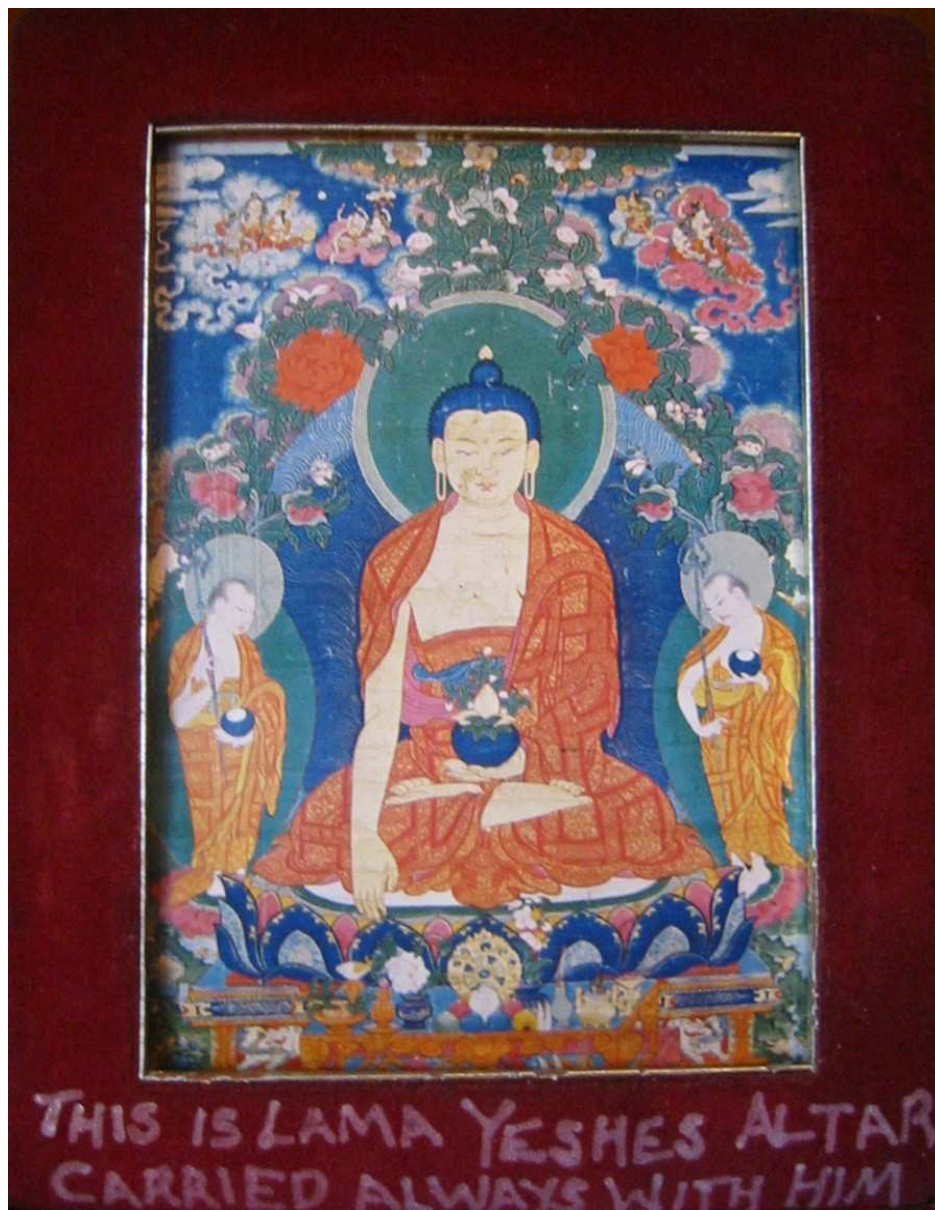


**COMPRENDERE IL KARMA PER
COSTRUIRE LA PROPRIA
FELICITA'**

-

UNIONE DI METODO E SAGGEZZA



**Centro Tara Cittamani
Padova, Italy
Ven. Robina Courtin
20-25 Gennaio 2015**

I vari insegnamenti di Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoce sono stati estratti dal materiale dei corsi Alla Scoperta del Buddhismo dell'Dipartimento dell'Education dell'FPMT.

fpmt.org

COPERTINA

“This is Lama Yeshe’s altar carried always with him.” (“Questo è l’altare di Lama Yeshe che portava sempre con sé.”) Una foto che è nella stanza di Hayagriva al Tushita Retreat Centre, Dharamsala, India. Le parole sono state scritte da Lama Zopa Rinpoce.

INDICE

1. Come Esiste la Mente	4
2. Bodhicitta: la Perfezione del Dharma	11
3. La Gentilezza della Madre	17
4. Vivere con la Bodhicitta	20
5. Alla Ricerca Dell'io	30
6. La Non Dualità	34
7. Riconoscere L'oggetto Di Negazione	39

1. COME ESISTE LA MENTE

Lama Zopa Rinpoce

La natura della nostra mente è chiara luce: è vuota di esistenza dalla sua parte. La mente è un fenomeno che il sé possiede. È insostanziale, senza colore, senza forma e chiara in natura; ha la capacità di percepire gli oggetti e non è un oggetto dei cinque sensi. Questo è un modo di definire la mente. In dipendenza da questa base, un fenomeno che ha tali caratteristiche lo abbiamo etichettato, o meramente designato, “mente”. Pertanto, non c’è una mente esistente di per sé. La mente non è nient’altro che ciò che abbiamo meramente designato con la nostra mente in dipendenza da quella base, quel particolare fenomeno. Pertanto non c’è una cosa come una mente reale dal suo lato. La mente è vuota dall’esistere dalla sua parte. Questa è una definizione della natura di chiara luce della mente, che si riferisce alla sua natura ultima.

Questa natura ultima della mente, la natura di chiara luce, non è una cosa sola con le oscurazioni, le affezioni mentali. A causa di ciò, in dipendenza da cause e condizioni, le oscurazioni possono essere eliminate. Non c’è una mente reale dalla sua parte; non c’è una mente non etichettata. Il modo in cui la mente esiste è essere meramente designata dalla mente in dipendenza da quel fenomeno con le particolari caratteristiche menzionate sopra. Pertanto, la mente è designata; il modo in cui la mente esiste è essere designata dalla mente su quella base particolare. La mente esiste in dipendenza da quella base parti-

colare che è insostanziale, senza colore, senza forma, chiara per natura e capace di percepire gli oggetti. La mente esiste in dipendenza da quella base e in dipendenza dal pensiero che la designa “mente”. In altre parole, la mente esiste come meramente nominata. Ciò che è chiamato “mente” è un nome, e un nome deve venire dalla mente, deve essere designato dalla mente. Non c’è mente esistente dalla sua parte. La mente proviene dalla mente.

La mente che esiste è la mente designata, non la mente non designata. La mente che ci appare come non etichettata è un’allucinazione. Quella mente non esiste. La mente che appare essere reale dalla sua parte non esiste. Quella mente indipendente, non designata non è vera. È falsa. Non esiste una tale cosa nella realtà. Nella realtà la mente è vuota; è vuota dall’esistere dalla sua parte.

Quando un mago trasforma un bastoncino o una pietra in un bell’uomo o una bella donna, usa il potere del mantra o il potere delle sostanze per ingannare i sensi delle persone del pubblico. Quando le persone che stanno guardando vedono il bell’uomo o la bella donna e iniziano a credere che ciò che appare loro è vero, la loro concezione è errata. Perché è una concezione errata? Perché quel bell’uomo o bella donna che la loro mente percepisce, o in cui crede, non esiste. Un bell’uomo o una bella donna appare al pubblico, i cui sensi sono stati alterati dal potere dei mantra o da sostanze, ma non esiste. Appare ma non esiste.

Il mago e anche chiunque il cui senso della vista non sia stato alterato dal potere dei mantra o da sostanze, capisce che le persone che credono nell’uomo o nella donna reali si

sbagliano. Possono rendersi conto che quella concezione è sbagliata. Anche le persone stesse più tardi comprenderanno che la loro concezione è falsa. Quando scoprono da soli che era solo una trasformazione creata dal mago, vedranno che la loro precedente concezione era errata. Perché? Perché l'oggetto che credevano di avere visto non esiste. È lo stesso con la mente e l'io, o sé. Sono vuoti dall'esistere dalla loro parte.

Il modo in cui esiste un tavolo

Per dare un'idea più chiara di questo, uso spesso l'esempio più semplice di un tavolo. Sebbene questo modo di analizzare non sia la maniera corretta di meditare sulla vacuità, vi dà un'idea del corretto modo in cui meditare. Specialmente se siete principianti, vi darà una qualche idea di come il tavolo esiste nella realtà, di cosa sia il tavolo. Quando una persona all'inizio entra in questa sala, vede che c'è un tavolo qui, di fronte a me. Ma che cosa fa decidere la persona di dare il nome "tavolo" a questo particolare oggetto e non ai gradini o al trono? Che cosa fa decidere la persona di dare a questo oggetto il nome "tavolo"? Ci deve essere una ragione a monte della decisione di designarlo "tavolo". La ragione è che la persona vede prima di tutto un oggetto materiale che ha la funzione di sostenere delle cose, o di permettere che le cose vi vengano poste sopra. La prima occhiata della persona diventa la ragione per etichettare "tavolo". Questo è ciò che fa decidere la persona, fra gli innumerevoli nomi, su questo in particolare, "tavolo".

Vedere questo oggetto che ha la funzione di sostenere delle cose è la ragione nella mente della persona per applicare il nome "tavolo". Ci dev'essere

una ragione precedente all'applicazione del nome, e la ragione è vedere la base per il nome. Vedete la base prima, poi applicate l'etichetta: "è un tavolo". Pertanto, questo oggetto materiale che vedete all'inizio, che può avere la funzione di sostenere delle cose, non è un tavolo. È la base. Prima vedete la base, che è la ragione per cui date l'etichetta "tavolo".

Altrimenti, se il vedere la base non viene per prima cosa, non avete nessuna ragione per etichettare il "tavolo". Non c'è ragione nella vostra mente perché voi etichettiate questo "tavolo", quello "gradini", o quello "trono". Non c'è ragione per farvi decidere di dare una particolare designazione.

Se la prima cosa che vedete è il tavolo, se vedete il tavolo prima di dare il nome "tavolo", non ci sarebbe nessuna ragione di etichettare "tavolo". Dal momento che è già tavolo, perché etichettare "tavolo" sul tavolo? Non ci sarebbe nessuna ragione di farlo.

Per esempio, quando i genitori chiamano il loro bambino Jeff, mettono un nome a qualcosa che non è Jeff. Etichettare "Jeff" su qualcosa che non è Jeff ha un senso. Ma se la base, gli aggregati, fossero già Jeff, non ci sarebbe scopo nell'etichettare "Jeff" su Jeff. Dovreste nuovamente etichettare "Jeff" su Jeff; poi di nuovo dovreste etichettare "Jeff" su Jeff; ciò non avrebbe fine.

Questo è un ragionamento logico usato nell'analisi in quattro punti. Il primo di questi quattro punti è accertare l'oggetto che deve essere negato. Il secondo punto è quello di accertare la pervasione, che se qualcosa esiste dovrebbe esistere o come una cosa sola con la propria base oppure separatamente dalla propria base. Se l'io è veramente esistente, deve esistere o

come una stessa cosa con gli aggregati o separatamente da essi.

Se l'io è una stessa cosa con gli aggregati, sorgono diversi errori. L'io è il ricevente e gli aggregati, questo corpo e mente, sono ciò che è ricevuto. Quindi, il ricevente e ciò che è ricevuto diventerebbero, allora, una cosa sola. In altre parole, l'"io", il possessore, e gli aggregati, ciò che è posseduto, diventerebbero uno. In questo modo non c'è maniera che il possessore e ciò che è posseduto diventino uno. Devono essere diversi.

Comunque, se prima vedete il tavolo, che ragione avete di nominarlo "tavolo"? Non c'è ragione di chiamare "tavolo" ciò che è già un tavolo. Non ha significato, non ha scopo. Normalmente vedete la base e poi dite: "vedo il tavolo". Per vedere il tavolo, dovete vedere prima la base del tavolo. Altrimenti, non c'è ragione per dire: "vedo il tavolo". Vedendo la base, questo oggetto su cui potete mettere delle cose, poi designate "vedo il tavolo" e credete in quell'etichetta. Vedendo la base di questi gradini dite, "vedo i gradini", e vedendo la base di questo trono dite "vedo questo trono". Vedendo un oggetto particolare e la particolare funzione che compie, voi allora etichettate "vedo il tavolo", "vedo i gradini", o "vedo il trono".

Prima viene il vedere la base. Questa cosa che svolge la funzione di sorreggere delle cose non è il tavolo. Questa cosa su cui salite non è il gradino. Questa cosa su cui vi sedete non è il trono. La cosa che assolve la funzione di sorreggere le cose è la base per essere etichettata "tavolo". Questo è un punto su cui meditare per scoprire cosa è il tavolo. Dal momento che usate questa base come ragione per etichettare "tavolo", non è il tavolo, così come questi non sono gradini e questo

non è il trono.

Anche da questa analisi, potete vedere che il tavolo e la base che deve essere etichettata "tavolo", i gradini e la base che deve essere etichettata "gradini" e il trono e la base che deve essere etichettata "trono", sono diversi. Essi non esistono nel modo in cui normalmente pensiamo che esistano, cioè che queste cose concrete sono il tavolo, i gradini e il trono.

Un altro punto è che parlate delle parti di un tavolo. Quando dite "le parti di un tavolo", significa che le parti di un tavolo non sono il tavolo. Questo piano non è il tavolo, questa gamba non è il tavolo, quest'altra gamba non è il tavolo, quella gamba non è il tavolo e quell'altra gamba non è il tavolo. Anche solo dal linguaggio, potete capire che parlare di "parti del tavolo" significa che non sono il tavolo.

Anche l'intero gruppo di queste parti raccolte insieme non è il tavolo. Cos'è? È la base per essere etichettato "tavolo". Nessuna di quelle parti è il tavolo, e nemmeno l'intero gruppo di tutte le parti è il tavolo. È chiaro.

Un altro punto è che il tavolo non è da nessuna parte su questa base. Non c'è alcun tavolo qui, lì o là. Non c'è alcun tavolo su questa base.

Il primo punto è che la base non è il tavolo. Quando entrate nella stanza, come fate ad applicare nomi alle cose? Potete vedere che la ragione che usate per applicare un nome a qualcosa, non è quella cosa. Usate il vedere la base del tavolo come la ragione per designare "tavolo", ma questo oggetto che può essere usato per metterci sopra le cose non è il tavolo. Voi applicate quel nome "tavolo" dopo avere visto la base. È chiaro che la base e il nome sono diversi.

Il secondo punto è che nessuna delle

parti del tavolo è il tavolo. E nemmeno l'intero insieme delle parti del tavolo è il tavolo. È la base che assume l'etichetta "tavolo". Diventa ora più chiaro che il tavolo è diverso dalla sua base.

Il terzo punto è che non potete trovare il tavolo da nessuna parte su questa base. Ma questo non significa che non vi sia alcun tavolo in questa stanza; non significa che il tavolo non esista. Il tavolo esiste in questa stanza – ci sono veramente molti tavoli qui in questa stanza. Non c'è "tavolo" qui su questo, ma c'è un tavolo in questa stanza. Questo rende chiaro cosa sia il tavolo. Non è questa la maniera corretta di meditare sulla vacuità, perché questo modo di ricercare il tavolo è in rapporto al tavolo meramente designato e non considera il tavolo veramente esistente. Non abbiamo scalfito l'oggetto da negare – il tavolo veramente esistente – che andrebbe com- preso essere vuoto. Pertanto, secondo Lama Tzong Khapa e molti altri grandi *pandita*, questo non è il modo corretto di analizzare.

In questo modo di analizzare, quando cercate il tavolo fra tutte le sue parti, trovate che nessuna delle parti è il tavolo, e nemmeno l'intero insieme di parti è il tavolo, bensì è la base che viene etichettata tavolo. Ma ciò non significa che il tavolo non esista. Il tavolo esiste. Quindi, cos'è quel tavolo? Poiché vediamo questo oggetto che as- solve la funzione di sorreggere delle cose, noi designiamo meramente "tavolo" e crediamo che sia un tavolo. Poiché questo oggetto è qui in questa stanza, crediamo che ci sia un tavolo nella stanza. Vedendo questo oggetto crediamo "vedo un tavolo". È un concetto. Vedendo questo oggetto in questa stanza, applichiamo la mera designazione: "è un tavolo". Ci fermiamo

a quello; siamo soddisfatti solo con quello. Non c'è un tavolo da nessuna parte su questa base, ma c'è un tavolo in questa stanza.

Potete vedere ora che il modo in cui il tavolo esiste è *estremamente* sottile. Quando analizzate realmente cosa è il tavolo, è *estremamente* sottile. Non è che il tavolo sia non esistente, ma è *come* se fosse non esistente. Non è inesistente perché potete costruire il tavolo, usare il tavolo, rompere il tavolo. Se fabbricate questa base, credete "ho fatto un tavolo"; voi semplicemente credete "ho fatto un tavolo". Se usate il tavolo, voi credete "sto usando il tavolo". E se rompete il tavolo credete "ho rotto il tavolo".

Il tavolo non è non esistente, ma non è la cosa concreta che noi normalmente pensiamo che sia. Normalmente pensiamo il tavolo come un oggetto concreto che è una sola cosa con la sua base. Non possiamo separare la base e l'etichetta "tavolo". C'è qualcosa di concreto qui. Quindi questa non è il tavolo. Non c'è un tavolo su questa base, ma c'è un tavolo nella stanza.

Potete vedere adesso come il tavolo sia completamente vuoto. Non ha esistenza dalla sua parte. Da questo potete farvi un'idea di come il tavolo esista. È estremamente sottile.

Dopo questa analisi, sapete che nessuna delle parti è il tavolo, e nemmeno l'insieme delle parti è il tavolo. Non c'è tavolo da nessuna parte qui su questa base, ma c'è un tavolo in questa stanza. Analizzando così, vedete che il modo in cui il tavolo esiste è estremamente sottile, ma quando cercate cosa vi appare, trovate che un tavolo reale, concreto è lasciato là, una cosa sola con la sua base. Questo è ciò che è chiamato *l'oggetto che deve essere confutato*. Quel tavolo reale, che appare

dalla sua parte, quel tavolo realmente esistente, quel tavolo indipendente, è l'oggetto che deve essere confutato. Quella cosa concreta lasciata là è l'oggetto che va negato, ed è un'allucinazione. In realtà, esso è completamente vuoto.

Questa è la corretta maniera di meditare sulla vacuità del tavolo. Riconoscendo che il tavolo vi appare come indipendente, non etichettato, reale dalla sua parte, allora voi cercate quel tavolo per vedere se esiste o no. Quando non lo trovate e vedete che è vuoto, in quel momento vedete la vacuità, o natura ultima, del tavolo. Vedendo la natura ultima del tavolo, che è completamente vuoto dall'esistere dalla sua parte, come risultato poi comprendete la realtà convenzionale del tavolo, che il tavolo esiste come mero nome, essendo meramente designato dalla mente. Questa è l'originazione dipendente sottile.

La quarta delle quattro scuole di filosofia buddhista, la Madhyamaka, ha due divisioni: Svatantrika e Prasangika. Questa è la visione Prasangika dell'originazione dipendente sottile del tavolo, la realtà convenzionale del tavolo: il tavolo esiste come mero nome, essendo meramente designato dalla mente.

Come esiste Zopa

Allo stesso modo, questo corpo non è Zopa e questa mente non è Zopa. Nessuno di questi cinque aggregati – forma, sensazione, discriminazione, fattori di composizione o coscienza – è Zopa. Nemmeno l'insieme di questi aggregati è Zopa: esso è la base dell'etichetta "Zopa". Non potete trovare Zopa da nessuna parte sulla base dell'insieme di questi aggregati, nell'associazione di questo corpo e di questa mente. Ma non significa che non

ci sia alcun Zopa. Zopa esiste in questa sala. Non c'è nessuna ragione per cui Zopa è in questa sala, eccetto quella che questi aggregati, questo corpo e questa mente, siano qui in questa sala. Questa è la sola ragione per cui crediamo che Zopa sia in questa sala. Di nuovo, cosa sia Zopa è estremamente fine, estremamente sottile.

Come esiste l'io

È lo stesso con l'"io", che è la cosa principale che dovremmo capire. Il nostro corpo non è l'io; così come la nostra mente non lo è – l'associazione di corpo e mente è la base che viene etichettata "io". Quando diciamo "il mio corpo e la mia mente" o "i miei aggregati", possiamo vedere che l'io è il possessore ed essi sono ciò che è posseduto. È chiaro anche da questo che essi non sono l'io. Il nostro corpo non è l'io; la nostra mente non è l'io. Nessuno di questi aggregati è l'io; nemmeno l'insieme degli aggregati è l'io. Comunque non significa che non ci sia un "io". L'io è in questa sala, ma non c'è nessuna ragione per credere questo, eccetto quella che la base, gli aggregati, sono in questa sala ora. Se qualcuno chiedesse: "Dove sei?" noi risponderemmo: "Sono negli Stati Uniti, a New York, alla Columbia University, nella sala", ma la sola ragione che avremmo per dire questo sarebbe che i nostri aggregati sono qui negli Stati Uniti, a New York, in questa sala della Columbia University. Solo per questo noi crediamo: "Siamo qui in questa sala".

L'io che esiste non è nient'altro che quanto viene meramente designato dalla mente in dipendenza dagli aggregati.

Questo è tutto.

Dalla nascita, dal mattino alla sera, l'io che ci appare e in cui crediamo è completamente contraddittorio con la

sua realtà. L'io che esiste è completamente diverso da ciò che ci appare e che percepiamo. L'io che esiste non è l'io che ci appare e in cui crediamo. È lo stesso rispetto al tavolo e agli altri esempi. La loro realtà è qual- cos'altro rispetto a ciò che normalmente ci appare e in cui normal- mente crediamo.

L'io è completamente vuoto dall'esistere dalla sua parte. Non c'è un io reale (nel senso di un io esistente dalla sua parte), non c'è un io indipendente, un io non designato. Quando qualcuno ci critica, noi pensiamo di solito che stia veramente ferendo questo io, che è un io reale esistente dalla sua parte. Allora ci arrabbiamo con quella per- sona e vogliamo danneggiarla. Quando qualcuno ci loda, pensiamo che stia lodando questo io reale, che è qualcosa di reale esistente dalla sua parte. Allora ci esaltiamo e ci attacchiamo a quella persona. Desideriamo aiutarla, ma non l'altra persona che ci ha criticati.

In realtà, questo io reale è come qualcosa in un sogno. Non esiste. Siamo sempre coinvolti con questo io e preoccupati che qualcuno lo possa ferire: "Il mio amico potrebbe abbandonarmi" o "questa persona potrebbe ferirmi". Comunque, l'oggetto che ci appare e in cui crediamo non esiste. Quell'io reale, l'io esistente dalla sua parte, è una completa allucinazione. È completamente vuoto.

Dobbiamo pensare alla realtà di come l'io esiste; dobbiamo pensare alla sottile originazione dipendente o vacuità dell'io (che vuole dire la stessa cosa). Pensare alla vacuità dell'io porta a comprendere che l'io è un'originazione dipendente; pensare che l'io è un'originazione dipendente, meramente designato dalla mente in dipendenza degli aggregati, ci permette di vedere che

l'io è vuoto.

Quando diventiamo consapevoli che l'io è un'originazione di- pendente o che l'io è vuoto, quando qualcuno ci critica è come se qualcuno che ci criticasse in un sogno. Non c'è alcun soggetto che viene danneggiato e non c'è oggetto, qualcosa che danneggia. Sebbene queste cose appaiano, dal momento che non esistono, non c'è ragione di arrabbiarsi o nell'avere la mente insoddisfatta dell'attaccamento. Non c'è ragione di avere così tanto attaccamento, o collera o ignoranza. Non c'è ragione di avere la concezione di vera esistenza, il falso concetto che crede che ci sia un io indipendente, un io non designato, un io veramente esistente.

Cosa è l'io? L'io è un'originazione dipendente; esiste in dipendenza dalla sua base – gli aggregati – e dalla mente che li etichetta. Pertanto l'io è vuoto di esistenza dalla sua parte. Questa è la realtà dell'io.

Comprendendo questa natura ultima dell'io, eliminiamo il concetto sbagliato che l'io, che è designato, abbia un'esistenza dalla sua parte, come appare avere, e si afferri a quella come vera. Questo pensiero è una concezione errata perché l'oggetto in cui esso crede non esiste.

Quando le persone nel pubblico scoprono che il bell'uomo o la bella donna che sono apparsi loro e nei quali credevano è una trasformazione del mago, scoprono allora che ciò in cui credevano in precedenza era sbagliato. Il loro concetto secondo cui quell'uomo o quella donna sono veri si interrompe.

Ugualmente, comprendendo la natura ultima dell'io e sviluppando questa saggezza, eliminiamo l'ignoranza che crede nella vera esistenza. Eliminando questa ignoranza e il seme di

questa ignoranza, eliminiamo tutte le altre affezioni che sorgono da essa: attaccamento, collera e il resto delle sei affezioni radice e anche delle venti affezioni secondarie.³ Tutte quelle affezioni mentali e quel karma sono rescissi. Dal momento che la vera causa di sofferenza è stata sradicata, tutta la vera sofferenza cessa: la sofferenza infernale del calore e del freddo, la sofferenza degli spiriti famelici della fame e della sete, la sofferenza animale di essere stupidi e di essere mangiati da altri animali, la sofferenza umana di rinascita, invecchiamento, malattia e morte, e tutta la sofferenza dei *deva*. I *deva* che sono dèi mondani sperimentano la sofferenza dei segni della morte, e così via, e gli esseri dei reami di Forma e Senza forma sperimentano la sofferenza composta pervasiva, la sofferenza di essere sotto il controllo delle affezioni e del karma. Tutte queste sofferenze cessano.

Dal momento che non c'è causa della sofferenza rimasta all'interno della nostra coscienza, né ignoranza e nemmeno il seme di quella, è impossibile per la sofferenza sorgere di nuovo. In questo modo otteniamo la felicità ultima della liberazione. Con questa saggezza, pratichiamo poi bodhicitta, l'abile metodo del Mahayana. Praticando metodo e saggezza insieme, ci impegniamo nella pratica delle sei perfezioni e poi otteniamo l'illuminazione. Possiamo fare questo più velocemente praticando i mezzi abili del tantra. Sviluppando la saggezza e praticando i mezzi abili del tantra, possiamo raggiungere l'illuminazione in una sola vita, e praticando insieme la saggezza speciale e i più potenti mezzi abili del Tantra dello Yoga Supremo, metodo e saggezza unificati, possiamo

raggiungere l'illuminazione non solo in una vita, ma nel breve tempo di una vita di questa epoca degenerata, in pochi anni.

2. BODHICITTA: LA PERFEZIONE DEL DHARMA

Lama Thubten Yeshe

Penso che sia assolutamente essenziale avere amorevole gentilezza verso gli altri. Su questo non ci sono dubbi. L'amorevole gentilezza è l'essenza della Bodhicitta, l'attitudine del bodhisattva. È il sentiero più agevole, la meditazione più confortevole. Da questo non si può dissentire, né con motivazioni filosofiche, né scientifiche o psicologiche. Con la Bodhicitta non esiste conflitto occidente-orientale. Questo sentiero è il più comodo, il più perfetto, quello al cento per cento meno complicato, esente dal pericolo di condurre le persone agli estremi. Senza la bodhicitta, nulla funziona. E, soprattutto, non funziona la propria meditazione e non arrivano le realizzazioni.

Perché la bodhicitta è necessaria per il successo nella meditazione? A causa dell'afferrarsi all'autogratificazione. Se avete una buona meditazione, ma non avete la bodhicitta, vi aggrapperete a qualsiasi piccola esperienza di felicità: "Io, io; ne voglio ancora, ne voglio di più". Allora l'esperienza piacevole scomparirà del tutto. L'afferrarsi è la più grande distrazione alla realizzazione di un'esperienza di intensiva consapevolezza univoca nella meditazione. Per causa sua, pensiamo sempre solo alla felicità per noi stessi: "io, io sono infelice, io voglio essere felice. Per questo medito." Ma così non funziona. Per una qualche ragione, non si realizzano né una buona meditazione

né i relativi risultati - pace, soddisfazione e beatitudine.

È inoltre difficile raccogliere merito se non si ha la bodhicitta. Lo create ma, subito dopo, lo distruggete; già al pomeriggio, il merito raccolto nella mattinata è scomparso. È come pulire una stanza e, dopo un'ora, sporcarla di nuovo. Subito dopo aver pulito la vostra mente, la sporcate nuovamente - non fate certo un affare! Se volete riuscire a raccogliere merito, dovete avere la bodhicitta. Con la bodhicitta diventate talmente preziosi - come l'oro, come diamanti; diventate l'oggetto più perfetto del mondo, non paragonabile ad alcuna cosa materiale.

Da un punto di vista materialistico occidentale, pensiamo che, quando una persona ricca dice 'voglio fare della carità', sia una cosa notevole. 'Offrirò \$100 a tutte le persone del mondo.' Anche se questa persona facesse questo dono con la massima sincerità, il suo merito non sarebbe niente in confronto al solo pensiero 'vorrei realizzare la Bodhicitta per il beneficio degli esseri senzienti, e metterò in pratica, quanto più mi è possibile, le sei perfezioni, le paramita.' Ecco perché dico sempre che la realizzazione della Bodhicitta rappresenta il sentiero più perfetto che possiate percorrere.

La migliore pratica di Dharma, quella più perfetta, la più sostanziale, è senza dubbio la pratica della Bodhicitta.

Ciò che dobbiamo fare è trasformare il nostro attaccamento e l'egocentrismo, e se non abbiamo trasformato la nostra mente in tal senso, nessuna delle altre pratiche può funzionare: farle significherebbe solo prendersi in giro. Perfino se tentate delle meditazioni tantriche, non vi riuscirete facendo a meno di una trasformazione interiore.

Dharma significa un cambiamento totale del proprio atteggiamento - è questo che porta la vera felicità interiore, questo è il vero Dharma, non le parole che dite. La Bodhicitta non è la cultura dell'ego, la cultura dell'attaccamento né la cultura del samsara. È una trasformazione incredibile e rappresenta il sentiero più agevole ed essenziale, definito e non insulso. A volte la vostra meditazione non è consistente; è solo fine a se stessa. La meditazione sulla Bodhicitta significa che volete veramente cambiare la vostra mente e le vostre azioni e che volete trasformare tutta la vostra vita.

Siamo tutti impegnati nei rapporti umani reciproci. Perché diciamo a volte "ti amo" e a volte "ti odio"? Da dove proviene questa mente altalenante? Proviene dal pensiero autogratificante - dalla completa mancanza di Bodhicitta. Ciò che in realtà intendiamo è "ti odio perché non mi dai soddisfazione. Mi ferisci, non mi dai piacere." Il senso completo è così: "Io - il mio ego, il mio attaccamento - non ottengono soddisfazione da te, ecco perché ti odio." Che beffa! Tutte le difficoltà interpersonali derivano dal fatto di non avere la Bodhicitta, dal non aver trasformato la nostra mente.

Si può provare scientificamente che la Bodhicitta è la pratica migliore. Il nostro pensiero autogratificante è la radice di tutti i problemi umani. Rende la nostra vita difficile e penosa. La soluzione all'egocentrismo, il suo antidoto, è la mente che è il suo opposto - la Bodhicitta. La mente autogratificante è preoccupata solo di se stessa - dell'io, l'io esistente autonomamente. La Bodhicitta sostituisce gli altri al posto di se stessi.

Essa crea spazio nella vostra mente. Ad esempio, anche se il vostro miglior

amico si dovesse dimenticare di farvi un regalo per natale, non ve ne importerà niente. "Oh, bene. Quest'anno non mi ha dato la mia cioccolata. Non fa niente." Comunque, i vostri rapporti con altri esseri umani non si basano sulla cioccolata o su altri piaceri sensoriali. Dallo stare insieme e dalla collaborazione nasce qualcosa di molto più profondo. Con la Bodhicitta diventate molto preziosi - come l'oro, i diamanti. Diventate l'oggetto più perfetto del mondo, assolutamente non paragonabile a qualsiasi oggetto materiale.

Se volete essere veramente felici, non basta limitarsi alla meditazione. Molte persone che hanno passato anni in solitudine, in meditazione, sono finiti male. Tornando nella società, sono impazziti. Non sono riusciti a riprendere contatto con le altre persone perché l'ambiente pacifico che avevano creato era artificiale, un fenomeno relativo, privo di solidità. Con la Bodhicitta, invece, dovunque andiate, non potrete mai impazzire. Più vi relazionate con le persone, e più piacere ve ne deriverà. Le persone diverranno la sorgente del vostro piacere. Vivete per le persone. Anche se alcune di esse tenteranno ancora di approfittarsi di voi, voi sarete comprensivi: 'Beh!, anch'io, in passato, ho approfittato spesso di loro.' Quindi, la cosa non vi disturba.

Ecco perché la Bodhicitta è il modo più perfetto di praticare il Dharma, in particolare nella nostra società occidentale del ventesimo secolo. È molto, molto utile. Con la base della Bodhicitta, crescerete sicuramente.

Se date un'occhiata nel profondo del vostro cuore, vedrete che una delle cause principali delle vostre insoddisfazioni è quella che non aiutate gli altri come

potreste. Una volta che ne sarete consapevoli, potrete dire a voi stessi: 'Devo sviluppare me stesso in modo da poter aiutare gli altri in modo soddisfacente. Migliorando me stesso, posso aiutare veramente'. Così acquisterete più forza ed energia per meditare, per mantenere una pura moralità e fare altre cose buone. Avrete energia, "perché voglio aiutare gli altri". Questo è il motivo per cui Lama Tzong Khapa ha detto che la Bodhicitta è il fondamento di tutte le realizzazioni illuminate.

Inoltre, l'energia della Bodhicitta è alchemica. Trasforma tutte le azioni ordinarie del vostro corpo, parola e mente, tutta la vostra vita, in positività e in benefici per gli altri, così come del ferro trasmutato in oro. Penso che questo sia assolutamente vero. Potete vederlo anche voi, non è difficile. Osservate, ad esempio, le facce delle persone. Alcune persone, quando escono, cercano di apparire felici ed essere positive, indipendentemente dai propri problemi o dalle proprie sofferenze. Ve ne siete mai accorti? Mentre altre persone girano sempre con l'aria infelice e arrabbiata. Che ne pensate? Ritengo che ciò indica una differenza fondamentale nel modo di pensare di questi due tipi di persone. Gli esseri umani sono in effetti molto semplici. Alcuni sono un disastro al loro interno e si vede sui loro visi, ciò fa sentire male le persone che hanno a che fare con loro. Altri invece, anche se soffrono intensamente, non lo fanno vedere perché tengono in considerazione i sentimenti delle altre persone.

Ritengo che questo sia molto importante. Che senso ha emettere delle vibrazioni infelici? Solo perché vi sentite infelici, perché rendere infelici anche gli

altri? Non aiuta. Dovreste provare a controllare le vostre emozioni, parlare in modo sereno e così via. Le persone, a volte, quando soffrono si chiudono in se stesse, ma le loro vibrazioni di infelicità si sentono lo stesso. E questo non serve. Per aiutare gli altri intorno a voi dovete mantenere delle vibrazioni felici e pacifiche. Questo è molto pratico e anche soddisfacente. Talvolta parliamo moltissimo dell'illuminazione e di cose simili, abbiamo però una lunga strada davanti a noi prima di poter ottenere tali realizzazioni. Dimenticatevi dell'illuminazione, non preoccupatevi della buddhità - siate semplicemente pratici. Se non potete aiutare gli altri, almeno non fate loro del male. Rimanete neutri.

Ma quello che vorrei dire qui è che la Bodhicitta è come l'energia atomica per trasformare la vostra mente. È una verità assoluta, scientificamente accertata, e non qualcosa a cui dovete credere con una cieca fede religiosa. Oggigiorno tutti hanno paura di una guerra nucleare, ma se tutti avessimo la Bodhicitta, non saremmo al sicuro? Certamente lo saremmo. Con la Bodhicitta si controlla qualsiasi desiderio di sconfiggere o uccidere gli altri. E, come diceva Lama Je Tzong Khapa, se avete la Bodhicitta, attirare magneticamente tutte le cose belle della vita che si riversano su di voi come la pioggia. Al momento attiriamo solo disgrazie perché abbiamo solo pensieri egoistici. Ma, con la Bodhicitta, attireremo buoni amici, buon cibo ed il meglio di tutto.

Come ha detto recentemente Sua Santità il Dalai Lama, se dovete proprio essere egoisti, siatelo su grande scala: un egoismo spazioso è meglio di uno ristretto! Cosa intendeva con questo Sua Santità? Intendeva dire che, in un certo

modo, la Bodhicitta è come un atteggiamento fortemente egoista perché, quando vi dedicate agli altri con amorevole gentilezza, ne ottenete un piacere molto più intenso che da qualunque altra cosa. Ci deriva ben poco piacere dal nostro attuale, consueto atteggiamento egoista, e quel poco che abbiamo lo perdiamo facilmente. Con un 'grande egoismo' aiutate gli altri ed aiutate voi stessi; con una visione ristretta sarà sempre 'io, io, io' e sarà facile perdere tutto.

Ricordate che Atisha aveva più di 150 maestri? Li rispettava tutti, ma quando sentiva il nome di uno di loro - Lama Dharmarakshita - gli veniva la pelle d'oca. Egli lo spiegava così: "ho ricevuto molti insegnamenti da tanti, grandi guru, ma Lama Dharmarakshita, che mi ha dato l'ordinazione della Bodhicitta e gli insegnamenti sul metodo e la saggezza della Bodhicitta e delle sei perfezioni, è stato il più utile per la mia vita." Questa è una grande verità. A volte le tecniche di meditazione giornaliera sulla divinità sono molto difficili, mentre la meditazione sulla Bodhicitta è talmente semplice, così profonda e reale. Ecco perché Atisha tremava quando sentiva il nome del suo maggior maestro di Bodhicitta.

Il punto principale è che, quando entrate in contatto col Buddhadharma, dovrete soggiogare l'elefante pazzo della vostra mente egoistica. Se il dharma che ascoltate vi aiuta a diminuire anche solo di poco il vostro egocentrismo, ne sarà valso la pena. Ma se gli insegnamenti ricevuti non hanno avuto effetto sul vostro egocentrismo, dal punto di vista Mahayana essi non sono stati di alcuna utilità, neanche se siete in grado di parlare intellettualmente di tutto il lam-rim.

Vi ricordate la storia di Shantideva e di come la gente lo denigrava? Lo chiamavano Du-she-sum-pa, che significa colui che sa fare solo tre cose: mangiare, dormire e defecare. Era veramente cattivo chiamare in tal modo qualcuno, in particolare un monaco. Però era tutto ciò che la gente gli vedeva fare. Ma egli aveva la bodhicitta, per cui qualunque cosa facesse, anche le cose ordinarie, erano di grandissimo beneficio per gli altri. Stando supino, in pace, meditava con grande intensità sul benessere di tutti gli esseri viventi e spesso, per la grande compassione che nutriva, piangeva per loro. Gli occidentali hanno bisogno di tale tipo di pratica. Fondamentalmente essi sono pigri. Beh, forse non pigri, ma quando finiamo di lavorare siamo stanchi e non ci rimane molta energia. Così, quando tornate dal lavoro, sdraiatevi comodamente e meditate sulla bodhicitta. Ne varrà la pena. Molto meglio che scapicollarsi a casa, ingurgitare un caffè ed afflosciarvi sul vostro cuscino di meditazione tentando di meditare. Non è così che funziona: il vostro sistema nervoso ha bisogno di tempo e spazio. Non potete affrettarvi attraverso il traffico e, un momento dopo, stare seduto tranquillamente a meditare. Tutto ha bisogno di tempo e di spazio. È molto meglio godersi tranquillamente una benefica tazza di caffè. E non dovette nemmeno farvi pressione; anche questo fa molto male.

Non punitevi se siete troppo stanchi per meditare: "Dovrei essere a meditare: sono pessimo!". Così vi distruggete solamente. Siate saggi. Trattate voi stessi, la vostra mente con molta simpatia, con amorevole gentilezza. Se siete gentili con voi stessi, diventerete gentili con gli altri, per cui, non fatevi

pressione. Per me non funziona, ecco perché dico agli altri di non forzare se stessi. Abbiamo da fare con la mente, non con pietre o cemento; è qualcosa di organico.

L'ambiente occidentale offre tantissime condizioni di sofferenza che agiscono come causa per realizzare la Bodhicitta, per cui la vita lì può valer la pena di essere vissuta. È, ad esempio, molto meglio soggiogare un avversario con la Bodhicitta che con un coltello o un'arma da fuoco. Quando siete attaccati potete praticare l'amorevole gentilezza.

Potevamo farlo anche nei monasteri del Tibet, dove c'erano spesso dei monaci orribili. Non pensiate che il Tibet fosse pieno solo di santi - vi si trovavano dei monaci incredibilmente selvaggi che nessuna autorità riusciva a dominare! Se cercavate di controllarli in modo adirato, diventavano solo più aggressivi. Ma i monaci *arya bodhisattva*, persone che avevano completamente dedicato se stessi agli altri, li trattavano con amorevole gentilezza ed i monaci selvaggi si calmavano completamente. Sentivano "quest'uomo mi ama e ha una grande compassione. Egli ha rinunciato a tutto per gli altri e non ha niente da perdere." Così venivano domate persone aggressive, senza l'autorità, ma con la Bodhicitta. Vi sono tante storie di questo genere ma non ve le racconterò adesso. Forse pensate che sono buffe, ma sono la verità - potete conquistare i vostri nemici, internamente ed esternamente, con l'amorevole gentilezza e la Bodhicitta. È veramente utile e non vi è contraddizione. La Bodhicitta è il sentiero più comodo per la liberazione e l'illuminazione.

Nel suo testo, *Lama Chöpa*, il Pancen Lama dice: 'L'egocentrismo è la causa di tutte le infelicità e

insoddisfazioni e considerare tutte le madri esseri senzienti più care di se stessi è il fondamento di tutte le realizzazioni e della conoscenza. Per cui, concedimi la benedizione di cambiare l'egocentrismo in amore per tutti gli altri'. Questa non è una qualche profonda teoria filosofica ma una semplice constatazione. Potete conoscere dalle esperienze della vostra vita, senza bisogno di spiegazioni di un testo tibetano, che è il pensiero egocentrico la causa di tutta la vostra confusione e frustrazione. Questa evoluzione della sofferenza non si trova solo nella cultura tibetana ma anche nella vostra.

Il Pancen Lama continua dicendo che dobbiamo osservare ciò che ha fatto il Buddha. Egli ha rinunciato all'attaccamento a se stesso e ha ottenuto tutte le realizzazioni sublimi. Ma osserviamo noi stessi, siamo ossessionati da "io, io, io" e abbiamo realizzato nient'altro che un'infinita infelicità. È chiaro, vero? Per cui dovrete sapere con assoluta chiarezza come funziona. Sbarazzatevi dal falso concetto di egocentrismo autogratificante e sarete liberi da tutte le infelicità ed insoddisfazioni. Preoccupatevi del benessere degli altri e desiderate che essi ottengano le più alte realizzazioni, come la Bodhicitta, e troverete la felicità e la soddisfazione complete.

BODHICITTA

È molto difficile cambiare dall'aver cura solo di se stessi al prendersi cura invece degli altri - è il compito più difficile da intraprendere. Ma è anche quello più utile e comporta le maggiori soddisfazioni. Dopo aver praticato per un mese alcune meditazioni come quelle sull'impermanenza e la morte, direte 'ora sono stanco di questa meditazione'. Ma

non vi stancherete mai di meditare sulla Bodhicitta. È talmente profonda; una meditazione universale. Non vi stancherete mai della Bodhicitta. Avete sentito di molte divinità su cui poter meditare, alle quali essere iniziati - Chenrezig ed altri. Per che cosa ci sono? Ve lo dico io - per ottenere la Bodhicitta. Di fatto, tutte le meditazioni tantriche servono a sviluppare una forte Bodhicitta. Questo è lo scopo della vostra consapevolezza che si manifesta come un essere con 1000 braccia in modo da poter dare una mano a mille esseri sofferenti. Se non desiderate manifestarvi così, potete mettere in relazione la meditazione alla vostra cultura ed immaginarvi come Gesù. Avalokiteshvara e Gesù sono uguali: totalmente altruisti e totalmente devoti a servire gli altri.

Ricordate cosa è successo appena Avalokiteshvara prese l'ordinazione di bodhisattva? Egli fece il voto di guidare tutti gli esseri dell'universo all'illuminazione, tenendosi indietro, come un pastore: "Non voglio realizzare l'illuminazione se prima non vi ho guidato tutte le madri esseri senzienti. Sarà questa la mia soddisfazione.". Lavorò per anni e anni, guidando migliaia di esseri all'illuminazione, ma quando controllò come stavano le cose, scoprì che ve n'era ancora un numero illimitato. Così lavorò ancora per anni e anni e, di nuovo, quando controllò, erano rimasti ancora in tanti e questo ciclo si ripeté fin quando alla fine si stufò e pensò: "per eoni ed eoni ho combattuto per portare tutti gli esseri senzienti all'illuminazione, ma ce ne sono ancora tanti. Temo che sia impossibile tener fede al mio voto." Allora, a causa dell'intensità della sua commozione, la sua testa si spaccò in undici parti.

Buddha Amitabha arrivò, offrì il suo aiuto e lo benedisse affinché riuscisse nel suo intento.

Sono sicuro che alcuni di voi possano essere come Chenrezig. La cosa più importante è avere una motivazione forte. Anche se arriva con forza solo una volta, è molto potente. È molto raro avere questo genere di pensiero. Anche solo uno sprazzo è così utile; averlo per un minuto, un giorno....

Colofon: Stampato con l'autorizzazione del Lama Yeshe Wisdom Archive.

3. LA GENTILEZZA DELLA MADRE

Lama Zopa Rinpoce

Il testo che segue è estratto da una serie di consigli dati da Lama Zopa Rinpoce ai partecipanti al ritiro presso l'Istituto Lama Tzong Khapa, Italia, nel Settembre del 1983.

Mentre praticate questo ritiro cercate quanto più possibile di avere presente il pensiero: “Ciò che faccio non è per me, lo faccio per la felicità di ogni essere senziente, madre gentile. Lo faccio per ogni essere umano, per ogni essere senziente madre gentile presente in questa stanza, in questo centro, per ciascuno di loro, per la loro felicità.”

Poi pensate: “Faccio questo per tutti gli esseri umani, in questo paese, in Italia, e in tutto il resto del mondo - per liberare ciascuno di essi da tutte le vere sofferenze e tutte le vere origini. Faccio questo per ciascuno di loro.”

Tutti gli esseri umani su questa terra sono così confusi, hanno così tanti problemi. Le gentili madri esseri senzienti, che sono state così gentili con me, che sono state gentili da rinascite senza inizio fino ad ora, estremamente gentili, hanno così tanta sofferenza, così tanta confusione, così tanti problemi. Sono tormentate da tanti problemi, provano molte sofferenze del corpo e della mente, giorno e notte. Talmente tanti che, pur non essendo nate nell'inferno, per loro è come esserci. Non sanno come abbandonare la sofferenza ed esserne libere. Non conoscono la causa della sofferenza per cui non sanno come abbandonarla. Pur desiderando la

felicità non sanno come ottenerla. Non conoscono la causa della felicità.

Per cui pensate: “Faccio questa pratica, questo ritiro del corpo, della parola e della mente dalle azioni non virtuose, per ogni essere narak, ogni essere preta e ogni animale.

Gli esseri samsarici soffrono costantemente. Non vi è intervallo; non un secondo, non un minuto in cui non provino la sofferenza. Per via della sofferenza dell'azione compositiva, essi soffriranno continuamente finché non saranno liberi dal samsara. Non c'è un intervallo, nemmeno per un minuto o un secondo. Essi provano le centinaia di sofferenze incluse nei tre tipi di sofferenza.

Pensate alla gentilezza degli altri quanto più potete, poi, consci della loro costante sofferenza, pensate: “Faccio questo per ciascun essere senziente, così che possa essere libero da tutte le sofferenze e ottenere la felicità ultima, la felicità senza pari, lo stato della mente onnisciente”.

Ogni prostrazione compiuta crea un merito incredibile, doniamo quel merito inimmaginabile a tutti gli esseri senzienti. Mentre facciamo le prostrazioni dedichiamo dal profondo del cuore tutto questo merito inimmaginabile ad ogni essere senziente.

Sia negli intervalli che durante le sessioni, riportate continuamente alla mente il pensiero: “faccio questa pratica non per me, ma solo per gli altri, per ogni essere senziente. Dovreste pensare: “ho la completa responsabilità di liberare ognuno degli esseri senzienti dalle sofferenze, da tutte le sofferenze e di condurli allo stato di mente onnisciente. Ho la responsabilità di aiutare ogni essere senziente quanto più possibile.”

In particolare vi dovete ricordare del

nemico, dell'essere senziente che non vi piace e dovrete pensare "Faccio questa pratica per lui". Ricordando la gentilezza di quelle persone che normalmente feriscono il vostro ego, pensate "Faccio questo per loro". Queste persone sono così gentili, vi dimostrano quanto sia forte l'atteggiamento egoista e la rabbia dentro di voi - la radice dei vostri problemi. Vi dimostrano quanta impazienza vi sia dentro di voi che deve essere distrutta.

Pensate anche: "È possibile liberare questi esseri senzienti. Essi creano del karma negativo a causa della mia esistenza. Io stesso sono un oggetto mediante il quale essi creano karma negativo, per cui è mio compito liberarli dalla sofferenza e procurare loro felicità. È mia responsabilità aiutarli".

RICORDARE LA GENTILEZZA DELLA MADRE

Darò qualche altra spiegazione su come esercitare la mente nella bodhicitta usando le sette tecniche del Mahayana basate sulle sei cause e un effetto.

Prima di tutto prendete la gentilezza della madre come esempio. Non dev'essere necessariamente la vostra madre attuale: forse non avete nemmeno conosciuto la vostra madre attuale, potrebbe essere morta quando eravate un neonato, per cui non vi ricordate di lei, o forse non avete vissuto con vostra madre. Se è stato vostro padre o qualcun altro a prendersi cura di voi, potete pensare a loro: pensate a qualcuno che è stato molto gentile in questa vita.

Prendete come oggetto della meditazione la gentilezza della madre, applicandola a quella persona. Poi cercate di vedere la gentilezza più in profondità, non solo la gentilezza di questa attuale vita, ma più in

profondità. È facile riconoscere la gentilezza se si usa l'esempio di qualcuno che è stato molto gentile con voi, che si è preso cura di voi quando eravate giovani e vi ha dato un'educazione o degli aiuti materiali.

Non ricordare che le altre persone sono state vostre madri non è un buon motivo per pensare che non siano state gentili con voi, né vostra madre. Non basta a dimostrarlo. Vedete, noi non ci ricordiamo reciprocamente che gli altri sono stati nostra madre o sono stati gentili. Non ricordiamo che quel cane fuori è stato nostra madre, ma questo non è una prova. Il solo fatto di non riconoscerli non rappresenta una prova. Perfino in questa vita capita spesso che un bambino che è stato cresciuto da qualcun altro e non ha visto i propri genitori per molto tempo, molti anni, non ricordi nemmeno la loro figura. Se essi si incontrano dopo tanti anni non si riconoscono a vicenda, anche se quel figlio è nato da quelle persone. Quel bimbo non riesce nemmeno a riconoscere i genitori di questa vita.

È dovuto all'ignoranza e ai cambiamenti della morte e della rinascita, al trasferimento della coscienza attraverso la morte e la rinascita, che gli esseri senzienti non riconoscono di essere stati madri e gentili tra loro.

Generalmente la maggior parte dei bambini si sente più legato alla madre - essa è il loro parente più stretto. Così, ricordando la gentilezza della madre, è più facile approfondire la comprensione della gentilezza degli altri esseri senzienti, quella gentilezza che essi vi hanno dimostrato nelle vite passate. Allora li vedete in una luce calda, in un aspetto piacevole.

È simile a quando, in mezzo a tante

altre persone, vedete una persona che è molto gentile con voi, la vedete automaticamente diversa dalle altre. Perfino se è fisicamente brutta, proverete un caldo sentimento di bellezza. È la stessa sensazione che provate quando meditate sulla gentilezza di tutti gli esseri senzienti in quanto sono stati madre. Prima pensate all'esempio della madre, poi estendete questo sentimento a tutti gli esseri senzienti e li vedete tutti, anche i nemici, sotto l'aspetto della bellezza, del calore. Questo aspetto di bellezza è relativo alla gentilezza. L'amore per la bellezza è diverso dal grande amore.

[La meditazione] comporta quattro passaggi graduali: realizzare la gentilezza della madre, vedere tutti gli esseri senzienti come madri, desiderare di ricambiare la loro gentilezza e poi il grande pensiero di amorevole gentilezza. Il grande pensiero di amorevole gentilezza ed il pensiero di amore sono diversi. Vi è una differenza tra questi due. L'amore per la bellezza arriva nel momento stesso in cui pensate alla loro gentilezza.

A volte, quando esercitate la mente nella Bodhicitta, la tecnica di meditazione dell'uguagliare e scambiare se stessi con gli altri è più potente rispetto al riflettere su come gli esseri senzienti siano preziosi e gentili. A seconda della vostra disposizione, l'altra maniera di esercitare la mente può essere molto più efficace, il pensiero della bodhicitta può arrivare con più forza che usando il metodo più esteso - le sette tecniche Mahayana basate su causa ed effetto: sviluppare l'equanimità, eliminando la rabbia e l'attaccamento, e poi cercare di realizzare come gli esseri senzienti siano stati madri e gentili. Quando meditate, a volte ha più forza un metodo e a volte l'altro.

Quindi, la madre è stata molto gentile dandoci questo corpo. Se meditiamo sulla base delle quattro linee principali è facile comprendere la gentilezza. Vi sono diverse sezioni di testi che contengono tutti i modi in cui la madre è stata gentile, se le conoscete potete meditare su queste ed sviluppare la meditazione su questa base.

Un grande bodhisattva, il grande pandit Kuni Lama Tenzin Ghieltzen, ha dato il seguente consiglio ed insegnamento: ricevere questo corpo - il corpo di una felice trasmigrazione, la perfetta rinascita umana - dipende dai genitori, lo riceviamo da loro. Dipende da loro creare il karma di darci questo corpo.

(Fine: il resto del discorso non è stato registrato)

Colofon: Estratto da How to Develop Loving Compassion (Come sviluppare una amorevole compassione), un Wisdom Intermediate Transcript (fuori stampa). Ristampato con l'autorizzazione della Wisdom Publications.

4. VIVERE CON LA BODHICITTA

Lama Zopa Rinpoce

Lama Atisha ricevette un consiglio dalle statue di Bodhgaya: la via più veloce per ottenere l'illuminazione è quella di praticare la bodhicitta. Esercitare la mente nel buon cuore ultimo, la bodhicitta, è inoltre il miglior modo per una purificazione veloce ed estesa dei karma negativi e per un vasto accumulo di merito al fine di raggiungere l'illuminazione. Anche se sapeste a memoria tutti gli insegnamenti segreti e profondi del primo e secondo stadio del tantra, li sapeste spiegare bene e li praticaste, senza la bodhicitta questo non diventerebbe causa per l'illuminazione. Potete anche essere capaci di generare il calore interiore e far scendere la goccia, ma questi sono ottenimenti generali che possono essere prodotti anche dagli indù che non hanno il rifugio nelle loro menti. Senza la bodhicitta, nulla della pratica tantrica diventa causa per l'illuminazione.

Ci sono molte storie di meditatori che hanno passato la vita meditando sul tantra e generando se stessi come divinità, ad esempio come Yamantaka, e poi sono rinati come preta, simili d'aspetto alla loro divinità visualizzata. Questo era dovuto alla poca abilità nella loro pratica tantrica. Essi si sono focalizzati solo sul tantra dimenticando le pratiche di lam-rim della rinuncia, della bodhicitta e della vacuità. Praticavano la meditazione giornaliera senza la pratica o le realizzazioni del lam-rim e sono rinati come terrificanti preta molto potenti. Lama Atisha

raccontava la storia di un meditatore che praticava il tantra di Hevajra: costui meditava sullo stadio della generazione, che dovrebbe rendere più veloce l'ottenimento dell'illuminazione, ma cadde invece nel sentiero Hinayana.

Il modo per rendere significativo al massimo questo prezioso corpo umano qualificato dalle otto libertà e dieci ricchezze, col quale potete ottenere i tre grandi scopi, è quello di esercitare la mente nella bodhicitta. Per rendere questo prezioso corpo umano molto significativo e benefico, per voi stessi e per tutti gli altri esseri senzienti, esercitate la vostra mente nella bodhicitta. Non pensiate che facendo pratiche diverse dalla bodhicitta possiate ottenere l'illuminazione più velocemente e completare il lavoro per voi e gli altri.

Dopo aver meditato sui tre grandi scopi che potete raggiungere con questa perfetta rinascita umana, meditate così: "Ogni giorno, dalla mia nascita ad oggi, tutte le azioni del mio corpo, della parola e della mente sono state motivate da un atteggiamento egoista, perseguendo le preoccupazioni mondane. Nessuna di queste azioni diventerà la causa dell'illuminazione, quindi le ho sprecate. Ho sprecato così tanto di questa perfetta e altamente significativa rinascita umana.

Cercate di nuovo di sentire che questo rappresenta una perdita ben più grave che perdere un numero di diamanti pari al numero di atomi di questa terra. Cercate di sentire una terribile perdita. "Finora, tutte le mie azioni del corpo, della parola e della mente non sono diventate nemmeno la causa per la liberazione, perché erano motivate da attaccamento e da una mente insoddisfatta. Ho sprecato così tanto della mia perfetta e grandemente

significativa rinascita umana. Finora, nessuna delle mie azioni è diventata sacro Dharma, la causa della felicità nelle vite future. Le mie azioni non sono diventate nemmeno causa di felicità. Ho sprecato così tanto della mia perfetta e significativa rinascita umana.”

Pur tentando di praticare il Dharma, è molto difficile che le nostre azioni diventino sacro Dharma. La maggior parte delle azioni ordinarie come stare seduti, camminare, mangiare e dormire non diventano Dharma. Meditate in questo modo su come la vostra vita sia stata sprecata, su come le azioni non siano diventate Dharma. “Se avessi praticato correttamente e continuamente, da quando ho incontrato l'amico virtuoso e ricevuto gli insegnamenti fino ad ora, dopo tanti anni avrei generato la Bodhicitta o, almeno, la rinuncia al samsara. Avrei già raggiunto il primo, se non addirittura il secondo stadio del tantra.”

Pensare a come abbiamo sprecato il nostro tempo senza fare alcun progresso ci rende più consapevoli di come abbiamo vissuto la nostra vita. Dovremmo essere sicuri di rendere la nostra vita significativa praticando il Dharma e così ottenere delle realizzazioni in questa vita. Come spiega Kunu Lama Rinpoce in *Ammirazione per la Bodhicitta*:

Quando mangi, mangia con la bodhicitta. Quando stai in piedi, fallo con la bodhicitta. Quando siedi, siediti con la bodhicitta. Quando dormi, dormi con la bodhicitta. Quando guardi, guarda con la bodhicitta. Quando parli, parla con la bodhicitta.

Nel corso delle ventiquattro ore, ogni azione compiuta dovrebbe essere motivata dalla bodhicitta, non per se stessi ma per gli altri. Compiere ogni

azione - meditare o altro - con bodhicitta. Cercate, quanto più possibile, di rendere ogni azione un rimedio al pensiero autograticificante. Se le vostre azioni giornaliere contrastano il pensiero egoista, diventano la causa di una buona rinascita e di qualunque felicità desideriate nella vostra prossima vita, la causa della liberazione dal samsara e la causa dell'illuminazione, che è il vantaggio più grande. Allora tutte le vostre azioni diventano Dharma. Le vostre azioni contrarie al pensiero egoistico diventano il metodo per ottenere tutto il successo. Ma se le vostre azioni non sono in opposizione al pensiero egoistico, anche se non sono motivate da preoccupazioni mondane e diventano sacro Dharma, sono vantaggiose solo in modo limitato e portano una felicità limitata.

Dovremmo focalizzare tutta la nostra vita su questo punto. Dovremmo pianificare la nostra vita con questo atteggiamento e, allora, seguirà tutto il successo ultimo e temporale. Tutti i desideri vostri e degli altri saranno esauditi grazie a questo atteggiamento. Se desiderate ottenere velocemente delle realizzazioni sul sentiero o la pace della mente e meno problemi nella vostra vita quotidiana, motivare tutte le vostre azioni con la bodhicitta (che significa opporsi al pensiero egocentrico) è la pratica più efficace e importante. Questa soluzione elimina così tanti problemi, sia a voi che agli altri.

RENDERE LA VITA SIGNIFICATIVA

Se volete rendere la vostra vita il più possibile significativa e benefica, vivetela con la bodhicitta, il buon cuore ultimo. Cercate di compiere ogni azione nel corso dell'intera giornata con il buon

cuore ultimo della bodhicitta. Anche se non potete praticare la bodhicitta, la mente altruistica che desidera ottenere l'illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti, cercate di vivere la vita, quanto più possibile, con un cuore buono e generoso. Il buon cuore ultimo è il pensiero di cercare l'illuminazione per operare a favore degli altri esseri senzienti. Anche se non effettuate la profonda pratica del buon cuore ultimo, è importante non pensare semplicemente: "Faccio questo lavoro per sopravvivere. Mi servono i soldi per mangiare." Se trascorrete la vita con questo atteggiamento, non pensate ad altro che a voi stessi; non mostrate alcuna preoccupazione per gli altri. Tra tutti gli esseri senzienti, voi pensate solo a quest'unico essere senziente - e non si tratta nemmeno di un'altra persona, ma di voi stessi!

Con l'atteggiamento di lavorare solo per sopravvivere, la vostra mente non è né felice né rilassata. Se guardate bene, non è un atteggiamento soddisfacente, ma penoso e triste. Essere preoccupati solo per voi stessi, fare tutto per la felicità solo di voi stessi è la causa principale della depressione. Tutti i problemi di depressione e aggressione che vi portano a dipendere da uno psichiatra o uno psicologo, portandovi via tanti soldi, derivano da un atteggiamento egoistico. L'attitudine egoistica vi rende anche molto occupati perché dovete guadagnare più soldi per pagare lo psichiatra e così via.

Adesso avete un corpo umano, non il corpo di un animale come un maiale o un cavallo. Avete una rinascita superiore con un'incredibile capacità di pensare ed effettuare azioni superiori, che animali ed esseri inferiori non possono fare. Avete il grande potenziale per pensare in

un modo migliore e avete l'opportunità di beneficiare tutti gli esseri senzienti, ma non può restare una semplice attitudine, un prezioso corpo umano può essere di reale beneficio per tutti gli esseri senzienti. L'aver preso un corpo così prezioso che è in grado di offrire incredibili benefici agli altri, a differenza del corpo di altri esseri, e avere un atteggiamento che non è nemmeno superiore a quello di un animale sarebbe veramente triste. Con un tale atteggiamento misero, la vostra vita non può essere felice.

Anche se non potete generare compassione per tutti gli esseri, quando vi alzate dal letto, vi vestite e preparate per andare a lavorare, pensate almeno così: "La mia sopravvivenza oggi è dovuta ai miei datori di lavoro. Poiché loro mi hanno dato un lavoro e dei soldi, io posso concedermi tutti questi agi e divertimenti. La mia abilità di sopravvivere come essere umano e beneficiare gli altri deriva dalla gentilezza dei miei datori di lavoro. Pur avendo un'istruzione, se essi non mi avessero dato questo lavoro, oggi sarei in difficoltà. Sono veramente gentili."

Poi pensate a ripagare la loro gentilezza: "io voglio felicità e non voglio sofferenze, esattamente come i miei datori di lavoro. Siamo uguali. Come essi vogliono il mio aiuto, io voglio il loro. Come io dipendo dal loro aiuto, essi dipendono dal mio. La loro felicità dipende da me. Se io ho bisogno del loro aiuto, essi mi dovrebbero aiutare. Quindi, perché non dovrei aiutarli anch'io? Essi lavorano per me, perché non dovrei lavorare per loro?"

Pensate ancora: "farò questo lavoro perché devo ottenere l'illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. Poiché ho bisogno delle necessarie

condizioni per praticare il Dharma, farò questo lavoro.” Allora il lavoro stesso verrà fatto completamente per gli altri esseri senzienti. Anche se non riuscite a pensare al più alto scopo dell’illuminazione, a lavorare per tutti gli altri esseri senzienti, pensate per lo meno: “Farò questo lavoro per ottenere la felicità per questi specifici esseri senzienti che vogliono la felicità e non vogliono la sofferenza, esattamente come me. Lavorerò per renderli felici.”

Poi sentitevi felici e gioite: “Com’è bello che questi esseri senzienti trovano la mia vita ed il mio corpo utili per eliminare i loro problemi ed ottenere la loro felicità.” Generate felicità piuttosto che essere così preoccupati per voi stessi, pensando sempre: “Non ho questo, non ho quell’altro - lo dovrei avere!” Pensando in questo modo, create la vostra depressione ed aggressività. Questo modo errato di pensare riempie inutilmente la vostra mente con aggressività e depressione invece che di felicità. Avere una vita con problemi costanti ed infelicità per un giorno, due giorni; tre giorni, una settimana, un mese o un anno deriva dal vostro modo di pensare. Tutto dipende dal vostro atteggiamento.

Invece di iniziare la giornata con preoccupazione e pensieri egoistici, con il pensiero che se non andate a lavorare non guadagnerete dei soldi, alzatevi felicemente pensando: “Andrò a lavorare per ottenere la felicità per questi esseri senzienti e per prevenire i loro problemi. Essi desiderano la felicità e non vogliono la sofferenza, esattamente come me. Com’è bello che posso beneficiare almeno qualche essere senziente. Anche se non posso beneficiare tutti gli esseri senzienti, che sono infiniti come il cielo, la mia vita ed i miei arti possono beneficiare almeno

alcuni esseri senzienti. Com’è bello che io possa renderli felici!”

Praticate costantemente la consapevolezza di questo quando vi alzate la mattina in casa, mentre guidate verso l’ufficio e mentre lavorate. Certo, se lavorate per un folto gruppo di persone dovrete essere indubbiamente più felici perché beneficate un maggior numero di esseri senzienti. Ma anche se lavorate per un solo essere senziente, potete ugualmente gioire: “Questo corpo umano non è inutile. È di beneficio per un essere senziente, aiutandolo ad ottenere la felicità. Questo è stupendo!”

Ricordare come sono gentili gli altri vi rende molto felici e rilassati e non si verifica alcuna depressione. Poiché siete felici sia a casa che in ufficio, aiutate a creare un ambiente molto felice. Poiché avete una mente molto pacifica, con amorevole gentilezza e cura per gli altri, le altre persone, che sono depresse, quando vi vedono arrivare in ufficio diventano felici. Quando gli altri sono depressi non potete essere di alcun aiuto se siete depressi pure voi. Rende solo tutti più depressi. Il vostro essere felici e rilassati fa sentire gli altri bene e cambia la loro mente. Come minimo è così che dovrebbe essere con le persone con cui lavorate.

Anche se il lavoro è sempre lo stesso, un modo di pensare errato porta un incredibile numero di problemi nella vostra vita, rendendola un inferno; un modo giusto di pensare porta molti diversi livelli di felicità. Potete creare questa felicità mediante la saggezza che comprende il Dharma. Se avete un atteggiamento di amorevole gentilezza verso un gruppo di persone - o almeno una persona - poiché vi preoccupate più di loro che di voi stessi, tutti questi problemi come gelosia, rabbia e così via

si riducono.

A proposito del compiere ogni attività con la bodhicitta, esiste una storia su Ghen Jampa Wangdu, che è un figlio del cuore, un discepolo molto vicino di Sua Santità il Dalai Lama ed è anche il mio maestro. Un giorno Ghen Jampa Wangdu venne qui a Tushita per vedere Lama Yeshe e me. Ghen Rinpoce ci disse che un giorno, proprio in questa stanza, aveva riflettuto su quanti anni erano passati da quando aveva chiesto alle persone qualcosa per se stesso - erano dieci. Quando andava dalle persone, non si preoccupava mai di sé, ma sempre di qualcun altro. Non è sorprendente? Io penso che sia incredibile!

Ogni volta che incontrava Ghen Jampa Wangdu, Lama Yeshe passava la maggior parte del tempo scherzando e prendendo in giro lui ed altri amici che erano lama asceti. E Lama Yeshe scherzava sempre così: “voi vivete in una caverna senza niente - come può questo essere ascetico? Come può questo solo rappresentare una vita ascetica? Da me viene tutto il mondo. Io gioisco di tutto; ho tutto.” Lama scherzava sempre su questo e prendeva in giro i meditatori asceti.

In generale, in termini del Dharma e in particolare del tantra, i testi che Lama leggeva, i consigli che dava quotidianamente, le sue azioni e le pratiche segrete che nessun estraneo conosceva, la pratica e le realizzazioni di Lama Yeshe non erano certo inferiori a quelle dei meditatori asceti che vivevano anni e anni in montagna nelle caverne senza nulla possedere - erano, forse, anche superiori. Rispetto all'apparenza esterna potrebbe sembrare che Lama Yeshe non vivesse una vita ascetica e non praticasse il Dharma. Coloro che non

conoscevano bene Lama Yeshe, che non vivevano con lui e non conoscevano la sua vita quotidiana, potrebbero avere avuto simili pensieri. Gli studenti più anziani, però, che hanno ricevuto tanti insegnamenti tantrici da Lama, sono in grado di comprendere l'alto livello delle sue realizzazioni del secondo stadio del tantra. Lo possono evincere dall'efficacia dei suoi insegnamenti.

Quando Ghen Jampa Wangdu disse questo a proposito del lavorare per gli altri, Lama Yeshe disse semplicemente: “Oh, questo va bene.” Non gli dava molta importanza, ma diceva solo: “Questo va bene.” Ma dal profondo del cuore, Lama Yeshe voleva molto bene a Ghen Jampa Wangdu, veramente molto bene, e Ghen Jampa Wangdu, da parte sua, aveva rispetto e ammirazione straordinari e profondi per Lama Yeshe, cresciuti ancora di più durante gli ultimi anni di vita di Lama Yeshe. Ghen Jampa Wangdu stesso era un grande praticante di tantra, con una base perfetta di esperienze, tale da essere chiamato “yogi del Vajrayana”. Aveva raggiunto un livello molto alto del sentiero tantrico.

Ciò che ha detto Ghen Jampa Wangdu è molto ispirante e lo dovrete usare come esempio per la vostra vita. Se è possibile per meditatori ascetici come Ghen Jampa Wangdu generare la bodhicitta, cambiare il proprio atteggiamento da egocentrico ad altruistico, generare realizzazioni tantriche del primo e secondo stadio, perché non dovrebbe essere possibile anche per voi? Siete un essere umano, così come loro. Avete gli stessi guru e avete ricevuto gli stessi insegnamenti. L'unica differenza sta nel fatto che voi non praticate - è tutto qui.

Anche se non sapete niente del lam-rim o non meditate sul lam-rim, anche se

non pensate al modo effettivo di esercitare la vostra mente nella bodhicitta con la preliminare rinuncia al samsara, fate tutto, nella vostra vita quotidiana, con il pensiero della amorevole gentilezza. Anche se vivete in città come tutti gli altri, prendetevi cura della vostra famiglia o fate il vostro lavoro con un pensiero di amorevole gentilezza. Come voi, anche i vostri familiari sono esseri senzienti che desiderano la felicità e non vogliono la sofferenza. Il vero scopo della vostra vita è quello di eliminare le sofferenze degli altri esseri senzienti e portare loro la felicità. Il fatto di essere vivi come esseri umani non è per voi stessi, ma per gli altri.

Ciò che dovrete fare, infatti, è purificare gli oscuramenti e accumulare merito per tre innumerevoli grandi eoni seguendo il sentiero, come ha fatto Guru Buddha Shakyamuni. Nelle sue vite come bodhisattva, Buddha ha offerto il suo sacro corpo, gli occhi e gli arti come carità agli altri esseri senzienti, un numero incalcolabile di volte e in tanti luoghi diversi.

Un lama recente del lignaggio del lam-rim, Je Drubkhangpa, che viveva in una caverna sopra il monastero di Sera nel Tibet, aveva avuto svariati guru, ma da uno in particolare aveva ricevuto molti insegnamenti sulla bodhicitta; non so se fosse questo il primo guru dal quale avesse ricevuto insegnamenti sulla bodhicitta. Pare che questo guru non fosse un monaco, ma aveva dei lunghi capelli arrotolati in cima alla sua testa e viveva nella foresta. Non era prosperoso o vestito bene né viveva in una bella casa.

Un giorno, da non molto lontano, Je Drubkhangpa vide il suo lama nella foresta che piangeva. Stava leggendo una scrittura e piangeva molto forte. E, pur

essendo solo lì, nella foresta, stava facendo il segno del “pollice su”, che significa “molto bene”. In Tibet, questo segno è anche usato per fare la questua, nel qual caso significa “Per favore, dona!” oppure “Per favore, aiutami!” Comunque, significa anche “molto bene”.

Non subito, ma dopo un po’ di tempo, Je Drubkhangpa chiese al suo guru: “Prima, quando ti ho visto piangere molto nella foresta e fare il segno del “pollice su”, cosa stavi facendo? Cosa ti faceva piangere?” Il lama spiegò: “la ragione per cui piangevo era che stavo leggendo le storie delle vite da bodhisattva di Guru Buddha Shakyamuni.”

Esistono circa trentaquattro storie del Buddha quando era un bodhisattva, raccolte nel *Jatakanidana*, , che raccontano di quando faceva la carità agli altri esseri senzienti, di quando li guidava e li beneficava in molti modi diversi. Ad esempio, una volta cinquecento mercanti stavano su una nave che stava per affondare. Guru Buddha Shakyamuni era ancora un bodhisattva che in quella vita aveva preso la forma di una tartaruga gigante; la tartaruga sollevò la nave ed evitò che i mercanti annegassero.

Un’altra volta, migliaia e migliaia di pesci stavano per morire perché si erano arenati su una spiaggia e il Buddha recitò il sacro nome del Buddha che ha un gioiello Ushnisha (Chom-dän-dä-de-zhin-sheg-pa rin-chen- tsug-tor chän). Se recitate il nome di questo Buddha nell’orecchio di un animale o di un essere umano, in particolare nel momento della loro morte, essi non potranno rinascere nei reami degli esseri dalla trasmigrazione infelice; sarà la causa per ricevere, nella prossima vita, il corpo di un essere trasmigrante felice. Quando il

Buddha che ha un gioiello Ushnisha era un bodhisattva, pregò affinché la semplice recitazione del suo nome fosse sufficiente per beneficiare gli esseri senzienti e guidarli lontano dalla sofferenza. Recitando il nome di questo Buddha alle migliaia di pesci, Buddha Shakyamuni li salvò dai reami inferiori.

In un'altra storia, il Buddha offrì tutti i suoi arti agli altri, cosicché rimase solo il torso del suo sacro corpo. Allora la gente del villaggio pensò: "Ora che non ha più arti, a cosa potrebbe mai servire?" - e gettarono il resto del suo sacro corpo sul mucchio dell'immondizia. Anche sul mucchio dell'immondizia, però, egli continuò la sua opera a beneficio degli altri esseri senzienti, offrendo quanto era rimasto del suo corpo a formiche, vermi e altre creature. Esistono tante storie incredibili di come Buddha Shakyamuni guidava gli esseri senzienti quand'era ancora un bodhisattva.

Leggendo questi racconti del *Jatakanidana*, il guru di Je Drubkhangpa pensava: "Guru Shakyamuni è figlio di una madre; è nato da una madre - anch'io sono figlio di una madre. Ma c'è una grande differenza. Egli era capace di sacrificare se stesso per le madri esseri senzienti, mentre io non ho fatto niente. Siamo uguali nell'essere figli delle madri, ma Guru Shakyamuni è stato un figlio molto meritevole. Egli ha salvato così tanti esseri senzienti dalle sofferenze, fatto tanta carità e sopportato tanti patimenti per gli altri. Anch'io sono il figlio di una madre, ma non ho fatto nulla di meritevole."

Ecco perché, leggendo queste storie, il guru di Je Drubkhangpa aveva pianto tanto e fatto il segno di "pollice su". Stava facendo al Buddha il segno di "pollice su" per dire: "molto bene. Molto meritevole,

degnò figlio." Aveva pianto veramente molto vedendo l'incredibile dedizione che Guru Shakyamuni aveva per gli esseri senzienti e la sua pratica di bodhicitta.

Uno degli ultimi momenti, prima che si separassero, quando Je Drubkhangpa stava andando in un altro posto, il suo lama lo accompagnò per un pezzo di strada. Je Drubkhangpa aveva già passato anni studiando in un monastero ed era diventato un ghesce, ma gli era stato detto dai suoi guru di fare un ritiro e sperimentare il sentiero. Quando si separarono, il guru di Je Drubkhangpa enfatizzò un'altra volta: "Non dimenticare la pratica della bodhicitta. Se non pratici la bodhicitta, dagli altri sentieri non te ne verrà niente. Anche se sono chiamati "segreti" o "sentiero veloce per l'illuminazione", non esaudiranno i tuoi desideri completamente." Stava dicendo che, senza la bodhicitta, non si può ottenere la sublime felicità senza pari dell'illuminazione.

Je Drubkhangpa, confidando nella propria pratica ed esperienza di bodhicitta mostrò un po' di questa esperienza al suo guru, dicendo: "La bodhicitta è un fenomeno soggetto a cause e condizioni. Anch'io sono un fenomeno causale." Ad esempio, con un impasto basato sulla farina ed acqua si possono produrre tanti diversi tipi di alimenti: pasta, chapati, dolci e così via. Poiché è un fenomeno causale, un sorgere dipendente, l'impasto si può modificare creando tanti tipi di alimenti. Allo stesso modo, Je Drubkhangpa dice, è possibile modificare la mente. Creando la causa, si può generare il risultato della bodhicitta nel proprio cuore, proprio come ha fatto Guru Buddha Shakyamuni quand'era bodhisattva. Per tre

innumerevoli grandi eoni, egli ha accumulato un vasto merito, poi ha raggiunto l'illuminazione e ha rivelato il sentiero per liberare gli esseri senzienti da tutti gli oscuramenti e condurli all'illuminazione.

Questo è proprio ciò che dovremmo fare noi. Lo scopo della nostra vita è quello di beneficiare tutti gli esseri senzienti. Pensate: "Anche se non posso sacrificare me stesso per tutti gli esseri senzienti come ha fatto Guru Buddha Shakyamuni, quant'è miracoloso che per lo meno posso usare il corpo, la parola e la mente per beneficiare la mia famiglia e portare loro la felicità." Dovreste gioire dal profondo del cuore. Sia che lavoriate in famiglia, in un centro di Dharma, in ospedale o in una comunità, dovreste, comunque, offrire i vostri servizi agli altri con un atteggiamento sincero e un buon cuore, tenendo a mente la loro gentilezza. In questo modo la vostra mente sarà sempre felice. Poiché tutte le vostre attività saranno fatte con amorevole gentilezza e col pensiero di amare gli altri, non c'è motivo per cui vi venga una depressione.

Anche se lavorate solo per tre persone nella vostra famiglia, oppure per una sola, poiché il vostro lavoro è svolto con un atteggiamento sincero e con il pensiero dell'amorevole gentilezza nei confronti degli altri, anche se non sapete come trasformare le vostre azioni in virtù, le vostre attività giornaliere diventeranno naturalmente virtù. Anche se una persona non ha mai sentito parlare del lam-rim, ma le sue attività giornaliere sono svolte con questo atteggiamento sincero, queste diventeranno puro Dharma. Poiché non sono macchiate da pensieri egoistici, queste attività sono le più difficili da esercitare, ma sono il più puro, sacro

Dharma.

Dharma significa proteggere se stessi dalle sofferenze, dal samsara. Se qualcuno rischia di cadere giù per un precipizio, potete salvarlo con delle corde. Il Dharma è la corda che impedisce ad una persona di cadere nelle sofferenze dei reami inferiori. Le vostre azioni virtuose, il Dharma, vi proteggono dalle vere sofferenze e dalle vere cause della sofferenza.

Anche se qualcuno non conosce il Buddhaddharma o gli insegnamenti di lam-rim, ma la sua vita di tutti i giorni è vissuta con pensiero altruista, diventa il più puro sacro Dharma. È la migliore protezione e la migliore causa di felicità per questa vita e per le vite seguenti. Altrimenti, se tutte le vostre attività sono svolte con motivazioni non virtuose, nate dall'egoismo e da interessi mondani, volte solo alla felicità vostra e di questa vita, ogni attività quotidiana diventa causa di sofferenza, poiché la non-virtù è la causa delle sofferenze e della confusione in questa vita e in quelle future.

A volte sembra che, invece di creare le cause per la felicità, tutta la nostra educazione venga usata per creare karma negativo. Dopo aver preso un diploma, una persona potrebbe andare in un ufficio e lavorarvi finché non va in pensione. Ma indipendentemente dal numero di anni - anche quaranta - in cui questa persona svolge il suo lavoro, se il suo atteggiamento è dominato da uno degli interessi mondani, tutti quegli anni di lavoro diventano karma negativo. A causa dell'attitudine egoistica sorge una preoccupazione mondana che si afferra alla felicità limitata alla propria persona e alla vita presente. Se non ci fosse l'atteggiamento egoista, non ci sarebbe spazio nella mente per preoccupazioni

mondane né per tanti altri pensieri disturbanti come la rabbia.

Se l'attitudine egoistica viene soppiantata dall'amorevole gentilezza e dalla bodhicitta, da pensieri altruistici, queste altre menti confuse non sorgono. In questo modo c'è una grande pace e felicità nella vita di questa persona e anche molta felicità e armonia per la sua famiglia e per le altre persone che lo circondano. Come risultato del suo buon cuore in questa vita, questa persona proverà una grande pace della mente e felicità non solo in questa vita, ma anche in quelle successive.

Se svolgete le vostre azioni quotidiane con la bodhicitta, facendo la pratica di prendere su di voi le sofferenze degli altri e dedicando loro il vostro corpo, i vostri possedimenti e il merito, accumulate in continuazione molto merito. Ogni volta che meditate sulla bodhicitta, oppure che generate la motivazione della bodhicitta, accumulate merito equivalente allo spazio infinito. In quel momento, generando la motivazione della bodhicitta, anche se non avete l'effettiva realizzazione della bodhicitta, accumulate merito infinito.

REALIZZARE LA VACUITÀ VELOCEMENTE

Praticare la bodhicitta rappresenta anche un mezzo veloce per realizzare la vacuità. Se desiderate realizzare la vacuità, comprendere la filosofia Madhyamika, provare la vera esperienza degli insegnamenti di Nagarjuna, realizzare il significato del Sutra del Cuore, l'essenza di tutto il Buddhadharma, il metodo migliore è praticare la bodhicitta. Per realizzare la vacuità, la natura ultima del sé, bisogna essere molto fortunati; non basta essere intelligenti o capaci di dibattere bene. Potete studiare gli

insegnamenti, prendere rifugio nelle spiegazioni di Lama Tzong Khapa, di Nagarjuna o di Guru Buddha Shakyamuni e ripetere a pappagallo ciò che dicono i testi, ma ripetere le parole di un testo non è sufficiente.

Per realizzare la vacuità, una persona deve creare la causa, il che significa molta purificazione e l'accumulo di molto merito. Facendo una purificazione potente con prostrazioni o con la pratica di Vajrasattva e meditando, si sviluppa la devozione di vedere il guru come un buddha e ci si dedica correttamente a lui col pensiero e con l'azione, come insegnato dal Buddha. Quando la devozione per il guru è profonda e forte, allora usate metodi potenti per purificare i vostri oscuramenti e le contaminazioni mentali. Man mano che queste diminuiscono, qualsiasi meditazione di lam-rim facciate - i sentieri gradualmente degli scopi inferiore, intermedio e superiore; la rinuncia al samsara, la vacuità, bodhicitta - acquista più senso. La vostra mente diventa estremamente morbida e malleabile, anziché dura come una roccia. Quando meditate vi sentirete fiduciosi che, se ci provate seriamente per alcune settimane o mesi, potreste definitivamente generare la realizzazione della meditazione. Sentirete questo fortemente nel vostro cuore con qualunque meditazione facciate. Idee che all'inizio erano solo parole, poi saranno sentite con forza dal cuore.

A quel punto, anche solo vedere poche parole come "sul vaso c'è un vaso che esiste dalla sua parte" ha un effetto incredibile, come svegliarsi dal sonno. Al momento il nostro problema è quello di non aver riconosciuto l'oggetto da negare. Se purifichiamo i nostri oscuramenti, accumuliamo molto merito

e sviluppiamo la devozione per il guru, sarà come svegliarsi dal sonno, anche se non abbiamo studiato tutte le scritture di Nagarjuna e Chandrakirti e non comprendiamo tutto, basteranno due o tre pagine di un insegnamento sulla vacuità o anche solo le parole “sul vaso c’è un vaso che esiste dalla sua parte”. Saremo in grado di riconoscere l’oggetto della negazione. All’improvviso, dopo aver visto appena due o tre parole, guardate gli oggetti esterni e riconoscete chiaramente come le cose appaiano veramente esistenti. E quando guardate l’io, riconoscete immediatamente l’oggetto da confutare, che sull’io c’è un io che appare esistere dalla sua parte.

A questo modo non ci vuole molto per realizzare la vacuità. Una volta riconosciuto l’io esistente dalla sua parte, tutto s’illumina e funziona come se aveste premuto un bottone nell’ascensore. Una volta riconosciuto l’oggetto da confutare, l’io che non esiste, anche se non usate le quattro analisi e le molte spiegazioni logiche della filosofia Madhyamika, concentratevi univocamente sull’io. Potete vedere un io che esiste dalla sua parte, ma allo stesso tempo siete consapevoli che questo è effettivamente vuoto. L’oggetto da confutare, l’io esistente dalla sua parte, non ha scelta - non può rimanere. Focalizzatevi univocamente e correttamente sull’io esistente dalla sua parte e riconoscete che questo è ciò che gli insegnamenti chiamano ‘l’oggetto da confutare’, ‘l’oggetto della negazione’.

Ricordate semplicemente che l’io è un sorgere dipendente. Mentre vi concentrate su questo io realmente esistente, che pare esistere dalla sua parte, siate consapevoli che è vuoto. In effetti, non c’è possibilità che non vi accorgiate che è completamente vuoto.

Anche se l’ignoranza si afferra all’oggetto da confutare, se potete vedere che non un solo suo atomo esiste dalla sua parte, sperimentate l’io come completamente vuoto. Attraverso il realizzare senza errore che l’io realmente esistente in cui credete in effetti non esiste, senza bisogno di forzare, sperimentate il modo in cui l’io effettivamente esiste.

Allora sarete in grado di realizzare il sorgere dipendente sottile dell’io - che l’io esiste per il potere di un nome, essendo semplicemente imputato sulla base degli aggregati dal pensiero e dal nome. Questa diventerà una vostra personale esperienza, non saranno più solo parole. Prima, stavate creando una similitudine degli insegnamenti, ma quando realizzate il sorgere dipendente sottile dell’io, questi non saranno più mere parole. Quando parlerete di queste cose, parlerete dalla vostra esperienza diretta.

Colofon: estratto da (Perfect Freedom : The Great Value of Being Human) La perfetta libertà: Il grande valore dell’esistere come essere umano, una trascrizione di Wisdom Intermediate (non più in stampa). Ristampato qui con il permesso della Wisdom Publication.

5. ALLA RICERCA DELL'IO *Lama Zopa Rinpoce*

Tutti i problemi che noi incontriamo nel samsara, il ciclo continuo delle morti e rinascite, sorgono grazie all'ignoranza che si afferra alle cose come se fossero intrinsecamente esistenti. La nostra condizione nell'esistenza ciclica è simile a quella di essere intrappolati all'interno di un grande palazzo con numerose stanze e porte, una sola delle quali è l'uscita. Noi vaghiamo impotenti da una parte del palazzo all'altra alla ricerca della porta giusta. La porta che conduce fuori dal samsara è la saggezza che realizza la vacuità dell'esistenza indipendente.

Questa saggezza è l'antidoto diretto per l'ignoranza che è sia la causa che l'effetto dell'aggrapparsi all'io e che crede che il sé o 'io' sia esistente intrinsecamente e in modo indipendente. In altre parole l'io appare per quello che in realtà non è: una entità concreta, immutabile, esistente indipendentemente – e la nostra mente oscurata dall'ignoranza aderisce a questa visione errata. Si diventa, quindi, dipendenti da questo io fantomatico e lo accudiamo come se fosse la cosa più preziosa che possediamo. La saggezza riconosce che questo io esistente in modo autonomo è completamente inesistente e quindi attraverso la saggezza si distrugge l'ignoranza. Nelle scritture buddhiste si legge che realizzare la visione corretta della vacuità, anche per un solo momento, scuote le fondamenta del samsara, proprio come un terremoto scuote le fondamenta di un

palazzo.

In ognuno di noi sorge istintivamente la convinzione di un io concreto e esistente in modo indipendente. Quando la mattina ci alziamo noi pensiamo: “Io' devo preparare la colazione” oppure “io' devo andare a lavorare” e, di conseguenza, nasce la potente convinzione di un io che esiste in modo indipendente e ci afferriamo a questa credenza errata. Se qualcuno si rivolge a noi dicendo: “Tu sei stupido” oppure “Tu sei intelligente”, dalle profondità della nostra mente avanza il nostro io tormentato dalla rabbia o gonfio di orgoglio. Questo forte senso di un 'Se' ci accompagna dalla nascita – non lo abbiamo appreso dai nostri genitori o dai nostri maestri. Esso appare in maniera più vivida quando siamo soggetti ad emozioni particolarmente forti, ovvero quando veniamo maltrattati, criticati o siamo sotto l'influsso dell'attaccamento o dell'orgoglio. Se sperimentiamo un terremoto o se siamo coinvolti in un incidente, siamo sopraffatti da un io in preda al terrore che ci rende inconsapevoli di tutto quello che ci circonda. Un fortissimo senso dell'io sorge anche quando sentiamo pronunciare il nostro nome. Ma questo io apparentemente solido e autonomo non è autentico – non esiste.

Questo non vuol dire che noi non esistiamo, poiché c'è un valido io che esiste in modo convenzionale. Questo è l'“io” che sperimenta la felicità e la sofferenza, che lavora, studia, mangia, dorme, medita e raggiunge l'illuminazione. Questo io esiste mentre l'altro io è una pura allucinazione. In preda all'ignoranza noi confondiamo l'io falso da quello autentico e siamo incapaci di distinguerli.

Questo ragionamento ci porta ad un problema che spesso nasce quando si medita sulla vacuità. Alcuni meditatori pensano: “L’io non è il mio corpo, l’io non è la mia mente e pertanto, io non esisto”, oppure “poiché io non riesco a trovare il mio io, vuol dire che mi sto avvicinando alla realizzazione della vacuità”. La meditazione che porta a tale conclusione è una meditazione sbagliata poiché non tiene in considerazione l’io convenzionale. Il meditatore non riesce a riconoscere e a identificare correttamente il falso io che deve essere confutato e invece rifiuta l’io convenzionale o relativo che *esiste*. Se non si rimedia a questo errore allora si può sviluppare la visione nichilista che nulla esiste che può portare ad ulteriore confusione e sofferenza, invece che alla liberazione. Qual è allora la differenza tra il falso io e l’io convenzionale? Il falso io è semplicemente una visione non corretta del Se: che sia qualcosa di concreto, che esiste in maniera indipendente e dalla sua parte. L’io che invece esiste è dipendente: nasce in dipendenza del corpo e della mente, i costituenti della nostra esistenza. Questa combinazione corpo-mente è la base alla quale il pensiero concettuale ha abbinato un nome. Nel caso di una candela, lo stoppino e la cera sono la base alla quale è stato abbinato il nome “candela” e pertanto la candela esiste in dipendenza dei suoi costituenti e dal suo nome. Non esiste un oggetto candela separato da essi. Allo stesso modo non esiste un io indipendente dal corpo, dalla mente e dal nome.

Ogniqualevolta sorge il senso dell’io come, per esempio quando si pensa “io ho fame”, l’ignoranza che aderisce al Se crea la convinzione che tale io sia concreto ed esista intrinsecamente. Se

però analizziamo questo io, scopriremo che è composto dal corpo - specialmente dallo stomaco vuoto - e dalla mente che si identifica con questa sensazione di vuoto. Non esiste un io intrinsecamente esistente affamato se non questi elementi tra di loro interdipendenti.

Se l’io fosse indipendente, allora sarebbe capace di operare indipendentemente. Per esempio, il mio io potrebbe rimanersene seduto qui a leggere mentre il mio corpo va a fare quattro passi in città. Il mio io potrebbe essere felice quando la mia mente è depressa. Tutto questo è impossibile e pertanto l’io non può essere indipendente. Quando il mio corpo è seduto, il mio io è seduto. Quando il mio corpo va a passeggio, il mio io passeggia. Quando la mia mente è depressa, il mio io è depresso. A seconda dell’attività fisica che stiamo compiendo o del nostro stato mentale, noi diciamo: “Io’ sto lavorando”, “Io’ sto mangiando”, “Io’ sto pensando”, “Io’ sono felice” e così via. L’io dipende da quello che stanno facendo il corpo e la mente; esso è postulato unicamente su quella base, null’altro.

La natura dipendente dell’io dovrebbe essere chiarita da questi semplici esempi. La comprensione della natura dipendente è lo strumento principale per la realizzazione della vacuità, o dell’esistenza non indipendente dell’io. Tutte le cose hanno una natura dipendente. Per esempio il termine “corpo” si applica ai suoi costituenti: pelle, sangue, organi, ossa, ecc. Questi componenti sono a loro volta dipendenti da elementi più piccoli quali cellule, atomi e particelle subatomiche.

La mente ha anch’essa una natura dipendente. Noi la immaginiamo come una cosa reale, autonoma e reagiamo con

sentimento quando sentiamo frasi del tipo “tu hai una mente raffinata”, oppure “tu sei completamente confuso”. La mente è un fenomeno privo di forma che percepisce gli oggetti e ha una natura chiara. Sulla base di questa funzione noi imputiamo l’etichetta “mente” ma non esiste alcuna mente che svolge una funzione al di fuori di questi fattori. La mente dipende dai suoi componenti: pensieri momentanei, percezioni, sensazioni. Così come per l’io, la mente e il corpo dipendono dai loro componenti e dalle loro etichette, dunque tutti i fenomeni sorgono in dipendenza.

Questo ragionamento può essere più facilmente compreso utilizzando una semplice meditazione, elaborata per mostrare come l’io divenga apparentemente esistente. Iniziate con una meditazione sul respiro, per rilassarvi e calmare la mente. Poi, con mente attenta e vigile, iniziate lentamente ad accrescere la consapevolezza rispetto all’io. Chi o cosa sta pensando, percependo, meditando? Come sembra che venga ad esistere? Come vi appare? Il vostro io è una creazione della vostra mente o qualcosa che esiste indipendentemente, per conto suo?

Quando avete identificato l’io cercate di localizzarlo. Dove si trova? Nella vostra testa, nei vostri occhi, nel cuore, nelle mani, nello stomaco, nei piedi? Analizzate con attenzione ogni parte del vostro corpo inclusi gli organi, i vasi sanguigni e i nervi. Riuscite a trovare l’io? Se non ci riuscite allora potrebbe essere molto piccolo e sottile, quindi passate ad esaminare le cellule, gli atomi e i loro componenti.

Dopo aver esaminato il corpo intero chiedetevi ancora una volta come fa il vostro io a manifestare la sua esistenza

apparente. Continua ad apparire vivido e reale? E’ il vostro corpo oppure no?

Forse pensate che la vostra mente sia il vostro io. La mente consiste di pensieri in continuo mutamento, in rapida alternanza. Quale di essi è l’io? E’ un pensiero amorevole, un pensiero irato, un pensiero serio o un pensiero futile? Potete trovare l’“io” nella vostra mente? Se non riuscite a trovarlo nel corpo e nella mente c’è un altro posto dove cercare? Può esistere da qualche altra parte o in qualche altro modo?

Valutate ogni possibilità e ancora una volta esaminate attentamente il modo in cui il vostro io vi appare. Ci sono stati dei cambiamenti? Continuate a pensare che esso sia reale e dotato di esistenza indipendente? Se tale io vi appare allora pensate “questo è il falso io che non esiste. Non c’è io che sia indipendente dal mio corpo e dalla mia mente”

A questo punto disintegrate mentalmente il vostro corpo immaginando che tutti gli atomi si separino e fluttuino via. Miliardi e miliardi di minute particelle si disperdono nello spazio. Immaginate di poter vedere effettivamente questo. Disintegrate anche la vostra mente e lasciate che ogni pensiero si disperda.

A questo punto cercate di capire: dove siete? Il vostro io è ancora lì oppure cominciate a comprendere che esso è dipendente, meramente imputato sul corpo e sulla mente?

A volte i meditatori possono vivere l’esperienza di aver completamente perso l’io. Non si riesce a trovare il Se e il corpo sembra essere svanito del tutto – non vi è più nulla a cui aggrapparsi. Per gli esseri intelligenti questa è una esperienza che porta una grande gioia, quasi quanto l’aver scoperto un

fantastico tesoro. Coloro che hanno una comprensione limitata sono invece terrorizzati e sentono di aver perso un grande bene prezioso. Se ciò accade non dovete aver paura che l'io convenzionale sia svanito – è soltanto la sensazione che nasce dall'aver intravisto la falsa natura dell'io.

Con la pratica, questa meditazione porterà ad una graduale dissoluzione del rigido concetto che abbiamo dell'io e di tutti i fenomeni. Non sarete più così fortemente influenzati dall'ignoranza. Le vostre percezioni cambieranno e tutto apparirà sotto una nuova e fresca luce.

Esaminate attentamente gli oggetti, quali le forme, che appaiono alle vostre sei coscienze e analizzate il modo con il quale essi vi appaiono. In questo modo davanti a voi sorgerà, in tutto il suo splendore, il modo reale di esistere delle cose.

Questi versi tratti dal *Grande Sigillo della Vacuità*, un testo su mahamudra scritto dal primo Pancen Lama, contengono la chiave per tutte le meditazioni sulla vacuità. L'elemento più importante per realizzare la vacuità è l'identificazione corretta di cosa deve essere negato. In tutti gli oggetti che appaiono alle nostre sei coscienze è contenuto un fattore che esiste e un fattore che non esiste e quest'ultimo deve essere eliminato. La realizzazione della vacuità sarà difficile da ottenere se non identifichiamo ciò di cui sono privi gli oggetti dei nostri sensi. Questa è la chiave per aprire il vasto forziere che contiene la vacuità.

Purtroppo quest'opera di identificazione non è per nulla facile da compiere e richiede una solida base di pratica. Secondo Lama Tzong Khapa ci sono tre cose sulle quali dobbiamo concentrarci al fine di preparare le

nostre menti per la realizzazione della vacuità: primo, dissoluzione degli ostacoli e accumulazione di meriti; secondo, devozione al maestro spirituale; terzo, studio di soggetti quali il sentiero graduale per l'illuminazione e *mahamudra*. Se seguiamo questi consigli, la comprensione giungerà rapidamente. La nostra ricettività per le realizzazioni dipende soprattutto dalla fede nel maestro.

Senza di questa noi possiamo cercare di meditare ma scopriremo che non siamo capaci di concentrarci, oppure possiamo ascoltare insegnamenti di dharma ma trovare che le parole fanno poco effetto. Questa spiegazione è in accordo con l'esperienza degli esseri realizzati. Io stesso non ho esperienza di meditazione. Mi dimentico costantemente della vacuità, ma cerco di praticare un po' di Dharma ogni tanto. Se anche voi praticate, potete scoprire in prima persona la validità di questi insegnamenti.

Colofon: Dal testo Wisdom Energy 2, Wisdom publications. Ristampato con il permesso della Wisdom Publications

6. LA NON DUALITÀ

Lama Thubten Yeshe

Studiare questo argomento semplicemente per soddisfare l'intelletto è una attività priva di valore o di scopo – sarebbe solo uno spreco di tempo. La conoscenza contenuta negli insegnamenti di Maitreya è incredibilmente profonda, ma vale la pena affrontarla solo se si possiede la giusta motivazione. Se non ci cimentiamo in questo studio con il fine di sradicare i nostri problemi psicologici, allora sarebbe meglio spendere il nostro tempo a preparare una bibita - così facendo almeno riusciremo a placare la nostra sete.

Probabilmente abbiamo sentito molto parlare della meditazione sul mahamudra. “*Maha*” significa grande e “*mudra*” significa sigillo. Se io possiedo il sigillo Reale, nessuno può ostacolarci o infastidirci. Quando il mio passaporto viene vistato con il sigillo di Stato, io posso andare e viaggiare liberamente. Il sigillo che è mahamudra è una cosa molto simile anche se stiamo parlando di uno stato della mente che è oltre la nostra ordinaria visione dualistica dell'esistenza. Questo è il grande sigillo che ci libera dal samsara.

Mahamudra è la non dualità, è la vera natura assoluta di tutti i fenomeni dell'universo, siano essi esteriori o interiori.

Cosa intendiamo con il termine non-dualità? Tutti i fenomeni esistenti, indipendentemente dal fatto che siano etichettati come buoni o cattivi, sono per loro natura al di là della dualità, al di là delle nostre discriminazioni errate. Nulla

di ciò che esiste è al di fuori della non-dualità. In altre parole, ogni energia esistente sorge, opera e si esaurisce nella natura della non-dualità. Noi siamo nati sulla Terra, viviamo le nostre vite e successivamente moriamo sempre nell'ambito della non-dualità. Questa è la naturale e semplice verità, non una qualsivoglia teoria filosofica inventata da Buddha Maitreya. Stiamo parlando di fatti oggettivi e della natura fondamentale della realtà – nulla più, nulla meno.

Per ottenere la realizzazione di mahamudra, è essenziale sviluppare abilità nell'arte della meditazione. Per meditare correttamente è necessario ascoltare prima con attenzione una perfetta esposizione del soggetto in questione, che ci permetterà un'accurata e precisa comprensione degli obiettivi di tale meditazione. Se noi abbiamo la chiara intenzione di mettere in pratica tali insegnamenti nella meditazione, *allora* il solo ascoltare le spiegazioni diventa un'esperienza molto potente e non un superficiale esercizio dell'intelletto.

La comprensione del fatto che la mente dualistica, persa in errate discriminazioni, è la sorgente di infinita sofferenza per se stessi e per gli altri, significa avere una preziosa intuizione che cambierà profondamente la qualità della nostra vita quotidiana.

La mente dualistica è per sua natura contraddittoria. Essa scatena un dialogo interiore che, da sempre, ha disturbato la nostra pace. Noi pensiamo in continuazione: “Forse è questo, forse è quello, forse è qualcos'altro” Il pensiero dualistico perpetua un conflitto nella nostra mente causando una grande agitazione e confusione. Quando saremo in grado di comprendere che questa

confusione è il risultato di una mente condizionata da una visione dualistica della realtà, potremo agire per rettificare le cose, ma fino ad allora sarà impossibile per noi affrontare efficacemente il problema in quanto non abbiamo identificato correttamente la sua vera causa. Non possiamo limitarci a curarne i sintomi, dobbiamo identificare la sorgente del problema e sradicarla per liberarcene completamente.

Man mano che la nostra comprensione e conoscenza di mahamudra si approfondiscono, cominceremo a realizzare che il modo in cui le cose ci appaiono è semplicemente una proiezione della nostra mente. Per fare un esempio: la domanda non è se Madison nel Wisconsin esiste davvero ma se il *modo* con il quale noi percepiamo l'esistenza di Madison esiste realmente oppure no. Dovrebbe essere chiaro che non si tratta dell'affermazione nichilista che nulla esiste. Noi stiamo semplicemente cercando il modo corretto di percepire la realtà.

Per chiarire ulteriormente questo punto, possiamo investigare le fantasie che proiettiamo sui nostri amici e sulle persone che incontriamo o con le quali viviamo ogni giorno. La nostra mente dualistica sovrappone una maschera attraente o disgustosa sull'immagine di ciascuna delle persone che noi incontriamo, con il risultato che nasce una reazione di desiderio o di avversione che condiziona il nostro atteggiamento e il nostro comportamento verso tale persona. Iniziamo a discriminare se egli è "buono" o "cattivo" e tale rigido preconetto rende impossibile una comunicazione efficace persino con i nostri amici più cari, figuriamoci con la saggezza profonda di un essere illuminato quale è un Buddha.

Se noi investighiamo con caparbietà i meccanismi interiori della mente, arriveremo al punto che ci sarà finalmente possibile superare il nostro abituale modo ultra-concreto di percepire l'universo e riusciremo a far entrare un poco di luce e di spazio nella nostra coscienza. Con il tempo svilupperemo un'intuizione di quello che la non-dualità realmente è. A quel punto dovremo semplicemente meditare senza più concettualizzare e senza pensieri discorsivi. Con forte determinazione dovremo semplicemente lasciare che la mente si focalizzi univocamente sulla visione della non-dualità, oltre i concetti di soggetto/oggetto, buono/cattivo e così via. La visione della non dualità può essere così vivida e potente da farci pensare di poter allungare la mano e toccarla. E' molto importante semplicemente portare la nostra mente a mescolarsi con questa nuova esperienza di gioia e di luminosità senza l'impiego dell'analisi – dobbiamo realizzare direttamente che la non-dualità è la verità universale della realtà.

Mentre indirizziamo la nostra mente lungo la via del Dharma è bene non aspettarci troppo, troppo rapidamente. Il sentiero è un processo graduale che dobbiamo affrontare passo dopo passo. Prima di applicarsi in pratiche che portano a risultati veloci e molto profondi, bisogna seguire alcune pratiche preparatorie. Lama Tzong Khapa, per esempio, si era impegnato duramente nella realizzazione della shunyata (vacuità) ma non aveva successo, pur essendo un grande maestro con numerosi discepoli. Alla fine Manjushri, la personificazione della saggezza perfetta, gli rivelò che doveva effettuare un lungo ritiro per purificare completamente il suo flusso mentale da

tutte le affezioni grossolane e sottili e dalle loro impronte. Tzong Khapa si ritirò in una grotta dove effettuò tre milioni e mezzo di prostrazioni insieme a innumerevoli offerte di mandala e altre pratiche preliminari di purificazione. Gradualmente, con la progressiva purificazione della sua mente, la sua comprensione della vacuità iniziò ad approfondirsi. Questa trasformazione continuò fino al momento in cui ottenne il completo risveglio.

Comprendere il fatto che la realizzazione della non-dualità ha diversi livelli può essere di grande aiuto. Dal punto di vista filosofico, ci sono due scuole indiane del pensiero buddhista mahayana: la scuola Cittamatra (Solo Mente) e la scuola Madhyamika o scuola della Via di Mezzo, con la sua suddivisione detta Prasangika o Consequenzialista. Entrambe queste scuole concordano nel dire che la visione dualistica è fuorviante e, pertanto, *non vera* a livello ultimo, entrambe asseriscono che la non-dualità rappresenta la natura assoluta di tutte le cose ed è vera a livello ultimo. Pur concordando su questi punti, le scuole della Solo Mente e Consequenzialista hanno una comprensione diversa di ciò che si intende per non-dualità.

Dal punto di vista dei Consequenzialisti (Prasangika), la dottrina Cittamatra (Solo Mente) presenta un'utile approccio alla comprensione della verità convenzionale, ma non fornisce una descrizione accurata della natura assoluta della realtà. In altre parole, essi affermano che la visione della realtà proposta dalla scuola della Solo Mente è ancora macchiata da credenze superstiziose. Nonostante questo, i Consequenzialisti concordano sul fatto

che se siamo in grado di realizzare la visione della Solo Mente siamo perfettamente qualificati per praticare i metodi profondi dello yoga tantrico e raggiungere altissimi livelli di comprensione.

La scuola Solo Mente sostiene che tutti gli oggetti appartenenti al mondo dei sensi sono semplicemente manifestazioni dell'energia mentale e, pertanto, non esistono affatto esternamente. Secondo la scuola Consequenzialista è più corretto affermare che l'esistenza di tutte le cose *dipende* dall'essere riconosciute da una coscienza che le imputa. Entrambe le scuole attribuiscono grande importanza al ruolo giocato dalla mente nel determinare il modo in cui le entità si originano, ma la scuola Consequenzialista afferma che è un errore asserire che non vi sia alcun fenomeno esterno, che non vi sia nulla tranne che la mente. Tale visione devia dalla corretta via dei mezzo che trascende tutti gli estremi.

I meditatori della scuola della Solo Mente smantellano la visione dualistica attraverso l'osservazione che tutti gli oggetti nel campo dei sei sensi sono null'altro che proiezioni della nostra mente. Tutti i fenomeni relativi sorgono e scompaiono come le bollicine in un bicchiere di Coca Cola. In questa analogia, la Coca Cola rappresenta la mente mentre le bollicine che vi sorgono all'interno sono tutti i fenomeni relativi percepiti dai sei sensi. Possono le bollicine nella Coca Cola essere separate dalla Coca Cola? Ovviamente no e pertanto, non potendo essere separate, sono prive di dualismo. Quando una profonda comprensione di tutto questo pervade la nostra coscienza, le

fondamenta stesse del samsara vengono scosse.

I consequenzialisti trascendono il dualismo attraverso la realizzazione che entrambi - il soggetto (la mente) e l'oggetto, la sfera sensoriale - sono illusori e privi di esistenza autonoma. Soggetto e oggetto sono mutuamente dipendenti: non possono esistere indipendentemente l'uno dall'altro. Per questa ragione i consequenzialisti sono in disaccordo con la posizione dei sostenitori della scuola della Solo Mente i quali sostengono che la stessa mente, in quanto sorgente e sostanza dalla quale si originano tutti i fenomeni relativi, ha una vera, intrinseca esistenza autonoma. Secondo i consequenzialisti, tutti i fenomeni, inclusa la mente, sono privi della benché minima traccia di esistenza autonoma.

Il Lama perfettamente risvegliato, Tzong Khapa, nella sua opera *Il Cuore della Perfezione* ha spiegato che prima si deve padroneggiare la visione della Solo Mente, poiché da quella posizione privilegiata possiamo facilmente progredire verso la visione sublime del consequenzialismo. Per questa ragione, Buddha Maitreya ha insegnato la dottrina della scuola della Solo Mente – essa rappresenta il ponte che ci serve per compiere il passaggio da una visione completamente materialistica a una visione trascendentale della realtà che si colloca aldilà di ogni estremismo.

Quando spiego concetti di questo tipo, cerco sempre di evitare di essere troppo filosofico soffermandomi su “la scuola Solo Mente asserisce che:” oppure “i Consequenzialisti sostengono che:”, particolarmente quando stiamo trattando dei testi sottili e penetranti come questo. A livello generico, questo insegnamento di Buddha Maitreya è

considerato come un testo della Solo Mente; ciononostante non è necessariamente limitato ad una interpretazione legata a tale scuola. Questo testo si presta perfettamente ad una spiegazione consequenzialista della realtà e dei due livelli di verità. È indispensabile che si conoscano bene questi due livelli di verità poiché quando riusciremo a conciliarli definitivamente, arriveremo alla vera comprensione delle cose *così come realmente sono* liberandoci dalla sofferenza e dalle sue cause.

Desidero ritornare ancora una volta su questo punto. Ogni fenomeno è caratterizzato da due qualità o nature. Una è la sua apparenza relativa – il suo colore, forma, qualità, consistenza e così via. Questa è definita come “verità ingannevole” poiché sembra esistere in maniera indipendente da cause e condizioni. In termini di questo livello di verità siamo portati a discriminare tra oggetto e soggetto, questo e quello, e così via. Anche se tutti i fenomeni, interni ed esterni, condividono questa natura relativa essi sorgono, si sviluppano e si esauriscono senza mai aver lasciato la sfera della non-dualità. Questo secondo livello di verità è la natura non duale, assoluta delle cose che coesiste, spontaneamente, con ogni fenomeno.

I fenomeni stessi e la natura assoluta dei fenomeni possiedono qualità differenti – non sono la stessa cosa. Tutti i fenomeni possiedono, contemporaneamente, un modo relativo o convenzionale di esistere e una vera natura che è assoluta e non duale. Certe energie interagiscono tra loro e producono un fenomeno relativo. Il suo modo di esistenza relativo è dualistico, appare in termini di una relazione tra soggetto e oggetto; tuttavia tutte le cose

sorgono nello spazio di una dimensione non-duale.

I fenomeni relativi (dharma) sono come le bollicine; essi rappresentano la visione dualistica di una mente dualistica e pertanto non sono realmente esistenti. La natura vera, assoluta (dharmata) è non-dualistica e pertanto reale, vera. Anche se i fenomeni relativi e la visione dualistica esistono e svolgono delle funzioni, non sono veri a livello ultimo – questo è il punto.

Quando affermiamo che tutti i fenomeni relativi hanno la natura della non-dualità, non affermiamo che tutta l'esistenza sia soltanto verità assoluta o vacuità – tutta l'esistenza relativa *non* è verità ultima. I fenomeni relativi *non* sono fenomeni assoluti, ma ogni energia esistente, che sia relativa o assoluta, possiede la natura caratteristica della non-dualità.

Desidero illustrare ulteriormente questo punto. Quando contempliamo la non-dualità, la visione dualistica dovrebbe sparire e pertanto possiamo asserire che la non-dualità è la natura assoluta. Ma possiamo affermare che *tutta* la non-dualità è la natura assoluta? No, in quanto anche se tutti i fenomeni condividono la natura della non-dualità, non è necessaria la percezione della non-dualità per avere la percezione della realtà convenzionale. La mia testa, per esempio, possiede la natura della non-dualità, ma non possiamo certo dire che la mia testa è la verità assoluta o la vacuità. Al fine di percepire la mia testa non è necessario percepire la non-dualità. Eppure un dubbio può persistere: se la mia testa ha la caratteristica di avere la natura della non-dualità perché allora quando percepite la mia testa non percepite la

non-dualità stessa? Perché tra voi e la mia testa è frapposto il velo della mente dualistica.

Chiarirò ulteriormente con un altro esempio. Quale delle due pervade l'altra: la popolazione degli Stati Uniti o quella di Madison, Wisconsin? La popolazione degli Stati Uniti include quella di Madison, ma non è vero il contrario. La non-dualità è come la popolazione degli Stati Uniti mentre i fenomeni relativi sono assimilabili agli abitanti di Madison. Tutti i fenomeni relativi sono compresi dalla non-dualità poiché sorgono nello spazio della non dualità – tutti i fenomeni relativi sono una dimostrazione della non-dualità.

Per concludere, al fine di comprendere la non-dualità dobbiamo comprendere la vacuità. Possiamo, quindi, dire che la non-dualità è vacuità. Ma tutte le bolle dei fenomeni relativi, sebbene esse stesse siano ultimamente non duali, non sono vacuità. La verità assoluta e quella relativa non si pervadono l'un l'altra, ma la non-dualità pervade entrambe. Se riusciamo a comprendere le caratteristiche distintive insieme alle nature non contraddittorie di questi due livelli di verità, possiamo ottenere la liberazione anche dalla più piccola afflizione mentale. Non ci può essere motivazione più forte per applicarsi nello studio e nella meditazione di questa.

Colofon: Dal testo "Wisdom Energy 2", Wisdom Publications.

7. RICONOSCERE L'OGGETTO DI NEGAZIONE

Lama Zopa Rinpoce

Per il gentile guru convenzionale Buddha Shakyamuni, lo scopo di apparire in questo mondo era quello di rivelare le quattro nobili verità, il fondamento del Buddha-Dharma, e il sentiero mahayana, sia dei sutra che dei tantra - i mezzi per liberare gli esseri senzienti dall'oceano delle sofferenze samsariche. Il Buddha ha detto che il modo in cui i buddha liberano gli esseri senzienti non è tramite il lavare via con l'acqua il loro karma negativo - la causa della sofferenza - né tramite la rimozione a mano simile al rimuovere una spina. Inoltre non liberano gli esseri senzienti impiantando le proprie realizzazioni nelle menti degli altri esseri senzienti. Invece, il modo in cui i buddha liberano gli esseri senzienti è tramite il rivelare loro la verità: la perfezione della saggezza, la vacuità - la natura ultima dell'io, degli aggregati, della mente, dei fenomeni. [...] L'unico modo per realizzare la vacuità è identificare correttamente l'oggetto da rifiutare. [...]

Perché l'oggetto di negazione appaia alla propria mente, cioè per la realizzazione della vacuità, si devono creare le cause e le condizioni e per far questo si deve creare un bel po' di merito. Si deve fare anche un bel po' di purificazione per purificare gli ostacoli. [...]

Per ventiquattro ore al giorno, c'è l'oggetto da rifiutare, questa allucinazione, il falso io che appare alla

propria mente allucinata. Ogni fenomeno, appena dopo essere meramente imputato dalla propria mente, vi appare di nuovo come se non fosse meramente etichettato dalla propria mente, nonostante sia meramente etichettato dalla propria mente. Appare come se esistesse intrinsecamente o esistesse per propria natura o esistesse dal suo proprio lato. Trasponendo ciò nel quotidiano linguaggio ordinario, esso appare come reale. Quando diciamo reale, indichiamo un io reale che appare da lì. In questo modo viviamo le nostre vite, nelle ventiquattr'ore, qualunque fenomeno appaia, qualunque cosa diciamo, qualunque cosa pensiamo, ogni cosa esiste intrinsecamente. C'è una cosa reale che appare da lì e in cui la propria mente crede. Ogni cosa è in questo modo, ogni ventiquattro ore è così, dalla nascita fino alla morte è così, e da rinascite senza inizio fino ad ora è stato così. Eppure è solo un'allucinazione.

Guardate voi stessi - non all'io che esiste - ma guardate all'io reale che è il falso io; quello che appare da lì, quello che è falso. Nello stesso modo, il resto dei fenomeni, l'inferno, l'illuminazione, il sentiero, le quattro nobili verità, tutto sembra come se fosse reale, apparente da lì. Quando meditiamo, pensiamo e discutiamo, stiamo vivendo la vita con una mente allucinata, con allucinazioni. Tutti i fenomeni sono compresi in questa allucinazione, l'oggetto da rifiutare. Mangiamo il cibo con questa completa allucinazione, questa ignoranza, questa apparenza di cibo reale che appare da lì, e quindi con questa convinzione mangiamo cibo che non esiste affatto, che non è lì affatto, nemmeno il più piccolo atomo. Voi non state mangiando, in realtà non c'è alcun voi. Non c'è io

reale che mangi cibo reale, non c'è una cosa del genere. *Quell'io* è totalmente non esistente, *quel* cibo è totalmente non esistente, *quel* mangiare è totalmente non esistente, *quel* pranzo reale è totalmente non esistente. Appare semplicemente da lì e viene creduto. Questa è la storia della nostra vita.

Quando guardiamo all'io, agli oggetti esterni, ai fenomeni, nella nostra visione essi sono permanenti. Non realizziamo che cambiano persino in un secondo, che non durano, che decadono, che cambiano per via di cause e condizioni. Noi non vediamo questo, non realizziamo questo. Nella nostra visione, essi esistono da soli e indipendentemente, senza dipendere dalle loro parti, senza dipendere da cause e condizioni. Invece i fenomeni esistono nella natura dell'impermanenza, invece dipendono dalle loro parti, invece esistono dipendendo da cause e condizioni, invece sono in quel modo, sono tutte allucinazioni. Così, quando diciamo intrinsecamente esistente, non è solo questo. Non sono sicuro di quanto sia chiaro il significato delle parole intrinsecamente esistente; si potrebbe anche dire non esistente per mezzo della propria natura.

I fenomeni appaiono in questo modo e sono creduti esistere in questo modo dalla propria mente allucinata. Secondo la scuola Prasangika, l'oggetto da rifiutare è questa allucinazione che tutti noi abbiamo - l'io che appare essere autosufficiente, non dipendente dalla raccolta degli aggregati e dalla loro continuazione; come un re autosufficiente che non dipenda dai suoi sudditi. Tale allucinazione è anch'essa lì.

[...] Forse c'è un modo migliore di spiegare questo. Perché c'è io? Non sarebbe meglio se non ci fosse io, così

non si dovrebbero sperimentare tutte queste sofferenze, tutti questi problemi nella vita, e rendere necessario tutto quello sforzo per ottenere la liberazione dal samsara? Siccome c'è la base valida degli aggregati che è associata a una mente, c'è l'io. E cos'è? Non è nient'altro che quanto è meramente imputato dalla mente. È così, nient'altro. Che cos'è tale io? Nient'altro che quanto è meramente imputato dalla mente. Così, per questo, *l'io non diventa completamente non esistente, esiste. Esiste, ma è così sottile che è come se non esistesse.* L'io è estremamente fine, estremamente sottile. È meramente imputato dalla mente, così non possiede il più piccolo atomo di esistenza intrinseca o di esistenza per mezzo della propria natura. Non ha neppure la più piccola esistenza per mezzo della propria natura, o esistenza intrinseca, o vera esistenza. Non esiste nemmeno il più piccolo atomo di ciò. È totalmente vuoto. È totalmente vuoto. Esiste così, ma è come non esistesse. È estremamente, incredibilmente fine, sulla linea di confine tra esistere e non esistere. È estremamente sottile, incredibilmente sottile, quel punto è così sottile. Così tanto per cui è così facile, incredibilmente facile, scivolare nel nichilismo, così facile cadere nel nichilismo.

[...] In dipendenza da ciò che la mente sta facendo, da ciò che il corpo sta facendo, da ciò che la parola sta facendo, in dipendenza da ciò che gli aggregati stanno facendo, riflettendo su quello la mente pone l'etichetta io. La mente, riflettendo sugli aggregati, su ciò che effettivamente stanno facendo, pone l'etichetta io e quindi etichetta l'azione dell'io. Per esempio qui il corpo sta sedendo. La mente, vedendo gli

aggregati, e in particolare vedendo che il corpo sta sedendo, imputa meramente io e imputa meramente l'azione *io sto sedendo*. Quando la mente ascolta gli insegnamenti o pensa, la mente imputa meramente l'etichetta io e imputa meramente l'azione *ascoltare gli insegnamenti o pensare o meditare*. Imputa il mero io e la mera azione *parlare*.

Prima, il pensiero che riflette sugli aggregati imputa meramente l'io, quindi immediatamente dopo c'è l'apparenza di io. Dopo la mera imputazione io, c'è l'apparenza di io. Ma poi, quando l'io vi appare di nuovo dopo l'imputazione, non vi appare come meramente etichettato dalla mente. Quello è quanto dovrebbe apparire, quello è il modo in cui dovrebbe apparire. Quella è la visione corretta. Quello è il modo in cui esiste. Ma quando appare di nuovo, nel secondo successivo, appare in un modo completamente falso, come esistente per natura, esistente dal proprio lato, non meramente etichettato dalla mente. Vi appare di ritorno un io che non è meramente etichettato dalla mente. L'io vi appare di ritorno, ma voi vedete qualcosa che è un po' più di quanto è meramente imputato dalla mente. Vi appare di ritorno come non meramente etichettato dalla mente ma come qualcosa di un po' più che quello, qualcosa oltre quello. Cioè, esistente per natura - qualcosa leggermente di più di quanto è meramente etichettato dalla mente. Questa è l'apparenza di ciò che non è meramente etichettato. Quindi permettiamo alla nostra mente di afferrarcisi, di apprenderlo, di crederci.

L'io che appare di ritorno come non meramente etichettato dalla mente, appare come qualcosa che è un po' di più di quanto è meramente etichettato -

qualcosa che è un po' di più della mera imputazione che è l'oggetto da rifiutare [...]. Quando lasciamo che la nostra mente lo apprenda, vi si afferri, vi si attacchi, lo abbracci, pensando è *vero*, in quel momento creiamo la radice del samsara - l'ignoranza. Così nella nostra vita quotidiana, nelle ventiquattr'ore, ogni volta (Rinpoce schiocca le dita) che questo succede noi stiamo creando la radice del samsara. Stiamo continuamente creando la radice del samsara. Questa ignoranza, la mente che non conosce, produce tutti gli altri pensieri emozionali negativi, le affezioni, e il karma e tutte le sofferenze, gli oceani di sofferenza samsarica - morte e rinascita, invecchiamento, malattia. La nostra esperienza della sofferenza del samsara non ha inizio e se continuiamo così sarà senza fine. Pertanto diventa così cruciale, un'emergenza, realizzare la vacuità, meditare sulla vacuità, imparare sulla vacuità. [...]

*Colofon: Lama Zopa Rinpoce -28
ottobre 2000 – Teaching from Istituto
Lama Tzong Khapa - Pomaia, Italia*

