

**meditazione**  
**buddhista**



© 2009 red!  
www.rededizioni.it

Traduzione di Elena Malanga  
dall'originale inglese *Beginner's guide  
to Buddhist meditation*  
© 2006 Axis Publishing Ltd

Axis Publishing Ltd,  
8c Accommodation Road  
London NW11 8ED  
www.axispublishing.co.uk

Creative Director: Siân Keogh  
Editorial Director: Anne Yelland  
Designer: Simon de Lotz  
Production: Jo Ryan, Cécile Lerbrière  
Foto: Libby Vigeon

Coordinamento editoriale  
Diletta D'Amelio

Realizzazione editoriale  
Redint Studio, Milano

Stampa  
Erregiemme Printing Srl

Ristampa  
2016

red! è un marchio Il Castello Srl  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445  
www.ilcastelloeditore.it

# sommario

introduzione 6

perché meditare 8

che cos'è la meditazione 10

imparare dalla meditazione 12

portare la meditazione nella propria vita 14

le basi 16

come meditare 18

quando meditare 20

dove meditare 22

risvegliare l'interesse 24



# meditazione buddhista

percorsi	26	nella vita quotidiana	62
a ciascuno la sua meditazione	28	meditare sempre e ovunque	64
l'attenzione al respiro	30	coltivare la consapevolezza	68
la visualizzazione	34	coltivare l'attenzione	70
presenza e vigilanza	36	la camminata consapevole	72
la consapevolezza del corpo	40	mangiare con consapevolezza	76
ostacoli alla consapevolezza	42	uno stile di vita essenziale	80
la natura della mente	44	la ricerca dell'integrità	84
vivere con il cuore aperto	48	la comunicazione autentica	86
perdonare se stessi	50	la parola consapevole	88
essere perdonati	52	mettere in discussione le abitudini	90
perdonare chi causa dolore	54	affrontare i conflitti	94
compassione e sofferenza	56		
una gentilezza amorevole	58		



# introduzione

La meditazione è uno strumento potente per scoprire la calma, la sensibilità, la gioia e la compassione che cerchiamo nella vita. Serenità, intuizione e apertura nascono da una mente chiara e un cuore ricettivo. L'insegnamento del Buddha sulla meditazione è semplice e profondo e affonda le proprie radici nella realtà vissuta momento per momento.

La meditazione ci porta a rivolgere la nostra attenzione alla vita, al corpo, alla mente, al cuore. Non importa dove siamo in questo momento, chi siamo:

il cammino della saggezza  
e della compassione comincia  
ora. Nel trambusto degli eventi  
apprendiamo il potere della  
saggezza, della gentilezza,



capiamo qual è la via per trovare equilibrio e semplicità. La libertà interiore, il rispetto e l'integrità che trasformano la vita nascono dalla disponibilità ad accogliere appieno l'esistenza.

Questo libro è uno strumento per intraprendere un cammino di meditazione. Le varie pratiche proposte offrono la possibilità di vivere una vita più serena, in pace e in sintonia con il nostro essere e il mondo che ci circonda.

Vivere una vita meditativa non significa isolarsi: perché abbia un significato la meditazione va portata nella vita. Attenzione consapevole, presenza e chiarezza costituiscono le chiavi per una vita di gioia e profondità.



1





# perché meditare

Il Buddha insegna che la meditazione è «un cammino di gioia che porta alla massima felicità». Non c'è fine al processo meditativo: è la pratica di tutta una vita e può essere intrapresa da chiunque, a prescindere da età e convinzioni spirituali, e non c'è un momento giusto o sbagliato per cominciare. Questo capitolo illustra i fondamenti della meditazione e ciò che si apprende quando si muovono i primi passi sulla via della felicità.

## che cos'è la meditazione

La meditazione è una via eterna che giace al fondo di ogni grande tradizione spirituale. Nel corso del tempo l'umanità ha cercato spazi per ritirarsi, nei monasteri, nei templi, nei deserti, sulla sommità dei monti, nel tentativo di trovare quiete, senso del sacro e rinnovamento spirituale. L'arte della meditazione ha radici profonde nelle antiche vie dello spirito, ma riguarda anche noi, oggi, e ci può trasformare. Sempre più persone percorrono un cammino contemplativo, in centri di meditazione, nelle case, pur conducendo vite frettolose e piene di impegni.

Le varie pratiche meditative non sono più viste come esercizi esoterici per un'élite: fanno parte ogni giorno di più della nostra cultura e della vita di tanta gente. Sono in molti ormai a dedicarsi a una vita di profonda

saggezza e compassione e a ritagliarsi spazi e tempi per coltivare la stessa quiete, pace e comprensione cercata dai grandi maestri e meditatori del passato.

Il messaggio della meditazione non ha limiti di religione, cultura o tempo. In un mondo in cui il livello di pressione, doveri e aspettative cresce continuamente, diventano sempre più importanti vie che insegnino come trovare una maggiore pace interiore, calma, intuizione e capacità di trasformarsi.

Non sempre è possibile – e nemmeno auspicabile – liberarsi da una vita fatta di creatività, impegni e relazioni, ma è sempre possibile trasformare cuore e mente. Il desiderio, profondamente radicato, di pace, intimità, compassione, sensibilità e comprensione è senza tempo e non muore mai.



## imparare dalla meditazione

La meditazione non è una pratica ritualistica, un'esperienza trascendente o uno stato di coscienza alterato. Tali dimensioni possono costituire un aspetto di alcune discipline meditative, ma l'insegnamento fondamentale della meditazione è molto più semplice.

- Viviamo la nostra vita con generosità, gentilezza e sensibilità?
- Riusciamo ad affrontare difficoltà e alienazione con compassione e comprensione?
- Siamo in grado di accettare ciò che accade nella mente e nel corpo?
- Riusciamo a coltivare la pace nel caos della vita?

Sono queste le domande alla base dell'insegnamento del Buddha.

Con la meditazione e l'attenzione consapevole impariamo a mettere desideri e aspirazioni di pace, quiete e trasformazione al centro della nostra vita. Scopriamo che cosa significa essere sempre più vigili e presenti alle gioie e alle difficoltà. Compassione e sensibilità diventano sempre più accessibili e trasformano nel profondo quei momenti in cui ci sentiamo isolati, persi e scollegati. Apprendiamo a non lasciarci dominare da pensieri ossessivi e caotici e a riequilibrare stati di alterazione emotiva e psichica.

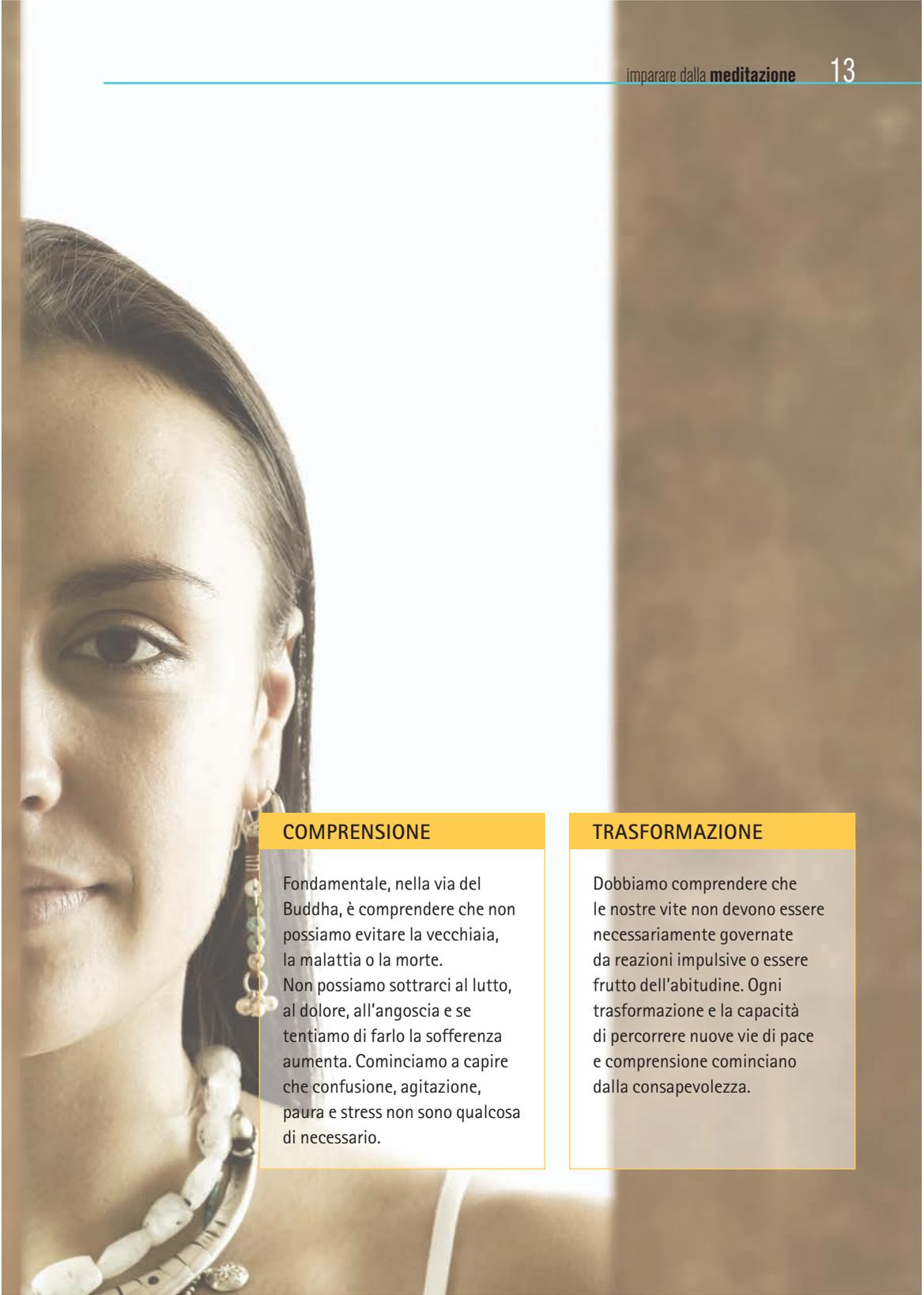
L'aula di meditazione è la vita stessa: le relazioni, il lavoro, la famiglia, gli impegni. Le lezioni di pace, calma e comprensione si imparano tramite il corpo, la mente e il cuore.

### ESPERIENZA

La meditazione non è teorica, ma esperienziale. La profondità e l'efficacia della meditazione dipendono dalla nostra disponibilità a coltivarla e svilupparla come pratica e percorso che appartengono a ogni momento e circostanza della vita.

### CONSAPEVOLEZZA

Quando impariamo a essere sempre più attenti e presenti, diventiamo consapevoli della vita della mente, del cuore e del corpo. Del modo in cui influenziamo il nostro mondo momento per momento e di come il mondo influenzi noi. Questa capacità di sentire e di restare vigili costituisce il punto di partenza della via meditativa.



### COMPrensione

Fondamentale, nella via del Buddha, è comprendere che non possiamo evitare la vecchiaia, la malattia o la morte. Non possiamo sottrarci al lutto, al dolore, all'angoscia e se tentiamo di farlo la sofferenza aumenta. Cominciamo a capire che confusione, agitazione, paura e stress non sono qualcosa di necessario.

### TRAsFORMAZIONE

Dobbiamo comprendere che le nostre vite non devono essere necessariamente governate da reazioni impulsive o essere frutto dell'abitudine. Ogni trasformazione e la capacità di percorrere nuove vie di pace e comprensione cominciano dalla consapevolezza.

## portare la meditazione nella propria vita

La meditazione non è per nessuno di noi qualcosa di completamente nuovo. Tutti abbiamo sperimentato, nella vita, sensazioni di profonda calma. Momenti di intuizione sorprendente e di sensibilità acuta e amplificata non ci sono affatto estranei. Abbiamo tutti provato che cosa vuol dire avere una mente tormentata o, al contrario, raccolta, chiara e calma. Ci siamo accorti che rabbia, paura e sfiducia convivono con la capacità di amare, di provare

compassione e di essere generosi. La meditazione ci insegna che questi momenti di serenità, immobilità della mente e profondità possono anche non essere frutto del caso. Apprendiamo a coltivare e ad alimentare il nostro potenziale di grandezza di cuore e immobilità della mente. Lo stimolo a essere più vigili e presenti e la volontà di esserlo ci permette di abbracciare la realtà del presente e di accostarci al futuro con maggiore gentilezza, equilibrio e chiarezza.

### IL SIGNIFICATO DELLA MEDITAZIONE

- 1** La meditazione è al tempo stesso semplice e profonda, mistica e pratica.
- 2** Il cammino del risveglio comincia con la disponibilità a chiederci chi siamo e dove siamo con maggiore attenzione e sensibilità.
- 3** Impariamo a non trascurare alcun momento della nostra esistenza e scopriamo i vari modi in cui la consapevolezza illumina le nostre vite, interiormente ed esteriormente.
- 4** Scopriamo che pace, senso del sacro e immobilità della mente non appartengono a un orizzonte lontano ma al momento e alla vita che stiamo vivendo.
- 5** Scopriamo che cosa significa partecipare consapevolmente alla guarigione del corpo, all'apertura del cuore e all'immobilità della mente.
- 6** I cambiamenti e le trasformazioni cui andiamo incontro incidono inevitabilmente sulla natura dei nostri rapporti, sulla nostra creatività e sulla qualità della nostra vita.
- 7** I benefici che la crescita della consapevolezza comporta non ricadono solo su di noi, ma anche sul mondo che ci circonda, che chiede sempre più compassione, pace e comprensione.

Questo libro costituisce una guida alla meditazione e offre indicazioni essenziali accessibili a chiunque voglia cominciare a coltivare, nella propria vita, una maggiore consapevolezza e presenza. Insegnare a meditare non significa esortare o pretendere, ma invitare a scoprire come percorrere vie di attenzione consapevole e vigilanza. Significa invitare a esplorare un benessere e una ricchezza interiore più profondi, che possono trasformare ogni ambito della nostra vita. Abbiamo già tutto quello che ci serve per muovere i primi passi su questo sentiero: un corpo, una mente, un cuore e la disponibilità a scoprire che cosa significa vivere con maggiore profondità, autenticità e sensibilità.

