



PEMA CHÖDRÖN

# PARTI DA DOVE SEI



Hai già tutto  
quello che ti serve  
per essere felice,  
devi solo cominciare

Pema Chödrön

# PARTI DA DOVE SEI

Hai già tutto quello che ti serve per  
essere felice, devi solo cominciare

GUIDA PER UNA VITA COMPASSIONEVOLE

# Indice

Prefazione.....	9
Ringraziamenti .....	13
1. Nessuna fuga, nessun problema.....	15
2. Non farne un dramma.....	25
3. Togliere il terreno sotto i piedi .....	33
4. Lasciare che il mondo parli per sé .....	39
5. Il veleno come medicina .....	47
6. Parti da dove sei .....	53
7. Portare sul sentiero tutto ciò che si incontra.....	67
8. Ricondere tutte le colpe a uno .....	75
9. Sii grato a tutti.....	83
10. Sbarazzarsi della solidità dei pensieri .....	91
11. Superare la resistenza .....	99
12. La barca vuota.....	109
13. Insegnamenti per la vita e per la morte.....	115
14. La gentilezza amorevole e la compassione.....	123
15. Alleggerirsi.....	129
16. Abbandonare ogni speranza di successo.....	135

17. L'azione compassionevole .....	141
18. Assumersi la responsabilità delle proprie azioni .....	151
19. La comunicazione dal cuore .....	159
20. La grande morsa.....	167
21. Una pratica ad alto rischio .....	179
22. Addestrarsi senza riserve .....	189
Appendice .....	193
Bibliografia.....	197
Informazioni utili.....	199
Guida allo studio .....	201

## Prefazione

Questo libro parla del risveglio del cuore. Se vi siete chiesti come risvegliare il vostro vero cuore compassionevole, questo libro vi servirà da guida.

Nella nostra epoca, in cui molta gente cerca aiuto per riuscire a entrare in contatto con le proprie ferite e nello stesso tempo vuole contribuire ad alleviare la sofferenza che vede attorno a sé, gli antichi insegnamenti qui presentati sono particolarmente confortanti e pertinenti. Se ci accorgiamo che ci stiamo chiudendo, sia a noi stessi che agli altri, ecco le istruzioni su come aprirci. Se ci accorgiamo che ci stiamo tirando indietro, ecco le istruzioni su come dare. Le cose indesiderate e rifiutate in noi stessi e negli altri possono essere viste e percepite con onestà e con compassione. Questo è un insegnamento su come essere presenti per gli altri senza ritrarci.

Ho incontrato per la prima volta questi insegnamenti in *The Great Path of Awakening* (“La via maestra del risveglio”) del maestro tibetano del secolo XIX Jamgön Kongtrül il Grande. Definiti insegnamenti del *lojong*, comprendono una pratica di meditazione di grande aiuto chiamata *tonglen* e la pratica con i sette punti dell’addestramento mentale, che deriva da un antico testo tibetano, *Il testo base dei sette punti dell’addestramento mentale* di Chekawa Yeshe Dorje (si veda l’Appendice).

*Lojong* significa “addestramento mentale”. Gli insegnamenti del lojong sono organizzati in sette punti contenenti cinquantanove brevi massime che ci ricordano come risvegliare il nostro cuore. Il lavoro con le massime costituisce l'essenza di questo libro. Questi insegnamenti appartengono alla scuola buddista mahayana e mettono in rilievo la comunicazione compassionevole e le relazioni compassionevoli con gli altri. Rimarcano anche che non siamo così solidi, materiali come pensiamo. In realtà, esiste uno spazio vastissimo in cui vivere la nostra vita quotidiana. Questi insegnamenti ci aiutano a comprendere che il senso di un io separato e isolato dall'altro è un doloroso fraintendimento da cui possiamo evitare di farci ingannare e che possiamo abbandonare.

*Tonglen* significa “prendere e dare”. Questa pratica di meditazione è concepita per aiutare le persone comuni come noi a connettersi con l'apertura e la tenerezza del nostro cuore. Invece di schermare e proteggere i nostri punti deboli, con il tonglen possiamo permetterci di sentire cosa significa essere umani. Facendolo, allunghiamo il raggio della nostra compassione. Attraverso questo libro spero che altri possano trovare un incentivo a farlo.

Quando lessi per la prima volta gli insegnamenti del lojong rimasi colpita dal loro messaggio inconsueto, secondo il quale possiamo usare le difficoltà e i problemi per risvegliare il nostro cuore. Anziché vedere gli aspetti indesiderati della vita come ostacoli, Jamgön Kongtrül li presenta come la materia prima necessaria per risvegliare una compassione vera e spontanea: possiamo partire da dove siamo. Se nel commento di Kongtrül l'accento è posto principalmente sull'assumersi la sofferenza altrui, è evidente che nel momento storico attuale è necessario anche sottolineare che il primo passo è sviluppare la compassione per le nostre ferite. Questo libro sottolinea ripetutamente che la compassione incondi-

zionata per noi stessi porta naturalmente alla compassione incondizionata per gli altri. Se siamo disposti a stare pienamente dentro la nostra vita, a non rinunciare mai a noi stessi, allora saremo in grado di metterci nei panni degli altri e di non abbandonarli mai. La vera compassione non nasce dal volere aiutare chi è meno fortunato di noi, ma dal comprendere la nostra affinità con tutti gli esseri viventi.

Successivamente ascoltai una presentazione più moderna di queste istruzioni fatta dal mio maestro Chögyam Trungpa Rinpoche (ora pubblicata nel libro *Training the Mind and Cultivating Loving-Kindness*). Trungpa Rinpoche precisò di avere ricevuto questi insegnamenti per la prima volta quando era giovane e che per lui fu di grande sollievo scoprire che il buddismo poteva essere così pratico e così utile nella vita di tutti i giorni. Venne stimolato a scoprire che possiamo portare sul nostro sentiero tutto ciò che incontriamo e che possiamo usarlo per risvegliare la nostra intelligenza, la nostra compassione e la nostra capacità di assumere un nuovo sguardo.

Negli inverni del 1992 e del 1993 ho diretto delle pratiche di un mese, chiamate *dathun*, completamente dedicate a questi insegnamenti del lojong e alla pratica meditativa del tonglen. La cosa più importante è che i partecipanti volevano continuamente mettere in pratica queste istruzioni, man mano che sorgevano le inevitabili frustrazioni e difficoltà della vita quotidiana. Abbiamo vissuto il *dathun* come un'opportunità per fare tesoro di quelle istruzioni e per applicarle in ogni situazione, specialmente quelle in cui di solito preferiamo lamentarci, criticare o ignorare. L'abbiamo vissuto come un'opportunità per usare gli insegnamenti al fine di riportarci subito con un cuore aperto e una mente aperta all'aggressività, alla bramosia e al rifiuto che troviamo in noi stessi e negli altri.

Gli insegnamenti del lojong offrono anche a chi non ha familiarità con la meditazione la possibilità di cambiare radicalmente il proprio atteggiamento: possiamo relazionarci compassionevolmente con ciò che preferiamo allontanare, come pure imparare a donare e a condividere ciò che abbiamo di più caro.

Per coloro che si sentono pronti a praticare la meditazione da seduti e la meditazione del tonglen, nonché a lavorare con costanza con le massime lojong, farlo potrebbe voler dire iniziare a imparare cosa significa veramente amare. Questo è un metodo per creare molto spazio per potersi rilassare e aprire. Questo è il sentiero per vivere incondizionatamente in modo compassionevole. È concepito appositamente per le persone che si trovano a vivere momenti di oscurità. Che possa essere di beneficio.



## Capitolo 1.

# Nessuna fuga, nessun problema

**A**bbiamo già tutto ciò di cui abbiamo bisogno. Non dobbiamo migliorarci. Tutti i vaneggiamenti in cui ci infiliamo – la paura di essere cattivi e la speranza di essere buoni, le identità alle quali ci aggrappiamo così volentieri, la rabbia, la gelosia e le dipendenze di ogni genere – non intaccano mai la nostra ricchezza fondamentale. Sono come nuvole che oscurano temporaneamente il sole. Ma il nostro calore e il nostro splendore sono sempre qui. Questo è ciò che siamo veramente. Siamo a un batter d'occhio dall'essere completamente svegli.

Vedere noi stessi in questo modo è molto diverso da come ci vediamo di solito. Da questo punto di vista non abbiamo bisogno di cambiare: potete sentirvi infelici finché volete, ma siete sempre dei buoni candidati per l'illuminazione. Potete considerarvi i falliti più disperati del mondo ma quella sensazione è la vostra ricchezza, non qualcosa da buttare via o da correggere. In tutte le cose ributtanti che detestiamo tanto e non desideriamo affatto c'è una certa ricchezza. E anche le cose incantevoli – ciò che amiamo di noi, quello per cui ci sentiamo orgogliosi o ispirati – sono la nostra ricchezza.

Con le pratiche presentate in questo libro potete partire da dove siete. Se vi sentite arrabbiati, miserabili o depressi,

le pratiche qui descritte sono state concepite per voi, giacché vi inviteranno a usare tutte le cose che detestate come un mezzo per risvegliare la compassione per voi stessi e per gli altri. Queste pratiche ci mostrano come accettare noi stessi, come rapportarci direttamente alla sofferenza, come smettere di scappare dagli aspetti dolorosi della nostra vita. Ci mostrano come collaborare onestamente con la vita per quello che è.

Parlare di compassione vuol dire parlare di collaborazione, di cura degli altri. Il motivo per cui spesso non siamo lì per loro – che sia per nostro figlio, per nostra madre o per qualcuno che ci sta insultando o che ci fa paura – è che non siamo lì per noi stessi. Ci sono intere parti di noi che detestiamo così tanto che ogni volta che cominciano ad affiorare scappiamo.

Poiché scappiamo, continuiamo a non esserci, a non essere proprio lì. Continuiamo a non stare nel momento in cui ci troviamo. Tuttavia, se riusciamo a vivere il momento in cui ci troviamo, scopriamo che è unico, prezioso e completamente nuovo. Non capita mai due volte. Si può apprezzare e celebrare ogni momento: non c'è niente di più sacro. Non c'è niente di più vasto o assoluto. In realtà non c'è nient'altro!

Solo nella misura in cui abbiamo conosciuto il nostro dolore personale, solo nella misura in cui ci siamo messi completamente in rapporto con il dolore saremo sufficientemente coraggiosi, valorosi e guerrieri da essere disposti a provare il dolore degli altri. A quel punto saremo in grado di farci carico del dolore degli altri, perché avremo scoperto che il loro dolore e il nostro dolore non sono diversi.

Tuttavia, per riuscire a fare questo abbiamo bisogno di tutto l'aiuto che possiamo ottenere. Spero che questo libro lo fornisca. Gli strumenti che vi verranno dati sono tre pratiche molto utili:

1. La meditazione di base da seduti (chiamata meditazione *shamatha-vipashyana*)
2. La pratica del prendere e dare (chiamata tonglen)
3. La pratica di lavorare con le massime (chiamate i sette punti dell'addestramento mentale o lojong)

Tutte queste pratiche risvegliano la nostra fiducia nel fatto che la saggezza e la compassione di cui abbiamo bisogno sono già dentro di noi. Ci aiutano a conoscere noi stessi: i nostri aspetti ruvidi e quelli morbidi, la nostra passione e la nostra aggressività, la nostra ignoranza e la nostra saggezza. La ragione per cui oggi la gente fa del male agli altri, il pianeta è inquinato e le persone e gli animali non stanno bene è che non ci fidiamo, non conosciamo o non amiamo abbastanza noi stessi. La tecnica da seduti chiamata *shamatha-vipashyana* (“tranquillità-intuizione”) è lo strumento migliore per conoscerci.

## La meditazione *shamatha-vipashyana*

Nella meditazione *shamatha-vipashyana* ci sediamo con la schiena dritta, le gambe incrociate, gli occhi aperti e le mani appoggiate sulle cosce. Diventiamo semplicemente consapevoli del nostro respiro mentre esce. Essere proprio lì con quel respiro richiede una certa accuratezza. D'altra parte è estremamente rilassante e delicato. Dire: “Sii esattamente lì con il respiro mentre esce” è come dire: “Sii completamente presente”. Essere lì con qualsiasi cosa stia succedendo. Quando siamo consapevoli del respiro mentre esce, possiamo esserlo anche di altre cose che stanno succedendo: i suoni per strada, la luce sui muri. Queste cose possono catturare delicata-

mente la nostra attenzione senza necessariamente attirarci. Possiamo continuare a stare seduti, consapevoli del respiro che esce.

Ma stare con il respiro è solo una parte della tecnica. L'altra parte riguarda i pensieri che attraversano continuamente la nostra mente. Ci sediamo e iniziamo il monologo interiore. L'istruzione è che quando vi accorgete che state pensando, lo etichettate con un: "Sto pensando". Quando la vostra mente divaga, dite a voi stessi: "Sto pensando". Che i vostri pensieri siano violenti, appassionati o pieni di ignoranza e rifiuto, che siano preoccupati o paurosi, che siano spirituali, piacevoli su quanto state bene, confortanti o edificanti, di qualunque tipo siano, semplicemente etichettateli tutti, senza giudizi o severità, con un "Sto pensando". Fatelo con onestà e gentilezza.

L'appoggio sul respiro è leggero: solo il 25 per cento circa della consapevolezza. Non vi state aggrappando o fissando su di esso. Vi state aprendo, state lasciando che il respiro si mescoli con lo spazio della stanza, state lasciando che il vostro respiro semplicemente esca nello spazio. Poi c'è qualcosa di simile a una pausa, un vuoto fino al prossimo respiro. Mentre ispirate potrebbe esserci soltanto un senso di apertura e di attesa. È come suonare il campanello e aspettare che qualcuno risponda. Quindi lo suonate di nuovo e restate in attesa. Poi la vostra mente probabilmente divaga e vi rendete conto che state pensando di nuovo. A questo punto usate la tecnica dell'etichettatura.

È importante essere fedeli alla tecnica. Se scoprite che la vostra etichettatura ha un tono aspro e negativo come se stesse dicendo "maledizione!" e che vi state tormentando, ditelo di nuovo rilassandovi. Non si tratta di cercare di abbattere i pensieri come se fosse un tiro al piattello. Siate invece gentili. Usate la tecnica dell'etichettatura come un'opportunità per

sviluppare la tenerezza e la compassione per voi stessi. Qualunque cosa sorga durante la meditazione va bene. Il punto è riuscire a vederla onestamente e familiarizzare con essa.

Benché sia imbarazzante e doloroso, smettere di nascondersi a se stessi è molto salutare. Conoscere tutti i modi in cui siete subdoli, vi nascondete, vi spegnete, vi negate, vi chiudete, criticate gli altri, conoscere tutte queste cose imbarazzanti è molto benefico. Con un po' di senso dell'umorismo e con la gentilezza potete conoscere tutto ciò. Conoscendovi state imparando a conoscere l'umanità. Tutti abbiamo a che fare con queste cose. Tutti ci troviamo in questa situazione. Quindi quando vi rendete conto che state parlando da soli, etichettatelo con un "sto pensando" e notate il vostro tono di voce. Fate in modo che sia compassionevole, gentile e spiritoso. Allora cambierete vecchi schemi bloccanti che condividete con tutto il genere umano. La compassione per gli altri inizia dalla gentilezza verso noi stessi.<sup>1</sup>

## La pratica del lojong

L'essenza di questo libro è data dalla pratica e dagli insegnamenti del lojong. La pratica del lojong (o addestramento mentale) ha due elementi: la pratica specifica, che è la meditazione del tonglen, e l'insegnamento, che si presenta sotto forma di massime.

La nozione fondamentale del lojong è che possiamo fare amicizia con ciò che rifiutiamo, con ciò che consideriamo "cattivo" in noi stessi e negli altri. Allo stesso tempo, possia-

---

1 Se non avete mai provato prima la meditazione seduta, vi consiglio di cercare la guida di un istruttore qualificato di meditazione. Per un aiuto nella ricerca di un istruttore si veda l'elenco dei centri di meditazione alla fine del libro.

mo imparare a essere generosi con ciò che amiamo, con ciò che consideriamo “buono”. Se cominciamo a vivere in questo modo, qualcosa in noi che potrebbe essere rimasto sepolto per molto tempo inizia a maturare. Tradizionalmente questo “qualcosa” è chiamato *bodhicitta*, o cuore risvegliato. È qualcosa che già abbiamo, ma che non abbiamo ancora scoperto.

È come se fossimo poveri, senz'atetto, affamati, infreddoliti e, senza saperlo, proprio sotto il posto dove dormiamo ci fosse un vaso pieno d'oro. Quell'oro è come *bodhicitta*. La nostra confusione e la nostra infelicità derivano dal non sapere che l'oro è proprio qui e dal cercarlo sempre altrove. Parlare di gioia, illuminazione, rinascita o risveglio di *bodhicitta* significa sapere che l'oro è proprio qui e rendersi conto che lo è sempre stato.

Il messaggio fondamentale degli insegnamenti del lojong è che, se state soffrendo, potete imparare a restare lì e ad avvicinarvi a quel dolore. Rovesciate il solito schema, che è quello di squagliarsela, di scappare. Andate controcorrente e restate al vostro posto. Il lojong introduce un atteggiamento diverso rispetto alle cose indesiderate: se siete immersi nel dolore, diventate disposti non solo a sopportarlo, ma anche a permettergli di risvegliare il vostro cuore e ad ammorbidirvi. Imparate ad abbracciarlo.

Se un'esperienza è piacevole, incantevole, di solito vogliamo aggrapparci a essa e farla durare. Abbiamo paura che finirà. Non siamo propensi a dividerla. Se ci stiamo godendo quello che stiamo vivendo, gli insegnamenti del lojong ci incoraggiano a pensare ad altre persone e a desiderare che anche loro provino ciò che proviamo noi. Convidete la ricchezza. Siate generosi con la vostra gioia. Donate ciò che volete di più. Siate generosi con le vostre intuizioni e i vostri piaceri. Invece di aggrapparvi a loro e di temere che stiano per sparire, convidete tutto.

Che siamo nel dolore o nel piacere, attraverso la pratica del lojong arriviamo a lasciare che la nostra esperienza sia così com'è senza tentare di manipolarla, senza rifiutarla e senza aggrapparci a essa. Gli aspetti dolorosi dell'essere umani diventano così la chiave per risvegliare bodhicitta tanto quanto quelli piacevoli.

C'è un detto che è il principio alla base della pratica del tonglen e delle massime: "Guadagno e vittoria per gli altri, perdita e sconfitta per me". La parola tibetana per orgoglio o arroganza, *nga-gyal*, letteralmente significa "io-vittorioso". Io per primo. Ego. Questo tipo di atteggiamento, "io-vittorioso", è la causa di ogni sofferenza.

In sostanza, ciò a cui si riferisce questo piccolo detto è che parole come *vittoria* e *sconfitta* sono completamente intrecciate con il nostro modo di difenderci, di proteggere il nostro cuore. La nostra sensazione di vittoria significa solamente che abbiamo protetto il cuore tanto da non lasciare passare nulla e che pensiamo di avere vinto la guerra. L'armatura attorno al nostro punto debole, cioè il cuore ferito, adesso è rinforzata e il nostro mondo è più piccolo. Forse per un'intera settimana non c'è niente che ci faccia paura, ma il coraggio sta diminuendo e l'attenzione verso gli altri si sta eclissando completamente. Abbiamo davvero vinto la guerra?

D'altra parte la nostra sensazione di sconfitta significa che qualcosa si è infiltrato. Qualcosa ha toccato il nostro punto debole. Questa vulnerabilità che abbiamo tenuto blindata per secoli è stata toccata da qualcosa. Forse soltanto da una farfalla, ma lì non eravamo mai stati toccati prima. Abbiamo sentito la nostra fragilità. Poiché non avevamo mai sentito prima qualcosa del genere, usciamo a comprare serrature, armature e pistole in modo da non sentirlo mai più. Facciamo qualsiasi cosa: ci infiliamo sette paia di stivali uno dentro l'altro per non dover sentire il terreno, dodici maschere af-

finché nessuno possa vedere il nostro vero volto, diciannove armature in modo che nulla possa toccare la nostra pelle. Per non parlare del cuore.

Queste parole – *sconfitta e vittoria* – sono legate a come restiamo imprigionati. La vera confusione nasce dal non sapere che abbiamo una ricchezza illimitata e cresce ogni volta che accettiamo questa logica di vittoria e sconfitta: se mi tocchi è una sconfitta, se riesco a blindarmi e a non farmi toccare è una vittoria.

Comprendere la nostra ricchezza farebbe cessare lo smarrimento e la confusione. Ma l'unico modo per farlo è lasciare che le cose vadano a pezzi. E questa è proprio la cosa che temiamo di più: la sconfitta definitiva. In realtà, lasciare che le cose vadano a pezzi farebbe entrare aria fresca nello scantinato vecchio e ammuffito che è il nostro cuore.

Dire: “Perdita e sconfitta per me” non significa diventare masochisti, non significa dire: “Spaccatemi la testa, torturatevi e, mio Dio, che io possa non essere mai felice”. Significa che potete aprire il vostro cuore e la vostra mente e sapere che cos'è la sconfitta.

Vi sentite troppo bassi, avete un'indigestione, siete troppo grassi e troppo stupidi. Vi dite: “Nessuno mi ama, vengo sempre escluso. Sono senza denti, i miei capelli diventano grigi, ho la pelle coperta di macchie, mi cola il naso”. Tutto rientra nella categoria della sconfitta, la sconfitta dell'ego. Non vogliamo mai essere chi siamo. Tuttavia, se continuiamo ad accettare i messaggi della pubblicità che ci dicono che dobbiamo essere qualcun altro, che dobbiamo avere un aspetto diverso, che dobbiamo avere un odore diverso, non potremo mai connetterci con la nostra ricchezza fondamentale.

D'altro canto, quando dite: “Vittoria per gli altri” invece di volerla tenere per voi, avete la sensazione di condividere tutta la parte più bella della vostra vita. Avete perso un po' di



peso. Vi piace il modo in cui vi vedete allo specchio. All'improvviso sentite di avere una bella voce, qualcuno si è innamorato di voi o voi vi siete innamorati di qualcuno. Oppure le stagioni cambiano e vi toccano il cuore, iniziate a notare la neve o il modo in cui gli alberi si muovono nel vento. Iniziate a sviluppare l'attitudine di volere condividere tutto ciò che desiderate invece di essere avari e timorosi di perderlo.

Forse le massime vi metteranno in difficoltà. Dicono cose come "non essere geloso" e voi pensate: "E come fanno a sapere che lo sono?". Oppure dicono "sii grato a tutti" e vi chiedete come farlo o perché. Alcune massime, come "medita sempre su ciò che provoca il tuo risentimento", vi esortano ad andare oltre il buonsenso. Queste massime non sono sempre quel genere di cose che vorreste sentirvi dire – e non sempre è facile riuscire a vederle come ispirazioni – ma se lavoriamo con esse diventeranno come il nostro respiro, la nostra vista, il nostro primo pensiero. Diventeranno come gli odori che sentiamo e i suoni che ascoltiamo. Possiamo lasciare che permeino il nostro intero essere. Questo è il punto. Queste massime non sono teoriche o astratte. Riguardano esattamente chi siamo e quello che ci sta succedendo. Sono pienamente attinenti al modo in cui sperimentiamo le cose, al modo in cui ci relazioniamo con qualsiasi cosa accada nella nostra vita. Parlano di come possiamo relazionarci al dolore e alla paura, al piacere e alla gioia, e di come queste cose possono trasformarci completamente. Quando lavoriamo con le massime, la vita ordinaria diventa la via del risveglio.