

Guida per meditazione

Scritta da Geshe Gedun Tharchin, Ven.

A. Motivazione

- 1) Rinuncia.
- 2) Compassione/ Bodhicitta.
- 3) Saggezza.

B. Requisiti indispensabili

- 1) Ambiente appropriato e favorevole.
- 2) Limitare i desideri.
- 3) Accontentarsi.
- 4) Mantenere un'etica pura.
- 5) Eliminare tutti gli altri tipi di pensieri discorsivi.

C. Posture di meditazione

- 1) Sedersi nella posizione del loto o del semi-loto, su un cuscino confortevole.
- 2) Il corpo non deve essere curvato né in avanti né all'indietro. Mettersi dritti e volgere l'attenzione all'interno.
- 3) Le spalle devono restare nella loro posizione naturale.
- 4) La testa non deve inclinarsi indietro, avanti, o verso uno dei due lati. Il naso deve essere perpendicolare all'ombelico.
- 5) I denti e le labbra devono restare nella loro posizione naturale con la lingua che tocca il palato superiore.
- 6) La mano sinistra tocca con il palmo la mano destra e i pollici si toccano all'altezza dell'ombelico.

D. Pratica del respiro

- 1) Equilibrare la lunghezza del respiro durante l'inspirazione e l'espirazione.
- 2) Concentrare la mente sul processo di respirazione.
- 3) Continuare a inspirare ed espirare mentalmente dalla narice sinistra a quella destra per 7 volte, e poi farlo nel verso contrario, per un totale di 21 volte.

E. Stabilire un'intenzione adatta

- 1) Prendere rifugio nei Tri-ratna.
 - 2) Generare Bodhicitta.
-
- 1) Compassione incommensurabile.
 - 2) Amore incommensurabile.
 - 3) Gioia incommensurabile.
 - 4) Equanimità incommensurabile.
-
- 1) Preziosa rinascita umana.
 - 2) Impermanenza e morte.
 - 3) Karma di causa ed effetto.
 - 4) Dukkha delle cose samsariche.

F. Puja in sette rami / pratiche di purificazione

- 1) Sistemare l'altare e rendere omaggio.
- 2) Fare le offerte.
- 3) Sviluppare pentimento per le azioni negative commesse.
- 4) Ammirare le azioni positive degli altri e di se stesso.
- 5) Chiedere al Buddha di mostrare il Dharma.
- 6) Pregare il Buddha di non far scomparire la sua presenza.
- 7) Dedicare.

G. Offerta del mandala

Offrire l'intero corpo, ciò che ci appartiene e la virtù in tre volte agli oggetti di rifugio e dedicarli per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

H. Invocare le benedizioni

Possano i Buddha e i Bodhisattva benedirmi per trasformare tutti i miei desideri mondani in intenzioni Dharmiche.

I. Samatha attuale, tecnica di meditazione per la calma duratura

I cinque ostacoli

e

gli otto rimedi:

1) Pigrizia

1) Convinzione

2) Aspirazione

3) Perseveranza

4) Flessibilità

2) Dimenticanza

5) Consapevolezza

3) Ottusità mentale

6) Vigilanza

4) Eccitazione mentale

7) Coscienza

5) Applicazione non necessaria di antidoti

8) Corretta applicazione

I nove stati di meditazione

e

le quattro attenzioni richieste:

1) Concentrare la mente

1) in modo preciso

2) Concentrazione con un po' di continuità

2) interrottamente

3) Concentrazione a tratti

3) in-interrottamente

4) Concentrazione precisa della mente

5) Mente disciplinata

6) Mente pacificata

7) Mente completamente pacificata

8) Concentrazione su un singolo punto (stato di samadhi)

9) Mente con calma duratura (stato mentale di samatha)

4) spontaneamente

J. Vipassana, tecniche speciali di introspezione

Quattro punti stabili della teoria buddhista:

- 1) Ogni cosa composta da cause e condizioni è impermanente.
- 2) Ogni cosa inquinata da delusioni mentali è sofferenza.
- 3) Ogni cosa è vuota e senza sé
- 4) Nirvana, uno stato di pace al di là della sofferenza

Le quattro nobili Verità

1) La Verità della Sofferenza

La Verità della Sofferenza deve essere conosciuta.

Le sofferenze della sofferenza
Le sofferenze del cambiamento
La sofferenza del condizionamento

Quattro caratteristiche della prima Verità:

- 1) Impermanenza
- 2) Insoddisfazione
- 3) Vacuità
- 4) Senza sé

2) La Verità dell'Origine

La Verità delle Cause della Sofferenza deve essere abbandonata.

Le tre emozioni causa dell'afflizione:

- 1) Attaccamento
- 2) Rabbia
- 3) Ignoranza

Quattro caratteristiche della seconda Verità:

- 1) Causa della sofferenza
- 2) Origine di tutte le sofferenze
- 3) Causa di forti sofferenze
- 4) Condizione per suscitare le sofferenze

La catena dei dodici anelli dell'origine interdipendente:

- | | |
|----------------------------|------------|
| 1) Ignoranza | delusione |
| 2) Azioni volontarie | azione |
| 3) Coscienza | sofferenza |
| 4) Nomi o/e forme | sofferenza |
| 5) Origine | sofferenza |
| 6) Contatto | sofferenza |
| 7) Sensazione | sofferenza |
| 8) Attaccamento | delusione |
| 9) Avidità | delusione |
| 10) Esistenza | azione |
| 11) Rinascita | sofferenza |
| 12) Invecchiamento e morte | sofferenza |

3) La Verità della Cessazione

La Verità della Cessazione deve essere compresa.

Due cessazioni:

Cessazione temporanea
Cessazione permanente

Quattro caratteristiche della terza Verità:

- 1) Cessazione
- 2) Pacificazione
- 3) Soddisfazione
- 4) Liberazione definitiva

4) La Verità del Sentiero

La Verità del Sentiero verso la Cessazione della sofferenza deve essere praticata.

Quattro caratteristiche della quarta Verità:

- 1) Sentiero verso la Liberazione
- 2) Vista
- 3) Realizzazione
- 4) Veramente illuminante

Quattro Consapevolezze:

- 1) Consapevolezza del corpo
- 2) Consapevolezza delle sensazioni
- 3) Consapevolezza della coscienza
- 4) Consapevolezza dei fenomeni

Ottuplice nobile sentiero

- 1) Retta visione
- 2) Retta comprensione

- 3) Retta parola
- 4) Retta azione
- 5) Retta sensazione

- 6) Retto sforzo
- 7) Retta consapevolezza
- 8) Retta concentrazione

e

I tre grandi allenamenti:

- 1) Saggezza

- 2) Etica

- 3) Concentrazione

Tre aspetti principali del sentiero verso l'Illuminazione:

- 1) Rinuncia
- 2) Bodhicitta
- 3) Saggezza

Sei o Dieci perfezioni / paramita

- 1) Generosità
- 2) Etica
- 3) Pazienza
- 4) Perseveranza entusiastica
- 5) Mente stabilizzata
- 6) Saggezza
- 7) Preghiera
- 8) Metodo
- 9) Potere
- 10) Realizzazione

Dedica:

Possano tutti i meriti che io ho accumulato durante la meditazione divenire cause e condizione di felicità di tutti gli esseri senzienti e della loro illuminazione.