

[meditazione-kadampa-introduzione](#)

<https://arkenidar.com/books/How-to-Transform-Your-Life.pdf>

<https://arkenidar.com/meditate/kadampa/>

Appendice II: Che cos'è la meditazione?

Che cos'è la meditazione?

La meditazione è una mente che si concentra in modo univoco su un oggetto virtuoso e la cui funzione è quella di rendere la mente pacifica e calma. Ogni volta che meditiamo, stiamo compiendo un'azione mentale che ci farà sperimentare la pace interiore in futuro. Normalmente, nel corso della nostra vita, sperimentiamo deliri giorno e notte, e questi sono l'opposto della pace mentale. A volte, però, proviamo naturalmente la pace interiore, e questo perché nelle nostre vite precedenti ci siamo concentrati su oggetti virtuosi. Un oggetto virtuoso è quello che ci fa sviluppare una mente pacifica quando analizziamo e ci concentriamo su di esso. Se ci concentriamo su un oggetto che ci fa sviluppare una mente non pacifica come la rabbia o l'attaccamento, questo indica che per noi l'oggetto non è virtuoso. Ci sono anche molti oggetti neutri che non sono né virtuosi né non virtuosi. Esistono due tipi di meditazione: la meditazione analitica e la meditazione di posizionamento. La meditazione analitica implica la contemplazione del significato di un'istruzione spirituale che abbiamo ascoltato o letto. Contemplando profondamente tali istruzioni, alla fine raggiungiamo una conclusione definitiva, o provochiamo l'insorgere di uno specifico stato mentale virtuoso. Questo è l'oggetto della meditazione di posizionamento. Quindi ci concentriamo in modo univoco su questa conclusione o stato d'animo virtuoso il più a lungo possibile per conoscerla profondamente. Questa concentrazione univoca è la meditazione di posizionamento. La meditazione analitica è spesso chiamata "contemplazione" e la meditazione di posizionamento è spesso chiamata "meditazione". La meditazione di posizionamento dipende dalla meditazione analitica, e la meditazione analitica dipende dall'ascolto o dalla lettura di istruzioni spirituali.

## I BENEFICI DELLA MEDITAZIONE

Lo scopo della meditazione è quello di rendere la nostra mente calma e pacifica. Come accennato in precedenza, se la nostra mente è tranquilla saremo liberi da preoccupazioni e disagi mentali, e così sperimenteremo la vera felicità; Ma se la nostra mente non è in pace, troveremo molto difficile essere felici, anche se viviamo nelle migliori condizioni. Se ci alleniamo nella meditazione, la nostra mente diventerà gradualmente sempre più pacifica e sperimenteremo una forma di felicità sempre più pura. Alla fine saremo in grado di essere felici tutto il tempo, anche nelle circostanze più difficili. Di solito abbiamo difficoltà a controllare la nostra mente. Sembra che la nostra mente sia come un palloncino al vento, spinto qua e là da circostanze esterne. Se le cose vanno bene, la nostra mente è felice, ma se vanno male, diventa immediatamente infelice. Ad esempio, se otteniamo ciò che vogliamo, come un nuovo possesso, una nuova posizione o un nuovo partner, ci entusiasmiamo e ci aggrappiamo strettamente a loro. Tuttavia, dal momento che non possiamo avere tutto ciò che vogliamo, e poiché saremo inevitabilmente separati dagli amici,

dalla posizione e dai beni di cui godiamo attualmente, questa appiccicosità mentale, o attaccamento, serve solo a causarci dolore. D'altra parte, se non otteniamo ciò che vogliamo, o se perdiamo qualcosa che ci piace, diventiamo scoraggiati o irritati. Ad esempio, se siamo costretti a lavorare con un collega che non ci piace, probabilmente ci irriteremo e ci sentiremo offesi, con il risultato che non saremo in grado di lavorare con lui o lei in modo efficiente e il nostro tempo al lavoro diventerà stressante e poco gratificante. Tali fluttuazioni dell'umore sorgono perché siamo troppo coinvolti nella situazione esterna. Siamo come un bambino che costruisce un castello di sabbia che si emoziona quando viene costruito per la prima volta, ma che si arrabbia quando viene distrutto dalla marea in arrivo. Allenandoci nella meditazione, creiamo uno spazio interiore e una chiarezza che ci permette di controllare la nostra mente indipendentemente dalle circostanze esterne. Gradualmente sviluppiamo l'equilibrio mentale, una mente equilibrata che è sempre felice, piuttosto che una mente squilibrata che oscilla tra gli estremi dell'eccitazione e dello sconforto. Se ci alleniamo sistematicamente nella meditazione, alla fine saremo in grado di sradicare dalla nostra mente le illusioni che sono le cause di tutti i nostri problemi e sofferenze. In questo modo, arriveremo a sperimentare la suprema pace interiore permanente del nirvana. Allora, giorno e notte, vita dopo vita, sperimenteremo solo pace e felicità. All'inizio, anche se la nostra meditazione non sembra andare bene, dovremmo ricordare che semplicemente applicando lo sforzo all'allenamento in meditazione, stiamo creando il karma mentale per sperimentare la pace interiore in futuro. La felicità di questa vita e delle nostre vite future dipende dall'esperienza della pace interiore, che a sua volta dipende dall'azione mentale della meditazione. Poiché la pace interiore è la fonte di tutta la felicità, possiamo vedere quanto sia importante la meditazione.

#### COME INIZIARE LA MEDITAZIONE

La prima fase della meditazione consiste nel fermare le distrazioni e rendere la nostra mente più chiara e lucida. Questo può essere ottenuto praticando una semplice meditazione respiratoria. Scegliamo un posto tranquillo per meditare e sederci in una posizione comoda. Possiamo sederci nella tradizionale posizione a gambe incrociate o in qualsiasi altra posizione che sia comoda. Se lo desideriamo, possiamo sederci su una sedia. La cosa più importante è tenere la schiena dritta per evitare che la nostra mente diventi pigra o assonnata. Ci sediamo con gli occhi parzialmente chiusi e rivolgiamo la nostra attenzione al nostro respiro. Respiriamo naturalmente, preferibilmente attraverso le narici, senza tentare di controllare il nostro respiro, e cerchiamo di diventare consapevoli della sensazione del respiro mentre entra ed esce dalle narici. Questa sensazione è il nostro oggetto di meditazione. Dovremmo cercare di concentrarci su di esso escludendo tutto il resto. All'inizio la nostra mente sarà molto occupata, e potremmo anche sentire che la meditazione sta rendendo la nostra mente più occupata; Ma in realtà stiamo solo diventando più consapevoli di quanto sia effettivamente occupata la nostra mente. Ci sarà una grande tentazione di seguire i diversi pensieri man mano che sorgono, ma dovremmo resistere a questo e rimanere concentrati esclusivamente sulla sensazione del respiro. Se scopriamo che la nostra mente ha vagato e sta seguendo i nostri pensieri, dovremmo immediatamente riportarla al respiro. Dovremmo ripeterlo tutte le volte che è necessario fino a quando la mente si stabilizza sul respiro. Se pratichiamo pazientemente in questo modo, gradualmente i nostri pensieri che ci distraggono si attenueranno e sperimenteremo un senso di pace interiore e rilassamento. La nostra mente si sentirà lucida e spaziosa e ci sentiremo riposati. Quando il mare è agitato, i sedimenti si agitano e l'acqua diventa torbida, ma quando il vento si placa il fango si deposita gradualmente e l'acqua diventa limpida. Allo stesso modo,

quando il flusso altrimenti incessante dei nostri pensieri che ci distraggono viene calmato concentrandosi sul respiro, la nostra mente diventa insolitamente lucida e chiara. Dovremmo rimanere con questo stato di calma mentale per un po'. Anche se la meditazione respiratoria è solo una fase preliminare della meditazione, può essere molto potente. Possiamo vedere da questa pratica che è possibile sperimentare la pace interiore e la contentezza semplicemente controllando la mente, senza dover dipendere affatto dalle condizioni esterne. Quando la turbolenza dei pensieri che ci distraggono si placa e la nostra mente si calma, una profonda felicità e contentezza sorgono naturalmente dall'interno. Questa sensazione di appagamento e benessere ci aiuta ad affrontare gli impegni e le difficoltà della vita quotidiana. Gran parte dello stress e della tensione che normalmente sperimentiamo proviene dalla nostra mente e molti dei problemi che sperimentiamo, inclusa la cattiva salute, sono causati o aggravati da questo stress. Solo facendo meditazione respiratoria per dieci o quindici minuti al giorno, saremo in grado di ridurre questo stress. Sperimenteremo una sensazione di calma e spaziosità nella mente e molti dei nostri problemi abituali scompariranno. Le situazioni difficili diventeranno più facili da affrontare, ci sentiremo naturalmente calorosi e ben disposti verso le altre persone e le nostre relazioni con gli altri miglioreranno gradualmente. Dovremmo allenarci in questa meditazione preliminare fino a ridurre le nostre distrazioni grossolane, e poi possiamo allenarci nelle meditazioni vere e proprie spiegate in questo libro. Quando facciamo queste meditazioni, dovremmo iniziare calmando la mente con la meditazione respiratoria, e poi procedere alle fasi della meditazione analitica e di posizionamento secondo le istruzioni specifiche per ogni meditazione.