dolore, depressione e insoddisfazione e vivere per sempre in pace, gioia, amore e compassione. Cosa c'è di più meraviglioso? È anche il massimo servizio che possiamo offrire agli altri, perché, una volta conseguita, abbiamo conoscenza e capacità illimitate per aiutare tutti gli esseri secondo i loro bisogni e desideri.

Come si diventa un buddha? Basta sedersi come Buddha Śākyamuni con le gambe incrociate, gli occhi chiusi e un sorriso sereno, sperando che la nostra mente si trasformi magicamente in una mente illuminata? No. Un tale risultato è frutto di molteplici cause e condizioni e richiede un impegno costante per un lungo periodo di tempo.

Il Buddha trascorse numerose vite a creare queste cause prima della sua nascita come Siddhārtha. Fortunatamente per noi, dopo aver conseguito l'illuminazione, passò i restanti quarantacinque anni della sua vita insegnando, spiegando il sentiero e guidando i suoi seguaci. Da allora, i suoi discorsi sono stati tramandati ininterrottamente da maestro a discepolo, rimanendo così una tradizione tuttora vivente.

Alcuni di questi maestri del passato hanno raccolto gli insegnamenti in una guida passo per passo che spiega come progredire dal nostro attuale stato non illuminato fino a raggiungere lo stato illuminato di un buddha. È ciò che è noto come *lamrim* in tibetano: il sentiero graduale o gli stadi del sentiero verso l'illuminazione, dove *lam* significa 'sentiero' e *rim* 'stadi'. Il lamrim consiste in una serie di argomenti da affrontare in tre fasi: per prima cosa, ascoltiamo le spiegazioni di maestri qualificati e studiamo testi affidabili; in secondo luogo, riflettiamo su ciò che abbiamo imparato per acquisire una comprensione più accurata; in terzo luogo, meditiamo sulla comprensione ottenuta nelle prime due fasi per familiarizzarci perfettamente con essa e trasformare la nostra mente e il nostro stile di vita. Queste tre fasi saranno approfondite in seguito.

Numerosi testi di lamrim, tradotti dal tibetano, sono disponibili in inglese e in italiano; ho incluso una lista di titoli consigliati alla fine del volume. Inoltre, corsi di lamrim vengono offerti in tutto il mondo dai centri buddhisti che seguono la tradizione tibetana, anche online. Questo libro, come indica il titolo, è incentrato sulla pratica della meditazione sul lamrim. Troverai una breve introduzione per ciascun argomento, seguita da una serie di suggerimenti su come meditare su di esso. Se sei nuovo al lamrim, ti sarà utile integrare il materiale qui fornito con altre risorse. Se sei anche nuovo alla meditazione, ti consiglio di iniziare con il mio primo libro, *Come meditare*,¹ o un'altra guida elementare per acquisire le basi necessarie a intraprendere queste pratiche.

PANORAMICA DEL LIBRO

La prima parte è una sezione introduttiva che include una breve storia del lamrim, le basi della meditazione, le istruzioni sull'uso del libro, come impostare una sessione di meditazione sul lamrim e altro ancora. La seconda parte raccoglie diverse pratiche preparatorie che possono essere eseguite prima della meditazione sul lamrim per migliorare l'efficacia della sessione. Dalla terza fino alla sesta parte sono illustrate le meditazioni sul lamrim vere e proprie, presentate secondo il livello di capacità spirituale del praticante. Le appendici offrono meditazioni aggiuntive per studenti avanzati e altro materiale supplementare. Alla fine del libro troverai un glossario di termini buddhisti e un elenco di letture consigliate.

Come già menzionato, gli argomenti del lamrim sono concepiti per la riflessione e la meditazione, non per la semplice lettura. Ho fatto quindi del mio meglio per spiegare come procedere in tal senso. Tuttavia, se senti di non essere ancora pronto per impegnarti a questo livello, puoi comunque leggerli, ma cerca di farlo in modo tranquillo e riflessivo, soffermandoti per contemplare i vari punti. Credo che sia una soluzione più significativa e soddisfacente rispetto allo scorrere frettolosamente il libro così da poter passare al prossimo nella tua lista. Spero vivamente che tu possa trarre gli stessi benefici che ho ottenuto io dall'apprendimento di questi argomenti, permettendo loro di penetrare profondamente in te.

¹ Kathleen McDonald, *Come meditare*, trad. it. di Lorenzo Vassallo, Chiara Luce Edizioni, Pomaia 2009.

Prima parte

I primi passi

Questi insegnamenti offrono il mezzo per liberarsi dall'illusione – sentiero che alla fine conduce alla libertà da ogni sofferenza e alla beatitudine dell'illuminazione. Più si arriva a capire il Dharma, o insegnamento buddhista, più si indebolirà la presa dell'orgoglio, dell'odio, dell'avidità e delle altre emozioni negative che causano così gran sofferenza. Tale comprensione, se praticata nella vita quotidiana per un periodo di mesi e anni trasformerà a poco a poco la mente [...].

SUA SANTITÀ XIV DALAI LAMA

*La via della liberazione*¹

¹ Sua Santità il Dalai Lama, *La via della liberazione*, trad. it. di Luca Fontana e Francesca Matera, Il Saggiatore, Milano 2014, p. 9.

Introduzione al lamrim

COS'È IL LAMRIM?

Il lamrim, o stadi del sentiero, è un genere di testi e insegnamenti sviluppati in Tibet a partire dall'XI secolo. Analogamente a come Google Maps ci indica la strada per raggiungere una certa destinazione, il lamrim espone i punti chiave dei discorsi del Buddha passo dopo passo, mostrando come trasformarci gradualmente da esseri ordinari in esseri illuminati, ossia in buddha. I buddha sono coloro che hanno superato tutti i pensieri erronei e le emozioni perturbatrici e hanno perfezionato tutte le qualità positive e virtuose. Sono liberi da problemi e capaci di aiutare tutti gli esseri a conseguire lo stesso stato. Il buddhismo mahāyāna sostiene che ogni essere vivente possiede la natura di buddha, ossia il potenziale per diventare un buddha, e il modo per attuarlo si trova nel lamrim.

I testi e gli insegnamenti tradizionali del lamrim sono rivolti principalmente a persone che hanno già sviluppato una discreta comprensione del buddhismo e del sentiero verso l'illuminazione, nonché una forte determinazione a seguirlo. Tuttavia, anche chi si avvicina per la prima volta al buddhismo può trarre grande beneficio dallo studio e dalla contemplazione del lamrim. Oltre ad accrescere la conoscenza delle idee e delle pratiche buddhiste, le meditazioni sul lamrim possono aiutare a sviluppare modi di pensare più realistici e costruttivi, contrastando gli atteggiamenti dannosi a se stessi e agli altri, come la depressione, l'odio e l'avidità.

Per comprendere tali benefici, prendiamo in considerazione alcuni esempi. Iniziando con una delle prime meditazioni della serie, quella sul valore della vita umana, siamo chiamati a contemplare le qualità positive e le opportunità della nostra presente esistenza al fine di generare l'entusiasmo nel volerla utilizzare in modo saggio e consapevole, a vantaggio nostro e altrui. Questa meditazione è un metodo eccellente per superare stati di depressione e disperazione.

Le meditazioni sul respiro, sulla natura della mente e sull'impermanenza ci consentono di penetrare la natura transitoria di pensieri ed emozioni, riflettendo sul modo in cui si manifestano e si dissolvono nella

mente come nuvole nel cielo. Questa comprensione costituisce un antidoto efficace contro qualsiasi stato mentale perturbante e potenzialmente dannoso.

Nel capitolo sulle origini della sofferenza, nella quarta parte, apprendrai una serie di antidoti alla rabbia e all'attaccamento, o avarizia, che implicano modi diversi di considerare le persone e gli oggetti che suscitano tali stati mentali. Troverai ulteriori strumenti per superare la rabbia nella quinta e nella sesta parte, nel contesto delle meditazioni per sviluppare la mente dell'illuminazione e la pazienza. Potresti non essere d'accordo con ogni prospettiva presentata o non trovare in questo libro ogni antidoto efficace per la tua mente, ma spero che almeno alcuni di essi ti aiutino a adottare modi più positivi di vedere te stesso, gli altri, il mondo e le sue difficoltà.

Secondo il buddhismo, la causa principale di tutte le emozioni perturbatrici è l'ignoranza: non sapere come le cose esistono realmente e vederle in modo errato e distorto. Ciò inizia con la percezione che abbiamo di noi stessi: crediamo che esista un sé o io reale, solido e indipendente da qualche parte dentro di noi, mentre in realtà tale sé non esiste. Questo argomento, conosciuto come *mancanza del sé* o *vacuità*, è uno dei più difficili da capire, ma è anche il più affascinante, stimolante e cruciale: comprenderlo è la chiave per la liberazione dalla sofferenza e per l'illuminazione. Le meditazioni su tale argomento sono incluse nel capitolo sulla perfezione della saggezza, l'ultimo della sesta parte.

COME SI È SVILUPPATO IL LAMRIM?

Dopo aver conseguito l'illuminazione, il Buddha, vissuto in India tra il V e il VI secolo a.C., dedicò i successivi quarantacinque anni della sua vita a condividere ciò che aveva compreso. La raccolta dei suoi insegnamenti, noti come sūtra, è vasta: il canone tibetano include 108 corposi volumi. Tra queste opere figurano i Sūtra della perfezione della saggezza (in sanscrito *Prajñāpāramitāsūtra*), i quali, sebbene si concentrino principalmente sullo sviluppo della saggezza che comprende la vera natura della realtà, trattano anche altri aspetti del sentiero come la compassione e la generosità, fondamentali per conseguire l'illuminazione. Questi sūtra costituiscono la fonte principale degli insegnamenti inclusi nel lamrim.

Nei secoli successivi alla scomparsa del Buddha, a mano a mano che si diffondevano in tutta l'Asia, le sue parole venivano studiate, meditate e trasmesse dai maestri ai loro discepoli. Inoltre, numerosi autori compose- ro commenti per delucidare i punti difficili dei sūtra. In particolare, l'*Or-*

namento per la chiara comprensione (in sanscrito *Abhisamayālamkāra*) di Maitreya occupa un posto speciale nello sviluppo del lamrim, poiché chiarisce il 'significato nascosto' dei Sūtra della perfezione della saggezza, descrivendo gli stadi e i sentieri attraverso i quali un bodhisattva procede verso l'illuminazione.

Il buddhismo fu introdotto in Tibet nel VII secolo d.C., principalmente dall'India. In seguito, il maestro indiano Atiśa (982-1054 d.C.), rinomato studioso e praticante, fu invitato in Tibet da un re religioso preoccupato per lo stato di degenerazione del buddhismo nel suo paese. Quando giunse in Tibet, Atiśa aveva circa sessant'anni e vi trascorse il resto della sua vita, insegnando e componendo testi. Fu lui a creare il primo testo di lamrim, *Una lampada per il sentiero verso l'illuminazione* (in sanscrito *Bodhipathapradīpa*), sintetizzando l'essenza delle scritture buddhiste in una guida pratica e accessibile. Nel corso del millennio successivo, altri maestri tibetani, come Lama Tsongkhapa e alcuni Dalai Lama, composero testi di lamrim di varia lunghezza (per saperne di più, consulta l'elenco delle letture consigliate in fondo al libro).

Questi testi contengono una serie di argomenti da apprendere, contemplare e meditare al fine di generare una graduale trasformazione della mente, che passa da negativa a positiva, da confusa a chiara, da non illuminata a illuminata. Poiché sono stati scritti in Tibet, dove la maggior parte delle persone era a contatto con le credenze e le pratiche buddhiste fin dall'infanzia, i testi tradizionali di lamrim presuppongono un alto livello di familiarità e accettazione della visione del mondo buddhista, in particolare di quella mahāyāna. Fin dall'inizio affrontano temi, quali la reincarnazione, il karma, l'esistenza ciclica, i regni dove vivono gli esseri senzienti e la possibilità di conseguire il nirvāṇa e l'illuminazione, come se si trattasse di conoscenze comuni. Sono, quindi, piuttosto diversi dai libri introduttivi scritti da autori contemporanei o dalle dispense con l'ABC del buddhismo utilizzate nei centri. Se sei nuovo al buddhismo e trovi difficili argomenti come la reincarnazione e il karma, potrebbe essere utile iniziare con libri più elementari (alcuni dei quali sono elencati nella lista delle letture consigliate).

Il Dalai Lama consiglia di insegnare ai neofiti le due verità e le quattro verità, perché questi argomenti costituiscono il fondamento del pensiero e della pratica buddhista. Il tema delle *due verità* è complesso e profondo e su di esso sono stati scritti interi volumi.¹ In breve, significa che ci sono

¹ Vedi, per esempio, Geshe Tashi Tsering, *Relative Truth, Ultimate Truth*, Wisdom Publications, Somerville (MA) 2008; Guy Newland, *Appearance and Reality*, Snow Lion

due livelli di realtà: il *convenzionale* e l'*ultimo*. Il livello convenzionale, anche chiamato 'relativo', si riferisce alle nostre esperienze quotidiane di persone, luoghi, attività e del nostro sé, corpo e mente. L'ultimo è il livello più profondo di realtà, il sostrato del convenzionale. Conosciuto solitamente come *vacuità* o *talità*, significa che le cose non esistono come appaiono, ossia non sono intrinsecamente e indipendentemente esistenti. Tutto è 'vuoto' di questo modo di esistere. Il mancato riconoscimento di ciò è alla base della nostra sofferenza; pertanto, la liberazione e l'illuminazione autentiche dipendono dall'identificazione di questa falsa modalità di esistenza e dal vedere le cose così come sono. Approfondiremo il tema della vacuità in seguito, soprattutto nel capitolo riguardante la perfezione della saggezza, nella sesta parte.

Le quattro verità (le *quattro nobili verità* o le *quattro verità degli ārya*) sono: la sofferenza, le sue cause, la sua cessazione e il sentiero che porta a tale cessazione. Saranno spiegate nella quarta parte del libro, dove troverai anche le rispettive meditazioni. Le ultime due sono un po' difficili da capire, mentre le prime due sono facili da riconoscere: le sperimentiamo molte volte ogni giorno.

Se non hai familiarità con le due verità, le quattro nobili verità e altri insegnamenti buddhisti di base, ti invito comunque a provare le meditazioni qui presentate. Potresti sentirti subito a tuo agio con alcune di esse, mentre altre potrebbero risultarti difficili. In ogni caso, mantieni una mente aperta e analizza sia le idee buddhiste che trovi ostiche, sia i tuoi preconcetti e supposizioni. Il Buddha disse che dovremmo verificare le sue parole come un orafo esamina l'oro per determinarne l'autenticità. Inoltre, affermò che gli insegnamenti e le pratiche spirituali corretti sono quelli che portano beneficio e felicità, mentre quelli erranei portano sofferenza e danno. In quest'ottica, puoi sperimentare le pratiche e le idee per vedere se sono utili; non è necessario credere o praticare tutto.

I TRE LIVELLI

La maggior parte del materiale contenuto nel lamrim è suddiviso in tre sezioni. Alcuni libri di lamrim si riferiscono a esse come ai *tre scopi* (lo scopo iniziale, lo scopo intermedio e il grande scopo), mentre altri le chiamano i *tre livelli* (il livello iniziale, il livello intermedio e il livello avanzato). Qui

Publications, Ithaca (NY) 1999; Dalai Lama e Thubten Chodron, *Appearing and Empty*, Wisdom Publications, Somerville (MA) 2023.

utilizzerò principalmente la seconda modalità. Questi tre livelli contengono pratiche rivolte a tre tipi di praticanti con diversi gradi di capacità.

1. Le pratiche del *livello iniziale* sono concepite per coloro che hanno una capacità iniziale, ossia chi si preoccupa di evitare nascite sfavorevoli e di ottenere quelle favorevoli nelle vite future.
2. Le pratiche del *livello intermedio* sono concepite per coloro che hanno una capacità media, ossia chi riconosce i difetti dell'esistenza non illuminata, chiamata *samsāra* o esistenza ciclica o ciclo dell'esistenza; comprende che in essa non esiste alcuna felicità autentica e duratura; desidera ottenere la liberazione, il *nirvāṇa*, e non nascere più nel *samsāra*.
3. Le pratiche del *livello avanzato* sono concepite per coloro che hanno una grande capacità, ossia chi aspira ad aiutare tutti gli esseri senzienti a liberarsi dal *samsāra* insieme alle sue miriadi di sofferenze, e a tal fine persegue lo scopo di diventare un buddha completamente illuminato.²

Il lamrim è pensato per il terzo tipo di persone, quelle che aspirano a conseguire l'illuminazione a beneficio di tutti gli esseri. Tuttavia, tale aspirazione (conosciuta come *bodhicitta*, la 'mente dell'illuminazione') può essere sviluppata solo sulla base dei primi due livelli, quello iniziale e quello intermedio. Ciò significa che, se desideriamo diventare un buddha, dobbiamo cominciare a preoccuparci delle nostre vite future e imparare a evitare le nascite sfavorevoli e a ottenere quelle favorevoli. Uno dei motivi è che per diventare un buddha di solito occorrono numerose vite; dobbiamo quindi assicurarci di avere le condizioni adeguate nelle nostre esistenze future per continuare a seguire il sentiero. Dobbiamo inoltre sapere come guidare gli altri esseri affinché evitino nascite sfavorevoli. Pertanto, è fondamentale studiare e meditare sugli argomenti inclusi nel livello iniziale.

Oltre a ciò, dobbiamo riconoscere i difetti del *samsāra* e generare la determinazione a uscirne. È un punto essenziale, perché per coltivare il *bodhicitta* (il desiderio di liberare tutti gli esseri senzienti da ogni tipo di sofferenza) dobbiamo comprendere tali sofferenze e renderci conto che il *samsāra* è una condizione estremamente spiacevole, simile a una prigionia.

² Nelle scritture buddhiste, il termine 'illuminazione' è talvolta utilizzato per indicare sia il *nirvāṇa*, ossia la liberazione dal *samsāra*, sia lo stato completamente illuminato di un buddha. Nel presente libro è impiegato per riferirsi al secondo stato, mentre il termine 'liberazione' viene utilizzato per il primo, come nell'espressione 'liberazione e illuminazione'.

Questa consapevolezza rafforzerà la nostra compassione e amorevole gentilezza, permettendoci di generare il bodhicitta. Pertanto, è fondamentale studiare e meditare sugli argomenti inclusi nel livello intermedio.

Così, solo familiarizzandoci con i temi contenuti nei primi due livelli saremo in grado di affrontare correttamente quelli del terzo, il livello avanzato. Tuttavia, ciò non significa che non possiamo studiare e meditare sugli argomenti del livello avanzato prima di aver completato quelli precedenti. Vuol dire semplicemente che non possiamo saltarli, pensando di non averne bisogno perché puntiamo alla buddhità. Il modo di procedere tradizionale consiste nell'apprendere e contemplare l'intero lamrim fin dall'inizio. È come studiare una mappa prima di intraprendere un viaggio e continuare a fare affidamento su di essa durante il tragitto.

GLI ARGOMENTI

Nei testi tradizionali di lamrim, il primo argomento riguarda il modo in cui affidarsi a un maestro spirituale, che è un tema particolarmente rilevante per chi ha acquisito una comprensione approfondita dell'intero sentiero verso l'illuminazione e desidera sinceramente seguirlo. Queste persone devono affidarsi alla guida di insegnanti spirituali qualificati e relazionarsi con essi in modo sano. Poiché questo libro è rivolto per lo più a coloro che stanno ancora imparando a conoscere il sentiero e a capire se è la strada che vogliono intraprendere, le meditazioni su tale argomento sono state raccolte nella prima appendice. In base al tuo livello di comprensione e interesse, puoi praticarle fin dall'inizio o rimandarle a un momento successivo.

Il secondo argomento, la preziosa vita umana, è solitamente presentato come fondamento per tutti e tre i livelli, anche se alcuni testi lo includono in quello iniziale. La consapevolezza che la nostra esistenza come esseri umani offre la situazione ideale per la pratica spirituale, ma è anche rara e difficile da acquisire, ci spinge a usarla con saggezza seguendo un percorso spirituale. Per comodità, questo argomento è stato inserito nella terza parte, insieme alle meditazioni del livello iniziale. Qui, al principio troverai una meditazione aggiuntiva sulla natura della mente, un tema che, sebbene non sia solitamente trattato nei testi di lamrim, è utile per chi si avvicina al buddhismo da differenti retroterra e con altre visioni del mondo.

Dopo la contemplazione del valore della vita umana, vengono espone le pratiche, o meditazioni, incluse in ciascuno dei tre livelli, nel seguente modo:

Indice

Prefazione pag. 7

Prima parte

I primi passi

1. Introduzione al lamrim	»	13
Cos'è il lamrim?	»	13
Come si è sviluppato il lamrim?	»	14
I tre livelli	»	16
Gli argomenti	»	18
Le tre fasi	»	20
2. Meditare sul lamrim	»	22
Cos'è la meditazione?.	»	22
Come svolgere una sessione di meditazione sul lamrim	»	27
C'è più di un modo per meditare sul lamrim.	»	29
L'ordine degli argomenti	»	30
Le pratiche preparatorie	»	31
La mente e la reincarnazione	»	36

Seconda parte

Le meditazioni preliminari

3. La meditazione sul respiro	»	41
4. La pratica per la meditazione sul lamrim	»	45

Terza parte

Le meditazioni del livello iniziale

5. La natura della mente	»	55
6. La preziosa vita umana	»	60
1. Riconoscere una preziosa vita umana	»	61
2. Il modo in cui una preziosa vita umana è significativa	»	68

3. Com'è rara e difficile da ottenere	pag.	70
4. Le otto preoccupazioni mondane	»	73
7. La morte e l'impermanenza	»	80
1. Gli svantaggi e i benefici	»	81
2. La meditazione in nove punti sulla morte	»	83
3. La meditazione sull'impermanenza sottile	»	88
8. La reincarnazione e i tre regni sfavorevoli	»	91
9. Il rifugio	»	96
1. Le qualità dei Tre gioielli	»	97
2. Le cause che portano a prendere rifugio	»	101
3. I benefici di prendere rifugio	»	105
10. Il karma	»	107
1. Le quattro caratteristiche generali del karma	»	108
2. I dettagli specifici del karma	»	112
3. I risultati del karma	»	115
4. La purificazione con i quattro poteri	»	118

Quarta parte

Le meditazioni del livello intermedio

11. Un ponte tra il livello iniziale e quello intermedio	»	125
12. La verità della sofferenza	»	129
1. Gli otto tipi di sofferenza	»	130
2. I sei tipi di sofferenza	»	135
3. I tre tipi di sofferenza	»	137
13. La verità delle origini della sofferenza	»	141
1. Le afflizioni mentali: la causa principale della sofferenza	»	143
2. Gli svantaggi delle afflizioni mentali	»	146
3. Gli antidoti alla rabbia	»	148
4. Gli antidoti all'attaccamento	»	151
5. I sei fattori che causano il sorgere delle afflizioni mentali	»	154
6. Come moriamo e nasciamo di nuovo	»	157
14. Le vere cessazioni e i veri sentieri	»	162
1. Le vere cessazioni	»	162
2. I veri sentieri	»	165
3. I benefici dell'etica	»	167
4. Le quattro porte d'accesso alle cadute nella pratica dell'etica	»	169

Quinta parte

Le meditazioni del livello avanzato

Coltivare il bodhicitta

15. Introduzione al bodhicitta e i suoi benefici	pag.	175
1. Le radici del bodhicitta	»	176
2. I benefici del bodhicitta	»	179
16. La settemplice istruzione su cause ed effetti	»	182
Il preludio: l'equanimità	»	183
1. Considerare tutti gli esseri come nostre madri	»	187
2. Ricordare la loro gentilezza	»	190
3. Ripagare la loro gentilezza	»	192
4. L'amore	»	195
5. La compassione	»	199
6. La grande determinazione	»	202
7. Il bodhicitta	»	205
17. Equiparare e scambiare se stessi con gli altri	»	207
1. Equiparare se stessi agli altri	»	208
2. Gli svantaggi dell'egocentrismo	»	213
3. I benefici di avere a cuore gli altri	»	216
4. Scambiare se stessi con gli altri	»	219
5. Prendere e dare (tonglen)	»	222

Sesta parte

Le meditazioni del livello avanzato

Praticare le sei perfezioni

Introduzione alle sei perfezioni	»	229
18. La perfezione della generosità	»	231
1. I benefici della generosità	»	231
2. Come donare	»	234
19. La perfezione dell'etica	»	236
1. I benefici e gli svantaggi	»	237
2. Come praticare l'etica	»	238
20. La perfezione della pazienza	»	241
1. Gli svantaggi della rabbia e i benefici della pazienza	»	242
2. La pazienza dell'ignorare il danno ricevuto	»	245
3. La pazienza dell'accettare volontariamente la sofferenza	»	248
4. La pazienza della certezza riguardo al Dharma	»	253
21. La perfezione dell'impegno gioioso	»	256

22 *Indice*

22. La perfezione della concentrazione	pag. 260
23. La perfezione della saggezza	» 265
1. La meditazione sul sorgere dipendente	» 272
2. Le meditazioni sulla mancanza del sé del proprio io	» 275
I. La meditazione sulla vacuità di un io permanente, unitario e indipendente	» 278
II. La meditazione sulla vacuità di un io autosufficiente e sostanzialmente esistente.	» 280
III. La meditazione sulla vacuità di un io intrinsecamente esistente.	» 283

Appendici

1. Le meditazioni sull'affidarsi a un maestro spirituale	» 293
1. La necessità di avere un maestro spirituale.	» 294
2. Le qualità del maestro spirituale ideale	» 295
3. Le qualità di un discepolo idoneo	» 297
4. I benefici dell'affidarsi a un maestro spirituale	» 298
5. Come affidarsi a un maestro spirituale	» 300
2. Le meditazioni sui dodici anelli	» 303
1. I dodici anelli	» 304
2. Come si svolgono i dodici anelli	» 309
3. La meditazione sui sedici aspetti delle quattro nobili verità	» 314
4. I risultati del karma non virtuoso	» 326
5. I fattori mentali	» 329
6. Le strofe di Śāntideva sugli svantaggi delle afflizioni mentali	» 336
7. Come utilizzare il lamrim per affrontare i problemi	» 338

<i>Ringraziamenti</i>	» 341
<i>Glossario</i>	» 343
<i>Lectures consigliate</i>	» 352
<i>Indice analitico</i>	» 355

KATHLEEN McDONALD

*COME MEDITARE
SUGLI STADI DEL SENTIERO*

Una guida al lamrim

Nel buddhismo esistono diverse concezioni riguardo a come conseguire lo stato chiamato 'illuminazione', 'risveglio' o 'buddhità'. Le pratiche richieste per raggiungere tale stato variano dall'essere un requisito indispensabile al non servire affatto, a seconda delle differenti dottrine. Da un lato ci sono visioni che sembrano paradossali, come quella della scuola zen, secondo cui l'illuminazione non è qualcosa di ottenibile, né di raggiungibile, e nessun mezzo può condurre a essa: consiste piuttosto nell'attuare in sé uno stato che è lì da sempre, che si 'accende' in un modo improvviso. L'illuminazione, quindi, sarebbe sempre presente, fin dall'inizio. Dall'altro lato, il buddhismo tibetano ha elaborato metodi precisi al fine di condurre il praticante all'obiettivo finale. Il *lamrim*, ad esempio, il 'sentiero graduale' o 'gli stadi del sentiero' verso l'illuminazione, è un percorso che spiega come progredire passo dopo passo dall'attuale stato non illuminato fino a raggiungere lo stato illuminato di un buddha.

Numerosi testi di *lamrim* sono stati redatti in Tibet fin dall'XI secolo. Kathleen McDonald riprende tale tradizione e spiega dettagliatamente come meditare sugli stadi del sentiero, accompagnando il lettore con precisione, chiarezza ed entusiasmo in questo viaggio interiore, offrendo istruzioni pratiche, consigli e incoraggiamento a ogni tappa. Grazie alla sua lunga esperienza come praticante e insegnante, l'autrice riesce ad anticipare i dubbi e le difficoltà dei meditanti, con una presentazione che resta fedele alla tradizione ma è attenta alle esigenze attuali. Con la sua ricca introduzione e le oltre sessanta meditazioni guidate, il testo traccia una panoramica completa degli insegnamenti buddhisti nella tradizione tibetana ed è consigliato a chi vuole contemplarli in modo sistematico, nella pratica quotidiana o durante un ritiro, ma anche a chi si avvicina a loro con curiosità, desideroso di scoprire come possano contribuire al benessere proprio e altrui.

KATHLEEN McDONALD (SANGYE KHADRO), nata in California, ha iniziato a studiare il buddhismo a Dharamsala, in India, nel 1973. L'anno successivo è divenuta monaca in Nepal e nel 1988 ha ricevuto l'ordinazione completa, diventando una *bhiksuni*. Su richiesta dei suoi maestri, ha iniziato a insegnare nel 1980 e da allora tiene incontri di buddhismo e meditazione in molti paesi del mondo. È stata insegnante residente al Buddha House, in Australia, per due anni e per undici all'Amitabha Buddhist Centre di Singapore. Dal 2008 al 2013 ha completato il Masters Program presso l'Istituto Lama Tzong Khapa in Italia. Negli anni successivi ha insegnato in Israele e in Danimarca. Attualmente risiede presso la Sravasti Abbey, nello Stato di Washington (USA), e tiene corsi online.