

Pag.1 e 2 della sintesi dell'ins. del Ven. Olivier Rossi ; Felicità temporale e felicità ultima che è di due tipi: nirvana e stato di Buddha/Gli 84000 gruppi di insegnamenti del Buddha possono essere raggruppati in tre canestri che contengono i 12 rami di scritture/ Gli insegnamenti si riferiscono a tre cicli di insegnamenti (Sarnath, Picco dell'Avvoltoio, Vaishali)/ Nel Lam Rim, tutti gli insegnamenti fanno capo a tre divisioni.

1) Elenca i tre canestri (tripitaka) e descrivi brevemente cosa principalmente presentano:

Gli insegnamenti di Buddha sono antidoti alle nostre affezioni mentali e sono stati catalogati nei tre canestri, il VINAJAPITAKA che riguarda i discorsi sul comportamento, la disciplina, l'addestramento superiore in etica, il canestro dei sutra che presenta lo sviluppo della concentrazione e anche gli antidoti agli ostacoli e alla stabilizzazione meditativa, e il canestro della conoscenza manifesta , ABHIDHARMAPITAKA che rappresenta l'addestramento superiore in saggezza e il culmine è la percezione diretta della vacuità, il modo di esistenza intrinseca dei fenomeni. (pag 2)

Il canestro del Sutra presenta principalmente la stabilizzazione meditativa, e anche gli antidoti alle affezioni.
Il canestro dell'Abhidharma presenta principalmente l'aspetto degli insegnamenti legato alla saggezza, la natura convenzionale e ultima dei fenomeni, la cosmologia.
Il canestro del Vinaya presenta soprattutto la disciplina o etica, e anche la stabilizzazione meditativa.

Quindi, la collezione scritturale dei Sutra insegna il supremo addestramento nella stabilizzazione meditativa.
La collezione scritturale del Vinaya insegna il supremo addestramento nell'etica.
La collezione scritturale dell'Abhidharma insegna il supremo addestramento nella saggezza.

2) Cosa riguardano e a chi si rivolgono principalmente i tre cicli di insegnamenti / le tre ruote del Dharma?

Gli insegnamenti sono stati dati dal Buddha in **tre cicli, che vengono chiamati le tre ruote del dharma** : Il primo discorso ,**le quattro Nobili verità, il discorso iniziale, è stato pronunciato a Sarnath, vicino Varanasi e riguarda principalmente l'ottenimento della pacificazione individuale** ; il **secondo discorso , pronunciato sul Picco dell'avvoltoio è detto " l'assenza di caratteristiche"** e qui **il Buddha ha insegnato l'assenza di natura propria dei fenomeni e questo riguarda principalmente i bodhisattva**, coloro che non sono soddisfatti dallo stato di pacificazione individuale e hanno come scopo l'ottenimento dello stato di Buddha e desiderano attualizzare il culmine della coscienza per essere di beneficio agli altri. Il **terzo ciclo di insegnamenti è stato dato a Vaishali ed è detto della "discriminazione corretta"** : **chiarisce alcune apparenti diversità fra gli insegnamenti dovute al fatto che il Buddha insegnava tenendo conto delle predisposizioni di chi lo ascoltava** (pag.2)

3) I tre canestri possono anche essere suddivisi in due: il canestro degli uditori e il canestro dei bodhisattva. Quali sono gli scopi di questi due tipi di praticanti?

Questi tre canestri possiamo suddividerli in due: il canestro degli uditori e il canestro dei bodhisattva; gli uditori sono i praticanti che hanno come obiettivo la pacificazione personale , la liberazione personale, mentre lo scopo finale dei bodhisattva è lo stato di Buddha. (Pag 2)

3) Chi ha presentato gli insegnamenti del Buddha in termini di modalità di pratica? Quale è il titolo di questo primo lam rim ? Cosa significa lam Rim?

Il grande pandita **Atisha** ha rivoluzionato l'approccio all'insegnamento classificando gli 84000 insegnamenti non più in categorie per soggetto, per argomento, ma in modalità di pratica. Grazie al suo lavoro è possibile conoscere il buddhismo attraverso una rappresentazione molto chiara, che evidenzia realizzazioni e percorsi. Atisha era un principe che ha preso l'ordinazione ed a lui si ascrive la seconda onda di propagazione del buddhismo in Tibet avvenuta intorno al mille: Ha composto "**La lampada sul sentiero**" dove per la prima volta le istruzioni venivano presentate in modo chiaro , progressivo, facile da mettere in pratica , il **Lam Rim. Lam significa la via, il sentiero, Rim si riferisce agli stadi, dunque gli stadi del sentiero.** Lama Tzong Khapa ha utilizzato il modello di Atisha nel comporre i suoi Lam Rim ; La fonte sono sempre i tre canestri, ma Atisha ne ha estratto l'essenza presentandola in un sentiero graduale. " La

lampada del sentiero”; è composto da 60 strofe . Nella tradizione Ghelupa vi sono 18 lam rim. Come per i tre canestri, possiamo includere tutti gli insegnamenti del Buddha nei tre livelli di motivazione

4) Come è organizzato il sentiero graduale e quali sono i tre scopi?

Il Lam Rim condensa tutti gli insegnamenti di Buddha; sono organizzati in tre livelli di capacità degli esseri o di scopo: il **piccolo (o iniziale)**, l'**intermedio** e il **grande**. Tre livelli in cui la nostra mente deve addestrarsi, che devono essere generati progressivamente, allo scopo di ottenere la buddhità. (pag 2)

per ricordare -Tutti gli insegnamenti di Buddha possono essere inclusi in una delle seguenti suddivisioni:

Tre cicli /Tre ruote del dharma:

Sarnath, Picco dell'avvoltoio, Vaishali

il primo , le nobili verità, riguarda essenzialmente l'ottenimento della pacificazione individuale

il secondo è detto “ l'assenza di caratteristiche” e qui il Buddha ha insegnato l'assenza di natura propria dei fenomeni e questo riguarda principalmente i bodhisattva

Il terzo ciclo di insegnamenti è stato dato a Vaishali ed è detto della “discriminazione corretta” : chiarisce alcune apparenti diversità fra gli insegnamenti dovute al fatto che il Buddha insegnava tenendo conto delle predisposizioni di chi lo ascoltava

Tre canestri

vinajapitaka che riguarda il comportamento etico/ SUTRAPITAKA, che insegna l'addestramento superiore alla concentrazione/ ABHIDHARMAPITAKA, l'addestramento superiore in saggezza

Questi tre canestri si possono suddividere nel canestro degli Uditori (i praticanti che hanno come obiettivo la pacificazione personale , la liberazione personale) e il canestro del bodhisattva (lo scopo finale dei bodhisattva è lo stato di Buddha)

Tre scopi

Nel Lam Rim tutti gli insegnamenti fanno capo a tre divisioni: Lo scopo iniziale, lo scopo, intermedio e il grande scopo ; Il grande scopo non si può realizzare senza avere prima realizzato lo scopo intermedio, e lo scopo intermedio non si può realizzare senza prima avere realizzato lo scopo iniziale

Nello scopo iniziale sono incluse due tipi di persone: coloro che desiderano attualizzare la felicità in questa vita, e coloro che desiderano attualizzarle nella vita futura (scopo iniziale speciale)

Gli esseri dello scopo intermedio generano la mente di emersione definitiva e hanno lo scopo di ottenere l'emancipazione completa dall'esistenza condizionata, la liberazione personale

Gli esseri del grande scopo sono i bodhisattva e il loro scopo è l'illuminazione completa, lo stato di Buddha

I primi due scopi sono adeguati agli esseri dello scopo individuale, gli Hinayana. Chi è mahayana deve addestrarsi in tutti e tre gli scopi

Tre aspetti principali del sentiero

Gli insegnamenti vengono presentati in relazione a tre aspetti: significa che per attualizzare il risultato dobbiamo generare tre grandi realizzazioni, dobbiamo addestrarci su tre aspetti: la mente di emersione definitiva, la mente di bodhicitta , la visione corretta della realtà

Pag 3,4,5,6: Perché si soffre/ la ricerca dell'appagamento sensoriale/ quale è il problema fondamentale/ come liberarsi/ le affezioni sono avventizie - L'io non è intrinsecamente esistente - L'io appare in dipendenza dei 5 aggeghi - L'originazione dipendente- La Via di Mezzo - Due cose da negare : a) l'esistenza vera che è un non esistente b) la concezione di un'esistenza vera , l'idea che tale io esiste, e questa idea, esiste, ma il suo oggetto referente non esiste- I quattro preconcetti che ci impediscono la felicità

5) Dai una breve descrizione dell'essere di motivazione iniziale, dell'essere di motivazione intermedia e dell'essere di motivazione superiore (Pag 7-8)

L'essere di motivazione iniziale , è distinto in **ordinario e speciale**. L'ordinario vuole attualizzare solo la **felicità di questa vita**, ma non è veramente congruente con l'essere di motivazione iniziale perchè essendo focalizzato esclusivamente su questa vita, non possiede la vera qualifica dell'essere di motivazione iniziale. La piena motivazione iniziale si possiede quando attraverso un processo analitico si comprende che alla fine di questa vita prosegue la continuità della coscienza sottile e quindi vi saranno altre esperienze , la mente farà altre esperienze. Questa persona è preoccupata della qualità di queste esperienze; il suo scopo è di rendere possibile attualizzare esperienze successive come piacevoli e fortunate. **Quindi l'essere di motivazione iniziale è principalmente preoccupato dalle esperienze delle vite future.**

Lo scopo iniziale: prima di aver praticato il sentiero dello scopo iniziale le preoccupazioni riguardanti questa vita sono considerate le più importanti, e le "vite future" sono semplicemente parole. Dopo aver praticato il sentiero dello scopo iniziale, il bisogno relativo alle vite future prende la priorità rispetto alle preoccupazioni per questa vita. Quando questo accade, avete ottenuto la realizzazione del sentiero dello scopo iniziale. (Gesche Thubten Loden)

L'essere di motivazione intermedio è qualcuno che ha una intelligenza molto più profonda, una comprensione molto più profonda di ciò che sono i fenomeni e il mondo, e comprende che anche l'ottenimento fortunato di questa vita umana è insoddisfacente perchè pervasa da sofferenze e problemi. Ha compreso che sino a che non ci si separa dalla confusione, dal fraintendimento della realtà vi saranno problemi. Non ricerca più solamente le condizioni favorevoli ma **ricerca l'eliminazione della sofferenza** e della confusione mentale con l'ottenimento della liberazione individuale

Lo scopo intermedio: quando avete raggiunto una completa comprensione della natura dell'esistenza ciclica e, attraverso la contemplazione della reale sofferenza, delle sue fonti, e dei dodici anelli di originazione dipendente, avrete generato dal profondo del cuore il desiderio di abbandonarla e di raggiungere la sua cessazione. Il vostro atteggiamento sarà quello di una persona intrappolata in una casa in fiamme, o di un prigioniero in una cella infestata dagli scorpioni. Così come queste persone dovrebbero avere un potente desiderio di scappare, così voi dovrete voler fuggire dall'esistenza ciclica. Questo atteggiamento è il criterio della realizzazione del sentiero di scopo intermedio. (Gesche Thubten Loden)

L'essere di motivazione superiore ha una esigenza ancora più vasta e profonda dell'essere di motivazione intermedio: non si soddisfa della pacificazione individuale perchè considera tutti gli altri esseri senzienti che percepisce non diversi da lui, tutti gli esseri ricercano la felicità e vogliono evitare la sofferenza e mette l'enfasi sullo sviluppo della compassione, dell'attività altruistica: Non ricerca più la liberazione individuale ma **lo stato di Buddha dotato del pieno potenziale , la mente al suo culmine in termini di saggezza , di capacità, di mezzi abili, per diventare una fonte di benessere per gli altri: questo è il suo scopo**

Il grande scopo di sviluppare bodhicitta: quando trovate che la vostra mente è immersa nel desiderio di raggiungere l'illuminazione, così come in attività susseguenti a questo desiderio, in ogni momento, giorno e notte, allora saprete di aver sviluppato bodhicitta correttamente. (Gesche Thubten Loden)

Pag 8, 9, 10: Ancora sui tre scopi : la maturazione della mente in relazione ad essi, domande sulla reincarnazione

6) Per ogni livello del sentiero graduale si descrive come generare quel tipo di attitudine e si descrive l'addestramento effettivo col quale attualizzare il suo scopo; Quale è l'addestramento per generare l'attitudine per lo scopo iniziale?

Sono principalmente le **contemplazioni sulla preziosa rinascita umana e quella sulla morte e l'impermanenza**

Per lo scopo iniziale si genera l'attitudine con due contemplazioni: Riflettere sulla **preziosa rinascita umana** riconoscendone l'entità (libertà e ricchezze) , il suo valore , la capacità di produrre una felicità temporale , una felicità ultima (che è suddivisa in due) e una felicità istantanea riconoscendo che i 18 attributi ci accompagnano istante dopo istante e dunque che ad ogni istante possiamo produrre le cause della felicità temporale o ultima; a seconda di come affrontiamo la vita abbiamo la possibilità di avvicinarci ad una felicità sempre più stabile e vasta. Dobbiamo riconoscere la difficoltà di riottenere queste condizioni favorevoli ,

analizzando le cause che conducono ad una preziosa rinascita umana sia dal punto di vista del numero che dell'analogia e anche dal punto di vista delle reazioni della nostra mente e delle azioni. L'esperienza umana è un risultato che dipende da cause e condizioni; siamo un risultato che si sperimenta; la causa principale di una preziosa rinascita umana è l'etica di corpo, parola e mente. Dobbiamo contemplare la natura della nostra mente, che non è mescolata alle affezioni mentali che sono avventizie e delle quali possiamo liberarci per stabilirci in una grande tranquillità non condizionata. Bisogna riflettere su di questo e generare una aspirazione profonda per questo stato di grande serenità naturale; Questo è il nostro potenziale. Quindi riflettendo sulla nostra condizione, su questo potenziale e sulla difficoltà di attualizzare la preziosa rinascita umana, si genera una attitudine che desidera sfruttare questa opportunità. Con queste meditazioni ci si sente molto fortunati e si genera questa prima attitudine tesa a sfruttare il nostro stato. Alla contemplazione della **preziosa rinascita umana va associata l'addestramento sulla morte e l'impermanenza**. In questo contesto sull'impermanenza grossolana. Semplicemente siamo nati e quindi dobbiamo morire. Nel prossimo modulo vedremo come contemplare la morte e l'impermanenza. Lo scopo non è la paura o la depressione ma, utilizzando la consapevolezza che la morte è sicura, che il momento della morte è incerto, che al momento della morte l'unica cosa di beneficio sarà la qualità della pratica che abbiamo generato, sorgerà il desiderio di praticare "adesso". Queste due contemplazioni hanno un grande potere di trasformare la mente: la prima ci induce a sfruttare questa opportunità attraverso lo studio, la pratica, la meditazione, il comportamento ma di solito si rimanda dovuto all'afferrarsi alla permanenza; facciamo sempre progetti pensando che saremo qui per molto tempo e l'antidoto a questa attitudine è la contemplazione sulla morte e l'impermanenza: Il concetto di permanenza è il più grosso ostacolo alla pratica del dharma. Andando avanti nella pratica le meditazioni sulla preziosa rinascita e sulla morte e l'impermanenza vanno unite e in una unica sessione. (Pag 11)

La pratica principale degli esseri di primo scopo è l'abbandono delle 10 azioni non virtuose in **ottemperanza alla legge di causa ed effetto**

7) Quale è l'addestramento per generare l'attitudine per lo scopo intermedio?

Quando si è generata la attitudine del primo scopo di attualizzare la felicità nelle vite future, la mente, maturando, comprende che anche le esperienze fortunate di esistenza come la esistenza umana è per sua natura insoddisfacente; viene contemplata **la verità della sofferenza e la verità dell'origine della sofferenza**. Si medita sulla natura di un essere umano e sulla sofferenza, la nascita, la malattia, la morte, la separazione da ciò che desideriamo, incontrare ciò che è spiacevole, non ottenere ciò che desideriamo, e la sofferenza associata al possedere un corpo e una mente che sono difettosi per natura. Si indaga su questi vari aspetti che caratterizzano la nostra esistenza scoprendo che questa nascita è fortunata ma che è della natura della sofferenza. A questo punto si indaga sulle origini di questa sofferenza e si comprende che sorgono a causa delle affezioni mentali che spingono a compiere certe azioni che comportano queste varie esperienze come risultato. Si desidera allora abbandonare le sofferenze e le sue cause attualizzando lo stato della liberazione. dunque si aspira alla liberazione tramite queste contemplazioni e praticare di conseguenza un sentiero che conduce alla liberazione. questo si fa attraverso i tre addestramenti superiori. Le persone di scopo intermedio hanno un livello etico superiore a quelle che aderiscono al primo scopo; sostengono intensamente l'etica; quando non può beneficiare gli altri almeno si astiene da essere di danno. La persona di scopo intermedio cerca di sviluppare una mente molto più sottile e concentrata allo scopo di investigare la natura dei fenomeni; questa mente si ottiene tramite lo sviluppo di varie concentrazioni che sfocia nell'addestramento alla saggezza e la persona realizza la natura della mente e del proprio essere. In questo modo abbandona sofferenze e origini. Attraverso **i tre addestramenti superiori, in etica, in concentrazione, in saggezza** si attualizza il risultato che è l'eliminazione completa dell'ignoranza, il fraintendimento della realtà, e come prodotto secondario elimina gli stati mentali di attaccamento, avversione, brama etc che dipendono da questo fraintendimento. (pag 12)

Se vogliamo vedere dove troviamo l'addestramento per generare la mente di **emersione definitiva**, che è il primo dei tre principali aspetti del Sentiero, abbiamo una parte dell'addestramento che appartiene allo scopo **iniziale** e una seconda parte, più importante, che appartiene allo **scopo intermedio**. Va contrastato l'afferrarsi alle apparenze di questa vita attraverso l'addestramento allo scopo inferiore, e va contrastato l'afferrarsi alle apparenze delle vite future contemplando l'addestramento contenuto nello scopo intermedio. Con queste contemplazioni si genera una mente che ricerca la **pacificazione individuale, il Nirvana**. A questo punto abbiamo generato l'attitudine dell'essere nello scopo intermedio. **Il primo scopo è un ramo del secondo scopo.** (PAG 22)

La pratica principale degli esseri di scopo intermedio è costituita dai tre addestramenti superiori in **etica, concentrazione e saggezza**

8) Quale è l'addestramento per generare l'attitudine per lo scopo superiore?

Una volta generata l'aspirazione alla liberazione si genera il pensiero , si riflette , sul fatto che tutti gli esseri senzienti sono nella stessa condizione e che quindi è opportuno sviluppare **una mente di grande compassione e di altruismo e attraverso un processo meditativo si assume la responsabilità della felicità degli altri** ; si realizza che allo stato attuale non si è in grado di compiere la propria felicità e voler compiere la felicità degli altri è come un mendicante che vuole invitare tutti gli altri al ristorante : è una buona idea ma non realistica.

Si riflette che la capacità di aiutare gli altri nasce da una mente priva di oscurazioni ,di distorsioni della realtà, e dotata di **generosità, etica , pazienza, sforzo gioioso ,concentrazione e saggezza** completamente sviluppate, lo stato di Buddha

L'addestramento effettivo per attualizzare questa mente consta di due metodi : **a) sei cause e un effetto e b) il cambiare se stessi con gli altri con i quali sorge la mente di bodhicitta.**(Pag 13)

La pratica principale degli esseri di scopo superiore è la mente dell'illuminazione e le sei perfezioni

Le sei perfezioni sono : Generosità, etica, pazienza, sforzo gioioso, concentrazione, saggezza.

per ricordare:

-Quale e' l'addestramento per generare l'attitudine per lo scopo iniziale? Si basa principalmente sulle contemplazioni della preziosa rinascita umana e sulla morte e l'impermanenza

-Quale è la pratica principale degli esseri del primo scopo? Si basa essenzialmente sull'osservazione della legge del karma, ovvero l'abbandono delle 10 azioni non virtuose (3 del corpo: uccidere,rubare,condotta sessuale scorretta/4 della parola:mentire,usare parole che dividono,usare parole aspre e dure,parlare a vanvera/3 della mente:bramosia,malevolenza,visioni errate)

-Quali sono gli insegnamenti principali contenuti nel primo scopo degli stadi del sentiero? I principali insegnamenti di questo stadio sono : morte e impermanenza e la legge di causa e effetto (karma). Rifugio e reami inferiori verranno studiati in seguito

-Quale e' l'addestramento per generare l'attitudine per lo scopo intermedio? Si basa principalmente sulle contemplazioni della verità della sofferenza e della verità dell'origine della sofferenza

-Quale è la pratica principale degli esseri del secondo scopo? Si basa essenzialmente sui tre addestramenti supremi in etica, concentrazione e saggezza

-Quali sono gli insegnamenti principali contenuti nel secondo scopo degli stadi del sentiero? I principali insegnamenti di questo stadio sono i dodici anelli dell'originazione dipendente,le verità della sofferenza e dell'origine della sofferenza,il sentiero

-Quale e' l'addestramento per generare l'attitudine per il terzo scopo? Si genera il pensiero , si riflette , sul fatto che tutti gli esseri senzienti sono nella stessa condizione e che quindi è opportuno sviluppare una mente di grande compassione e di altruismo e attraverso un processo meditativo si assume la responsabilità della felicità degli altri

-Quale è la pratica principale degli esseri del terzo scopo? La mente dell'illuminazione e le sei perfezioni

-Quali sono gli insegnamenti principali contenuti nel terzo scopo degli stadi del sentiero? I principali insegnamenti di questo stadio sono come generare bodhicitta mediante la tecnica di causa ed effetto in sette punti.Come generare bodhicitta mediante lo scambiare se stessi con gli altri.

La pratica delle sei perfezioni, con grande enfasi sulla concentrazione e la visione corretta. Le sei perfezioni sono : Generosità, etica, pazienza, sforzo gioioso, concentrazione, saggezza.

9) Un altro modo di presentare gli insegnamenti del Buddha è in relazione ai tre principali aspetti del sentiero: Elencali e descrivili brevemente

Nella precedente presentazione, del lam rim, si prendono in esame i tre scopi, inferiore intermedio e superiore. Adesso vediamo come gli insegnamenti vengono presentati in relazione a tre aspetti: significa che per attualizzare il risultato dobbiamo generare tre grandi realizzazioni, dobbiamo addestrarci su tre aspetti. Il

primo aspetto è **la mente di emersione definitiva**, quindi una mente che desidera emergere dalla sofferenza, il secondo aspetto è **la mente di bodhicitta**, la mente mossa dalla grande compassione e il terzo è **la visione corretta della realtà**. Questi tre scopi insegnano i tre aspetti principali del sentiero.

Da pag 14 viene descritto il sentiero sulla base del testo di Lama Tzong Khapa "I tre aspetti principali del sentiero": già nel primo verso di omaggio e nella strofa seguente sono presenti i tre principali aspetti del sentiero: a) mente di emersione definitiva ovvero il desiderio di emanciparci dalla sofferenza, detta anche mente di rinuncia, anche se così non si rende bene il significato b) la mente di bodhicitta che ha come causa sostanziale diretta la grande compassione e l'amore incommensurabile c) la visione corretta della realtà.

Tutti gli insegnamenti del Buddha sono in relazione all'ottenimento di queste tre menti.

Come si vede il sentiero è molto semplice: siamo partiti da 84.000 insegnamenti, dalle tre ruote del dharma, i tre canestri, i tre scopi ma l'essenza è addestrarci in queste tre cose;

la seconda strofa è un invito, una esortazione ad utilizzare il tempo a indirizzare lo sforzo

nella terza strofa viene presentato il primo aspetto, la mente di emersione definitiva: sino a che non l'avremo generata, la nostra mente sarà ossessionata dalle apparenze di questa vita; anche se comprendiamo che gli insegnamenti del Buddha ci possono realmente portare verso la felicità, nonostante questa comprensione, se non abbiamo la realizzazione della mente dell'emersione definitiva, saremo sempre soggetto alle apparenze, agli aspetti piacevoli di questa vita che esistono in modo convenzionale (pag 15)

La mente di emersione definitiva non significa una rinuncia totale - **pag 16-17** emanciparsi dalla sofferenza - percepire un fenomeno come fonte intrinseca di felicità - La sofferenza del cambiamento- La vera felicità è indipendente dalle condizioni esterne - la mente completamente pacificata del livello intermedio **pag 18**. identificare gli oggetti di abbandono - riconoscere la nostra afflizione, gli antidoti, l'antidoto finale. **Pag 19-20** essere responsabili verso la famiglia il lavoro etc -. separarsi dall'attaccamento non significa separarsi dalla gioia di essere in contatto con oggetti piacevoli - Lo scopo intermedio e lo scopo inferiore sono rami dello scopo superiore - hinayana e mahayana

10) Quali sono i veicoli individuale e universale?

Quando parliamo dei due veicoli nel Buddhismo ci riferiamo al veicolo individuale e al veicolo universale, all' Hinayana e al Mahayana. Il veicolo mahayana corrisponde alla pratica dello scopo superiore, lo scopo finale, lo stato di Buddha; è detto il Veicolo Universale. Quando parliamo del veicolo individuale, ci riferiamo ai veicoli hinayana che ricerca la pacificazione individuale, il Nirvana individuale, che corrisponde allo scopo intermedio.

I primi due stadi (iniziale e intermedio) sono gli stati del veicolo individuale. Invece nel Veicolo Universale sono inclusi tutti e tre gli scopi. La persona di motivazione superiore deve praticare e studiare sia l'insegnamento del Veicolo Individuale che l'insegnamento del Veicolo Universale. Se la persona ha sviluppato una motivazione del Veicolo Individuale deve occuparsi del livello di addestramento dei primi due scopi. (pag 20)

11) Quale è lo scopo del buddhismo tibetano?

Lo scopo è di generare la mente di Bodhicitta. Il Buddhismo Tibetano studia e mette in pratica tutti gli aspetti insegnati dal Buddha. E' il Buddhismo Mahayana e lo scopo finale è l'ottenimento dello stato del Buddha, ovvero l'eliminazione dei due livelli di oscurazione. (pag 20.) (qui più avanti pag 7)

A pag 20 La quarta strofa ci spiega cosa dobbiamo fare per calmare sete e agitazione e la sofferenza e frustrazione che deriva dall'essere univocamente focalizzati su questa esistenza. Ci dice di riflettere sulla preziosa rinascita umana e di riflettere su quanto questa vita sia breve ed effimera. Si riferisce al secondo livello di addestramento: La preziosa rinascita umana / L'impermanenza e la morte. **A pag 21-22** In che modo si contrasta la mente che ricerca il benessere delle vite future è detto nelle due ultime righe della strofa 4: *Contrasta l'aggrapparsi alle vite future meditando costantemente sull'infallibilità della legge di causa ed effetto e sulla sofferenza generata dal ciclo delle rinascite.* Le prime due Nobili Verità

A pag 23 la 5 strofa: è la misura di avere attualizzato lo scopo intermedio, di avere generato la mente di emersione definitiva.

12) Cosa è un sentiero?

E' un chiaro conoscitore concomitante con la mente di emersione definitiva (PAG 23)

13) Il sentiero nella sua completezza viene suddiviso in 5 sentieri. Elencali

Il Sentiero nella sua completezza si divide in 5 sentieri : il sentiero dell'accumulazione, della preparazione, della visione, della meditazione e il risultato che si chiama il sentiero al di là dell'apprendimento. In questa tabella siamo nel contesto del Mahayana . Se invece consideriamo il sentiero Hinayana, ci riferiamo ad una persona dello scopo intermedio . Il suo sentiero ha sempre queste 5 suddivisioni . Quando genera questa mente che non desidera neanche per un istante il piacere dell'esistenza, ma cerca esclusivamente, giorno e notte, la liberazione, questa persona entra su quello che viene chiamato sentiero dell'accumulazione, entra effettivamente in un sentiero; Su questo sentiero si accumulano tanto ascolto e tanta saggezza. Poi abbiamo il sentiero della preparazione che prepara appunto alla percezione diretta della vacuità; Vi è poi il sentiero della visione con la realizzazione diretta della vacuità. Si entra poi nel sentiero della meditazione dove vi è un familiarizzarsi con questa percezione iniziale della vacuità e finalmente attualizzare il Nirvana. (Pag 23)

I 5 sentieri Mahayana:

Il sentiero dell'accumulazione, raggiunto con la generazione di bodhicitta spontanea.

Il sentiero della preparazione, raggiunto con l'unione di calmo dimorare e visione speciale che osserva la vacuità.

Il sentiero della visione (primo terreno del bodhisattva), raggiunto con la prima realizzazione diretta della vacuità.

Il sentiero della meditazione (dal secondo al decimo terreno del bodhisattva), con successive realizzazioni della vacuità.

Il sentiero del non più apprendimento (terreno di buddha), con l'ottenimento della buddhità.

A pag 24 la strofa 6: Il saggio generi la mente suprema

14) Cosa è la mente suprema? Quale è il requisito per entrare nel sentiero dell'accumulazione Hinayana? Quale è il risultato del sentiero Hinayana? Quale mente, oltre quella di emersione definitiva, occorre generare per entrare nel sentiero dell'accumulazione Mahayana? Quale è il risultato del sentiero Mahayana?

La mente suprema è la mente di Bodhicitta, la mente dell'illuminazione, sostenuta dalla grande compassione, una mente fortemente altruistica che desidera beneficiare gli altri .

Abbiamo visto che ottenendo la mente di emersione definitiva spontanea dovuta ad un processo di familiarizzazione, si entra nel sentiero dell'accumulazione non Mahajana ma si entra nel contesto dell'Hnayana. Se questa mente non è sostenuta dalla grande compassione che ricerca non più la liberazione individuale, ma lo stato completo, il culmine della coscienza che è lo stato di Buddha, non si ottiene questo stato , ma si ottiene il Nirvana individuale. Se si genera l' aspirazione ad ottenere lo stato di Buddha dobbiamo oltre che generare la mente di emersione definitiva, anche generare la mente di grande compassione che la sostiene. Una volta generata questa mente spontanea allora non si entra nel sentiero dell'accumulazione hinayana ma entriamo sul sentiero dell'accumulazione Mahayana. (Pag 24)

per ricordare:

Il sentiero del veicolo inferiore è composto dal sentiero dell'accumulazione, della preparazione, della visione, della meditazione, del non più apprendimento. Quando si genera una mente di emersione definitiva si entra nel sentiero dell'accumulazione/Quando si genera una unione di calmo dimorare e visione superiore che osserva la vacuità si entra nel sentiero della preparazione/Si entra nel sentiero della visione realizzando direttamente la vacuità-si abbandonano le oscurazioni afflittive acquisite intellettualmente-si diventa un essere superiore/Si genera il sentiero della meditazione dove vengono abbandonate le oscurazioni afflittive innate e si ottiene la liberazione/segue il terreno del non più apprendimento, il terreno del "distruttore del nemico"

Nei terreni del sentiero del veicolo inferiore vengono abbandonate le oscurazioni afflittive (ostruzioni alla liberazione), la concezione di esistenza intrinseca con i suoi semi

Il sentiero del grande veicolo è composto anch'esso dal sentiero dell'accumulazione, della preparazione, della visione, della meditazione, del non più apprendimento. Già prima di entrare nel sentiero dell'accumulazione il praticante di facoltà acute ha una comprensione inferenziale della vacuità. Si entra nel sentiero dell'accumulazione generando la mente spontanea di emersione definitiva e la mente dell'illuminazione / Quando si genera una unione di calmo dimorare e visione superiore che osserva la vacuità si entra nel sentiero della preparazione / Si entra nel sentiero della visione realizzando direttamente la vacuità (superiore) - si abbandonano le oscurazioni afflittive acquisite intellettualmente/ Si percorre il sentiero della meditazione abbandonando (sino al settimo terreno) le oscurazioni afflittive innate e abbandonando le oscurazioni alla conoscenza (dall'ottavo al decimo terreno)/Il sentiero del non più apprendimento è il terreno di Buddha, l'illuminazione completa

Gli esseri sul sentiero dell'accumulazione e della preparazione sono bodhisattva ordinari/ gli esseri sul terreno della visione e della meditazione sono bodhisattva superiori

Sul sentiero del grande veicolo si abbandonano dunque sia le oscurazioni afflittive (acquisite intellettualmente e innate che sono ostruzioni alla liberazione) ovvero la concezione di esistenza intrinseca insieme con i suoi semi , sia le oscurazioni alla conoscenza (le latenze della concezione di esistenza intrinseca e tutti i fattori di apparenza dualistica che sorgono dovuti alla forza di questi che sono ostruzioni all'onniscienza)

Quando sul sentiero della meditazione sono state eliminate tutte le oscurazioni afflittive acquisite e innate si ottiene la liberazione (distruzione del nemico), ma vanno ancora eliminate le latenze della concezione di esistenza intrinseca per ottenere la illuminazione completa

Le due oscurazioni: Le ostruzioni alla liberazione sono la causa radice dell'esistenza ciclica, sono una mente che sovrappone ai fenomeni una modalità di esistenza di cui sono privi. Considera i fenomeni come intrinsecamente esistenti, oggettivamente esistenti, indipendenti dalla mente.

Le ostruzioni alla conoscenza non sono né mente né materia, sono quindi un fattore di composizione non associato, le impronte lasciate dalle ostruzioni precedenti. Si manifestano come apparenza dell'esistenza intrinseca.

Sono entrambe eliminate da ripetute realizzazioni del significato della verità: la vacuità di esistenza intrinseca, il vero modo di dimorare dei fenomeni.

Ancora a pag 24 le strofe 7 e 8 Viene spiegato dal testo il modo di generare la mente di bodhicitta

15) Quali sono le quattro correnti tumultuose

Le quattro correnti tumultuose sono : nascita – invecchiamento – malattia – morte. Gli esseri senzienti sono portati via da queste quattro correnti (pag 24)

Pag 25 le tre sofferenze

16) Quali sono le tre sofferenze? Descrivile brevemente

Le tre sofferenze sono : La sofferenza del dolore – La sofferenza del cambiamento – La sofferenza onnipervasiva di composizione

La sofferenza del dolore si comprende facilmente: è tutto ciò che è universalmente conosciuto come dolore, dal mal di testa al mal di schiena...

La sofferenza del cambiamento è qualcosa di più sottile: si chiama sofferenza del cambiamento, ma per gli esseri ordinari è la felicità. Invece, per un essere che ha realizzato le 4 Nobili Verità , questa felicità è sofferenza del cambiamento. La ragione di questo è la consapevolezza che i nostri piaceri non durano con la conseguente delusione e ciò che rimane è il desiderio di riprovare quella esperienza. Si può vedere un altro aspetto della sofferenza del cambiamento, nella trasformazione naturale della felicità in sofferenza: la felicità viene distrutta dalle sue proprie cause , per cui ciò che è felicità in un dato momento porterà

successivamente sofferenza. Invece la sofferenza non è distrutta dalle sue cause. Ciò significa che una situazione piacevole, piano piano si trasforma in qualcosa di sgradevole. Esempio della spiaggia: A tutti noi piace andare alla spiaggia, aspettiamo le vacanze, e finalmente ci sdraiamo sulla spiaggia; è piacevole, ma piano piano la situazione non è più piacevole, perchè fa caldo, il sole e la spiaggia scottano; ci alziamo e ci buttiamo in acqua e sperimentiamo il sollievo: stare in acqua è piacevole. Ma, se dimoriamo troppo in acqua anche questo diventa sofferenza; e ci sdraiamo nuovamente sulla sabbia. E di nuovo e di nuovo: questa è la natura delle nostre esperienze. Questo avviene perchè l'esperienza di felicità che viviamo ordinariamente, non sono esperienze di vera felicità, ma solamente un sollievo di un disagio precedente: andare in acqua è piacevole perchè prima subivamo l'esperienza del caldo. Sdraiarsi sulla sabbia calda risulta piacevole perchè contrasta la precedente esperienza del freddo. Dunque, in conseguenza di una analisi, ciò che consideriamo felicità non risulta essere di questa natura, ma un sollievo di un disagio precedente.

La terza sofferenza, la sofferenza onnipervasiva di composizione, si riferisce ai cinque aggregati contaminati. E' il nostro stato confuso, non illuminato. E' semplicemente possedere un corpo e una mente che derivano dalle affezioni mentali, dalle nostre azioni, dall'ignoranza fondamentale che hanno delle caratteristiche disfunzionali. Questo ci vincola a fare esperienze di sofferenza. Questo corpo e questa mente costituiscono la base per le altre due sofferenze precedenti. I 5 aggregati: Forma, sensazione, discriminazione, fattori di composizione, coscienza pag 25

A pag 27 la strofa 9 Per estirpare la radice dell'esistenza ciclica, oltre a generare la mente di emersione definitiva e la mente suprema dell'illuminazione, occorre generare la saggezza che realizza la natura dei fenomeni e l'originazione dipendente

17) Cosa ci tiene legati all'esistenza ciclica? Quale è il re dei ragionamenti?

Che cos'è **la radice dell'esistenza? E' l'ignoranza rispetto al vero modo di esistere della realtà**. Senza la saggezza che realizza il modo in cui dimorano i fenomeni non possiamo attualizzare lo stato di Buddha anche se possediamo due dei principali aspetti del sentiero, anche se abbiamo generato la mente di emersione definitiva e la grande compassione, la mente dell'illuminazione. **Queste non ci permettono neanche di tagliare le radici dell'esistenza di ottenere la liberazione. Dobbiamo impegnarci nei metodi per realizzare il modo di esistere dei fenomeni.** Qui viene indicato il **re dei ragionamenti**, anche se i ragionamenti sono molteplici, **il sorgere dipendente, l'originazione interdipendente**. Il modo nel quale noi ci percepiamo è come se avessimo una esistenza per via della propria natura, una esistenza indipendente, autostabilità; Abbiamo la concezione spontanea, non analitica di essere l'io proprietario del corpo e della mente, un io che controlla il corpo e la mente, ed è una illustrazione grossolana dell'io indipendente. A volte abbiamo una immagine di un io rintracciabile in uno degli aggregati, che l'io è il corpo o che sia la mente. Queste sono illustrazioni di una esistenza indipendente. Niente è così, tutto esiste per via di causa e condizione, tutto esiste per via dell'originazione interdipendente (Pag 27)

18) Quali sono i tre livelli di interdipendenza?

Quando diciamo che le cose sorgono per interdipendenza, dobbiamo distinguere tre livelli di interdipendenza: Come esempio prendiamo in considerazione un albero. C'è un primo livello di interdipendenza che sono **le cause e le condizioni**; C'è bisogno di un seme, che è la causa sostanziale, poi il calore, l'umidità, il terreno etc. Questo è il primo livello di interdipendenza, non ci sono troppi problemi. Il secondo livello di interdipendenza è un po' più sottile: dobbiamo comprendere che il fenomeno, l'albero, esiste in **dipendenza delle proprie parti**, i rami, il tronco, le radici etc. Il terzo livello di interdipendenza è il più sottile ed è questo che dobbiamo realizzare per recidere la radice dell'ignoranza. comprendere che **i fenomeni sono delle mere sovrapposizioni, dei nomi, delle etichette, dei concetti su delle basi valide**. Pag 28

Da pag 28 alla 30 La Vacuità di esistenza intrinseca

19) Cosa significa in questo contesto vacuità?

Vacuità significa **assenza di esistenza intrinseca**.

Analizzare il modo di esistere, di dimorare dei fenomeni è una analisi di tipo ultimo

Quando si parla di nome in questo contesto non ci si riferisce alla verbalizzazione, al suono, ma si tratta del concetto; non c'è niente che abbia una entità propria perchè altrimenti sarebbe rintracciabile nella base di imputazione: è questo che significa esistenza per via della propria natura, intrinseca, per proprio potere, vera esistenza, significa rintracciabilità analitica, e si deve rintracciare attraverso l'analisi, l'illustrazione del fenomeno, e questo è impossibile.. Se cerchi l'albero, non lo trovi; se qualcosa esiste veramente più lo si analizza più diventa chiaro, mentre tutti i fenomeni più si analizzano meno diventano chiari, sino a scomparire; questa è una prova che le cose non appaiono come esistono. Non sto parlando della ricerca convenzionale; su questo avremo il modulo sulle due verità; dobbiamo distinguere l'analisi di tipo convenzionale da quella ultima; l'analisi di tipo convenzionale può essere una analisi geografica, temporale, funzionale, come la candeggina svolge quella funzione e l'acqua svolge quella funzione: non esiste alcun problema. sono analisi di menti di tipo convenzionale. Non sono indagini sul modo di esistere della candeggina o sul modo di esistere dell'acqua. Il modo di esistere, di dimorare dei fenomeni è una analisi di tipo ultimo. La mente di tipo convenzionale realizza una verità convenzionale, come ad es. l'orologio. La mente di tipo ultimo non realizza l'orologio, ma realizza il modo di esistere dell'orologio; ricerca se esiste per via delle sue caratteristiche e se è rintracciabile nei suoi componenti. Questa mente realizza la vacuità dell'orologio. Non bisogna mai mescolare queste due analisi. Le due verità, convenzionale e ultima, non sono due prospettive che guardano lo stesso fenomeno; le due verità sono due fenomeni trovati da due tipi di indagine molto particolari. Nella verità ultima non c'è occhio nè orecchio, nè corpo, nè mente.....perchè la verità ultima ricerca una esistenza rintracciabile, è la mancanza di questa esistenza. Non è il nulla; è la non rintracciabilità dell'oggetto concepito dall'ignoranza: è un negativo non affermativo (Pag 29-30)