



DEJANIRA BADA

# IL PENSIERO TIBETANO

COMPNDERE LA VIA BUDDHISTA  
ALLA PACE DELLA MENTE



 GIUNTI

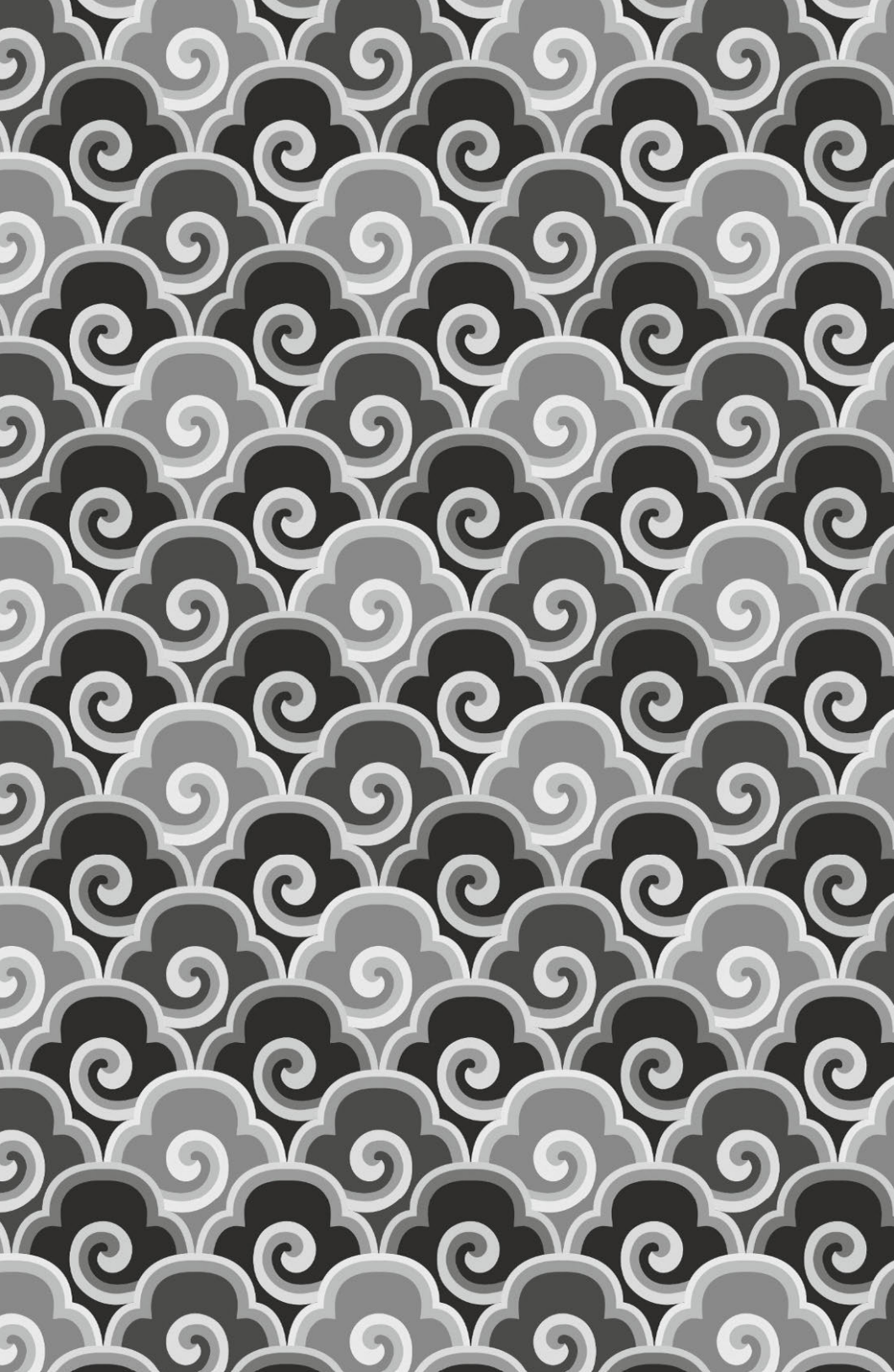
IL PENSIERO  
TIBETANO

DEJANIRA BADA

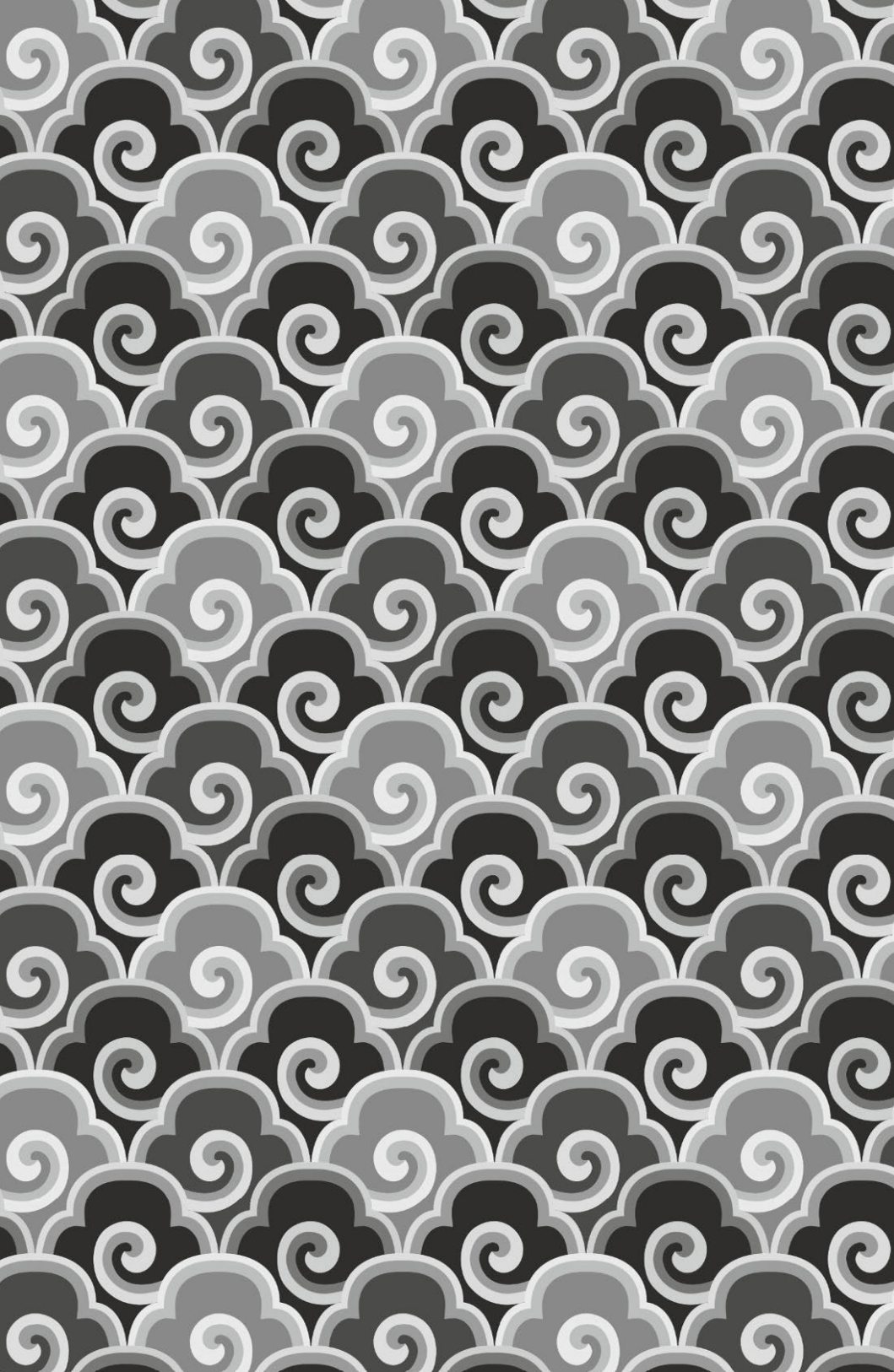
# IL PENSIERO TIBETANO

COMPRENDERE LA VIA BUDDHISTA  
ALLA PACE DELLA MENTE









Pubblicato in accordo con Lorem Ipsum | Agenzia Editoriale, Milano

*Referenze fotografiche:* © 123RF (aperture di capitolo),  
© Godong / Alamy Stock Photo / IPA p. 27.

*Immagine in copertina:* © 123RF

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2021 Giunti Editore S.p.A.  
Via Bolognese, 165 - 50139 Firenze - Italia  
Via G.B. Pirelli, 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788809955066

Prima edizione digitale: ottobre 2021



PRO.DIGI  GIUNTI  
FESTINA LENTE

# INDICE

## 13 **INTRODUZIONE**

In Tibet *shiné* [*zhi gnas*] è la pratica del Calmo dimorare (*śamatha*), nonché il nome di un famoso dipinto che raffigura un monaco nell'atto di inseguire un elefante nero, ovvero la sua mente. L'inseguimento consiste in nove stadi, che lo condurranno infine alla meditazione *lhakthong* [*lhag mthong*], la pratica della visione profonda o analitica, che ha inizio con il decimo e undicesimo stadio e che gli consentirà di raggiungere l'illuminazione. Ci muoviamo nel testo seguendo tale sentiero. A piccoli passi sul tetto del mondo.

## 29 **PRIMO STADIO: LASCIA LA TUA CASA E INSEGUI L'ELEFANTE**

Il monaco lascia la sua casa e inizia il viaggio spirituale con l'obiettivo di placare la mente. Anche noi occidentali siamo chiamati a farlo, per imparare a vivere senza farci coinvolgere troppo da pensieri, emozioni e sensazioni.

49 **SECONDO STADIO:  
RAGGIUNGI L'ELEFANTE**

Il buddhismo è legato all'India. Infatti il Buddha non solo vi è nato, ma ha anche praticato per molti anni lo yoga, che lì si è sviluppato molto prima del buddhismo, e ha tenuto il suo primo insegnamento a Sarnath, nell'Uttar Pradesh. Per raggiungere l'elefante, quindi, dobbiamo passare da lì.

63 **TERZO STADIO:  
LANCIA LA CORDA  
AL COLLO DELL'ELEFANTE**

Il monaco getta la corda, simbolo di consapevolezza, al collo dell'elefante. È la base di questo cammino che ci insegnerà a controllare la mente allenando la concentrazione.

81 **QUARTO STADIO:  
ADDOMESTICA L'ELEFANTE**

Un viaggio nella mente non deve perdere mai di concretezza, per questo ho voluto e dovuto vedere con i miei occhi i luoghi in cui il pensiero tibetano è nato: l'India e naturalmente il Tibet, passando anche per il Nepal, Paese in cui oggi risiedono moltissimi tibetani. Dalla tradizione a oggi, dai monasteri all'occupazione militare della Cina, che sta cancellando il Tibet di un tempo.

105 **QUINTO STADIO:  
PLACA LA SCIMMIA**

La meditazione incontra degli ostacoli: l'agitazione, o una scimmia, e il torpore, o un coniglio. Ma anche l'avversione, il dubbio, il desiderio. Bisogna conoscerli per accettarli e lasciarli andare.



121 **SESTO STADIO:  
LA SCOMPARSA DEL CONIGLIO**

La mente inizia a essere più calma. Proseguiamo con il cammino scoprendo porzioni di Tibet in territorio italiano: lezioni di meditazione, negozi di campane «tibetane», monaci e monache che anni fa hanno trovato rifugio tra le splendide colline della Toscana fondando, a Pomaia, l'istituto Lama Tzong Khapa.

145 **SETTIMO STADIO:  
NIENTE PIÙ PUNGOLO,  
NIENTE PIÙ CORDA**

L'elefante non ha più bisogno della corda e del pungolo perché la mente ha raggiunto un certo livello di consapevolezza. Qualcosa nel nostro modo di vedere il mondo sta cambiando: siamo sempre più consci e presenti, sempre più allenati. Possiamo portare la calma e la consapevolezza nelle nostre vite senza per forza diventare monaci. Anche il famoso maestro tibetano Milarepa era un laico.

161 **OTTAVO STADIO:  
L'ELEFANTE È DOMATO**

La mente-elefante è domata. Cosa e come è successo? Il Dalai Lama collabora da anni con i più grandi neuroscienziati per capire cosa succede alla mente quando si medita. Dal Tibet a noi, passando per i risultati scientifici e le ricerche, troviamo il vero scambio che unisce oggi Oriente e Occidente. Un passaggio importante per chiarire anche tutti i dubbi, i benefici, i pericoli, le inesattezze e le credenze sbagliate riguardo alla meditazione.

179 **NONO STADIO:  
L'ELEFANTE È ACCUCCIATO**

Per i buddhisti la vita consiste nel prepararsi alla morte. Ora che la mente è placata e non serve sforzo per mantenere la concentrazione, si può andare oltre, proseguire nel cammino. Cosa può insegnarci il Tibet di fondamentale sul rapporto con la morte? Giungiamo alla scoperta del *Bardo Tödröl Chenmo* [*Bar do thos grol*], ovvero *Il libro tibetano dei morti*.

199 **DECIMO E UNDICESIMO STADIO:  
CAVALCARE L'ELEFANTE  
CON UNA SPADA INFUOCATA.  
L'ILLUMINAZIONE**

Comincia la meditazione *lhakthong* (*vipāśyanā*). In cima al cammino c'è l'illuminazione, la comprensione che tutto è vacuità: tutto è impermanente, tutto è interconnesso. Concetti apparentemente complicati ma che, una volta avvicinati, possono condurre anche l'uomo occidentale a vivere la propria quotidianità in modo diverso, più profondo e liberatorio. Questo viaggio si conclude con una pratica che unisce mindfulness, *śamatha* e *vipāśyanā* in un'unica grande famiglia.

219 **CONCLUSIONE**

Che cosa ci rimane del Tibet dopo il cammino? Di cosa possiamo fare tesoro? Oggi la meditazione sta entrando sempre di più nella vita di noi stressati occidentali. Ricordiamo però di portare sempre il dovuto rispetto: cerchiamo d'informarci e di non praticare solo per raggiungere obiettivi egoistici. Integrando la meditazione nella nostra

quotidianità possiamo ottenere benefici non solo per noi stessi, ma anche per gli altri e per il nostro mondo, creando un ponte sempre più stabile tra Oriente e Occidente.

225	<b>APPENDICE</b>
265	<b>GLOSSARIO</b>
297	<b>RINGRAZIAMENTI</b>
301	<b>BIBLIOGRAFIA</b>



# INTRODUZIONE

## A PICCOLI PASSI SUL TETTO DEL MONDO

L'enorme Boudha di Kathmandu è bianco e ha gli occhi azzurri. Mi guarda e mi accoglie, e quando vi cammino attorno mi comunica la sua maestosità e l'importanza di cui gode presso i fedeli.

È uno *stūpa*, in tibetano *chortén* [*mchod rten*]: la sua base a forma di *maṇḍala* è sovrastata da una grande cupola, che secondo la tradizione sarebbe depositaria delle reliquie del Kāśyapa Buddha. Sopra di essa si stagliano la torre con gli occhi del Buddha e una struttura piramidale di tredici livelli, a simboleggiare il percorso verso l'illuminazione; ancora sopra noto il pinnacolo, il baldacchino e una guglia d'oro, mentre nel mezzo, a raggiera, innumerevoli *Dar Cho* [*dar lcog*], le famose bandiere di preghiera, diffondono pace e armonia.

Dopo l'occupazione cinese del Tibet nel 1950, molti tibetani trovarono rifugio in Nepal e scelsero di vivere proprio intorno a Boudha. Consapevole di questo, non mi stupisco di fronte a un gruppo di pellegrini impegnato in un *kora* [*skor ra*], una circumambulazione in senso orario dell'oggetto sacro. Recitano il *mantra* della compassione, ovvero l'*Oṃ Maṇi Padme Hūṃ*, con la *mala* tra le dita.

La piazza del Boudha si dirama in strette vie, ai margini delle quali i negozianti vendono campane «tibetane», statue, bandiere, tamburi, collane, bracciali, vestiti e souvenir di ogni tipo. Alcune di queste conducono nel quartiere in cui si producono e vendono i *thangka* [*thang ka*], i dipinti su stoffa della tradizione buddhista che raffigurano immagini sacre e che sono un valido supporto durante il percorso di liberazione. Vado in quella direzione.

Sto cercando il dipinto di *shiné*. Me lo mostrò per la prima volta il mio amico Thonla, nato e cresciuto in Tibet ma naturalizzato milanese, durante un incontro di meditazione sul suono: quando lo vidi, qualcosa in me scattò. Meditavo da qualche anno e sentivo che quel dipinto ben raffigurava il percorso che avevo intrapreso.

Il termine *shiné* viene usato per indicare da una parte la meditazione concentrativa del Calmo dimorare, *śamatha*, e dall'altra il dipinto dei nove stadi che il meditante deve compiere per calmare la propria mente e raggiungere la tranquillità necessaria a entrare nel-



la meditazione *vipaśyanā*, in tibetano *lhakthong*. Nel buddhismo *Chán* e nello *Zen* lo tratteggiano servendosi delle «Dieci icone del bue» – le più note sembrano essere quelle giapponesi di Kuòān Shīyuǎn – e in effetti, nella descrizione del percorso meditativo, l'immagine del bue è ricorrente anche nei *sūtra*, le trascrizioni dei discorsi del Buddha. Nel buddhismo tibetano invece è l'immagine dell'elefante, unitamente a quella del suo accompagnatore, a far da protagonista.

Nessuno conosce le origini del dipinto, e d'altronde il Tibet è costellato di misteri. Thonla dice che potrebbe essere stato commissionato dal Buddha in persona, che l'avrebbe fatto dipingere insieme alla ruota del *Dharma* lasciando in eredità a un monaco la sua spiegazione, che ancora oggi sarebbe tramandata a tutti gli esseri senzienti, e allo stesso modo il monaco canadese Jason Simard, del Petit Nalanda Du Centre Paramita En Haute-Marne in Francia, sostiene che il dipinto di *shiné* non sia riconducibile ad alcuna scuola specifica, bensì alle parole del Buddha. In effetti le varie tradizioni buddhiste appaiono oggi ben differenziate, ma nell'antichità non era affatto così: gli studenti sceglievano da chi apprendere la pratica meditativa a prescindere dalla scuola di appartenenza del maestro.

Ricordo che fui felicissima di ritrovare dipinta sulla parete esterna di un monastero in Tibet l'immagine di quell'elefante a me così caro. Era grigio e con grandi zanne, intento a passeggiare su una distesa verde e cir-

condato da alberi in fiore e nuvole alte nel cielo. Sulla sua schiena era seduta una scimmia marrone e sorridente, che a sua volta reggeva un coniglio grigio. Tutti e tre guardavano avanti con l'intenzione di proseguire il cammino insieme e senza fretta, agitazione e timore.