

Sabato mattina

Questo modulo riguarda la presentazione del sentiero; Vedremo come è articolato il percorso ; verranno presentati gli stadi successivi dello sviluppo della mente e vedremo come, dal nostro stato di coscienza attuale, la mente può essere addestrata e può maturare progressivamente, quali sono gli addestramenti che inducono la maturazione di certe qualità , queste famose realizzazioni , sino allo stato di liberazione o allo stato di Buddha. Ricordiamo che nel buddhismo ci sono tre scopi ; la funzione , lo scopo per cui esiste il buddhismo , è la diminuzione della sofferenza nel continuum delle persone e l’ottenimento della felicità. Possiamo distinguere tre tipi di felicità : temporale, che è caratterizzata dall’ottenimento di condizioni favorevoli nell’esistenza, e una felicità detta ultima, che è di due tipi, frutto di un profondo lavoro interiore; pacificando la mente otteniamo il nirvana, il primo livello, che non è un luogo ma uno stato mentale nel quale la mente è completamente separata dai disturbi , dalle affezioni mentali, che recidono la pace e creano sofferenza mentale: Il nirvana è il primo livello del benessere ultimo , non condizionato da condizioni esterne , indipendente da quanto accade all’esterno, dal numero di amici, da quanti soldi abbiamo in banca; è uno stato della mente molto avanzato, non influenzato dalle condizioni esterne. Abbiamo un ulteriore stato della mente, ancora più elevato di questo: lo stato di Buddha. Al di là della completa pacificazione della mente si acquisiscono grandissime abilità, grandissime qualità di altruismo; lo scopo è di aiutare gli altri ad attualizzare la pacificazione della loro mente.

Vedremo come viene articolato il percorso, quale è l’addestramento da adottare per attualizzare questi vari scopi. Cosa è il Dharma? E’ la condivisione dell’esperienza di Buddha; Ottenuti i livelli di grande benessere, attraverso l’insegnamento il Buddha ha condiviso la sua esperienza; per 41 anni ha insegnato vari metodi per aiutare i vari esseri in accordo alle loro predisposizioni , inclinazioni e motivazione a raggiungere i loro scopi personali; abbiamo 84000 gruppi di insegnamenti , più di 100 volumi : potremmo riempire questa stanza con i vari discorsi pronunciati dal Buddha. Questi 84000 mila gruppi di insegnamenti sono degli antidoti alle affezioni mentali; 21000 sono per pacificare essenzialmente l’attaccamento, 21000 per pacificare essenzialmente l’avversione, 21000 per pacificare essenzialmente l’ignoranza, e altri 21000 che sono antidoti ai tre senza una particolare distinzione. Sono 21000 perchè in un giorno si respira mediamente 21000 volte e ciascuno di questi respiri è accompagnato o da attaccamento o da avversione o da ignoranza o dai tre senza alcuno che predomini. Questi 84000 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 dell’ “ l’assenza di caratteristiche”; 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 è detto della “discriminazione corretta” .Perchè questi tre cicli? perchè non due o quattro? Semplicemente perchè con il primo viene soddisfatto chi è di motivazione intermedia e aspirano al nirvana, col secondo vengono soddisfatti i bodhisattva di facoltà acute che desiderano attualizzare lo stato di Buddha. Il Buddha ha insegnato tenendo conto delle predisposizioni di chi lo ascoltava; un neofita può riscontrare nei suoi insegnamenti delle contraddizioni, delle incongruenze. Per esempio nel primo ciclo di insegnamenti si dice che i fenomeni esistono veramente e che

la persona ha una esistenza intrinseca anche se non autosufficiente e sostanziale, mentre nel secondo il Buddha ha insegnato la non esistenza intrinseca della persona e dei fenomeni. E' stato così necessario insegnare " la discriminazione corretta", che risolveva le contraddizioni apparenti. Gli 84000 gruppi di insegnamenti sono relativi a questi tre cicli, a queste tre ruote del dharma e possono anche essere classificati con una diversa modalità di suddivisione in 12 rami di scritture: i discorsi , versi, espressioni con proposito etc . Questi 12 rami sono raggruppati, attribuiti ai tre canestri : a) il canestro dei discorsi SUTRAPITAKA, che insegna l'addestramento superiore alla concentrazione, principalmente attraverso gli antidoti che eliminano gli ostacoli all'ottenimento della stabilizzazione meditativa della mente b) Il canestro dell'addestramento superiore in etica, VINAJAPITAKA, che è la base dello sviluppo della stabilizzazione meditativa c) ABHIDHARMAPITAKA, il canestro della conoscenza manifesta, la scienza, dove troviamo le caratteristiche convenzionali dei fenomeni ma anche il modo di dimorare finale dei fenomeni; la prajnaparamita o il sutra del cuore per esempio rientrano nel canestro dell'abhidharma perchè sviluppano l'indagine delle caratteristiche convenzionali ed ultime dei fenomeni; Qui troviamo per esempio anche i riferimenti all'impermanenza sottile. Da ricordare soltanto: vinajapitaka che riguarda il comportamento etico, del monaco o del praticante laico. Da ricordare l'addestramento superiore in concentrazione e l'addestramento superiore in saggezza. 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. Volere conoscere in modo approfondito il buddhismo attraverso lo studio delle tre ruote e della varie suddivisione richiede molti anni: Dopo la morte di Buddha i panditi delle varie università che sorgevano in India hanno analizzati gli insegnamenti. 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 il suo Lam Rim ; La fonte sono sempre i tre canestri, ma Atisha ne ha estratto l'essenza presentandola in un sentiero graduale.

Nel Lam Rim tutti gli insegnamenti fanno capo a tre divisioni: Lo scopo iniziale, intermedio e il grande scopo che illustrano il modo graduale in cui si matura la mente. Anche se si è attratti per predisposizioni, per inclinazioni dalle attività vaste del bodhisattva, l'insegnamento sulle sei perfezioni, compassione ,equanimità amore incommensurabile non possono veramente svilupparsi senza l'aver attualizzato lo scopo iniziale e intermedio : le qualità dello scopo intermedio non possono svilupparsi senza l'aver attualizzato lo scopo iniziale. I livelli superiori di qualità e comprensione della mente si basano sui livelli inferiori. E' per esempio impossibile generare la grande compassione del grande veicolo se non abbiamo generato precedentemente le realizzazioni dell'essere dello scopo intermedio , la mente di emersione definitiva che desidera, come vedremo, l'emancipazione completa dall'esistenza condizionata; infatti la mente di grande compassione vuole liberare gli esseri dalla sofferenza e vi è una intensa indagine su ciò che è della natura della sofferenza che caratterizza la vita delle persone e non si può desiderare la liberazione dalla sofferenza degli altri se non è stata generata per se stesso; questo desiderio è il risultato che sorge a causa delle meditazioni dello scopo intermedio. Dunque il sentiero buddhista è diviso in tre scopi , iniziale, intermedio, finale. 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). In generale si cerca la felicità nella vita ; il problema è che si ricerca attraverso la soddisfazione , l'appagamento delle coscienze sensoriali : luoghi, amici, musica... attraverso le condizioni esterne. Il problema sorge dal fatto che possediamo una coscienza mentale che è in grado a prescindere della qualità delle condizioni esterne di produrre felicità e benessere. L'essere soddisfatti in termini di salute, di risorse materiali non implica necessariamente la felicità ; se consideriamo felicità alla stregua del benessere può funzionare; ma la nostra mente è impermanente, 65 istanti in uno schiocco di dita, e ognuno di questi è accompagnato da una sensazione. C'è un contatto e c'è una sensazione che sorge; se il contatto viene discriminato come piacevole , la sensazione è piacevole. La sensazione può essere di tre tipi : piacevole, di sofferenza, neutra. Abbiamo sei coscienze, sei modalità cognitive , avremo sei tipi di sensazione: quella che accompagna la coscienza visiva, quella che accompagna la coscienza uditiva, gustativa, olfattiva, tattile e quella che accompagna la coscienza mentale. Dato che le sensazioni sono di tre tipi, possiamo avere 18 tipi di sensazioni. Quando vediamo una cosa bella abbiamo una coscienza visiva e la sensazione che l'accompagna è piacevole e si pensa : "sono felice". In base alla sensazione che sorge si pensa: sono felice, sono triste, sono indifferente. Quasi esclusivamente basiamo la nostra felicità su queste esperienze sensoriali. Indossiamo vestiti che riteniamo belli, cerchiamo persone che riteniamo piacevoli, musica, profumi etc. e così creiamo il nostro conforto. Il problema è la coscienza mentale, la quale, indipendentemente dall'esperienza sensoriale esterna è in grado di produrre sofferenza o felicità. Abbiamo esperienza di persone che hanno difficoltà nella vita ma possiedono una mente stabile, più serena, le difficoltà non sembrano coinvolgerlo profondamente, mentre altre persone che possiedono tutto sembrano insoddisfatte, anche per un piccolo problema sembrano perdersi in un bicchiere d'acqua, dalla mattina alla sera insoddisfatte, "questo non va, quest'altro non va..." ripetuto per ogni cosa ossessivamente, impedendo di godere delle opportunità , delle cose positive che esistono nella loro vita. La coscienza mentale è molto importante ma in genere viene trascurata. se vogliamo essere felici , dobbiamo addestrare la nostra mente. Altrimenti nutriremo la nostra insoddisfazione, perchè un desiderio segue un altro desiderio e diventa una dinamica mentale. La mente è una creatura di abitudine, un chiaro conoscitore per natura neutra ma le abitudini divengono una seconda natura ; addestrare la mente è importante, altrimenti la felicità ci sfuggirà sempre.

Le persone dello scopo iniziale sono come abbiamo detto di due tipi, ordinario e speciale. il primo desidera la felicità di questa vita; è importante che si addestri sugli antidoti per la pacificazione della propria mente, per pacificare la propria avversione, la propria brama, l'orgoglio, l'invidia, fattori mentali che recidono la felicità e noi siamo sempre sotto la loro influenza. La nostra mente oscilla costantemente fra attaccamento e avversione; è difficile star bene. E' importante entrare in contatto con questa attività mentale e piano piano pacificarla. E' importante guardare all'interno, a ciò che sta accadendo nella nostra mente: questa è la base del lavoro. Ciò che vogliamo ottenere è una mente di qualità dunque occorre ascoltarla, esaminarla. Questo è fondamentale. La nostra mente è dura, non è facile cambiarla, ma contemporaneamente è debole , basta poco per farla soffrire; basta qui ascoltare qualcosa che non piace e la mente si appesantisce; bastano delle mere parole, la vibrazione dell'aria , per " aggravare" la nostra mente per settimane, mesi, anni. Occorre fare qualcosa. Siamo lì tranquilli, vediamo qualcosa che ci piace, e la mente inizia ad essere disturbata, pensa e pensa e desidera quella cosa, sonno agitato...la gelosia, l'invidia: non sopportiamo che altri abbiano ciò che non possiamo avere, come un ago che penetra il cuore , le cose che arrivano agli altri possono disturbare la nostra felicità: in questo senso la mente è debole. E fin quando nella nostra mente esiste il potenziale dell'avversione,, dell'invidia, della gelosia, dell'attaccamento , la felicità è irraggiungibile perchè la nostra mente non lo permette . Tenteremo di cambiare le condizioni esterne, ma

non otterremo mai la felicità vera che vogliamo , la felicità che dura , indipendente dall'esistenza o dalla non esistenza di qualcosa. Dobbiamo imparare a riconoscere l'attaccamento, l'invidia, la brama e quale è il loro effetto sulla nostra mente, lo stato mentale che creano. Finchè non analizzeremo questo e non saremo convinti che queste affezioni mentali ,questi eventi mentali creano difficoltà e sofferenza nella nostra vita , ci occuperemo sempre di modificare le condizioni esterne senza mai curare il problema. Questo è ciò che dobbiamo fare, questa è la vostra responsabilità. Una volta convinti che queste affezioni generano la sofferenza , dobbiamo renderci conto che esse non andranno via da sole; dobbiamo indagare se sono inerenti alla nostra mente, se questa è la nostra natura, se sono permanenti o impermanenti ; per esempio , l'avversione è veramente la natura della mia mente? e la brama o l'invidia? No, non lo sono, perchè non sono sempre presenti: questo significa che sostenute da causa e condizioni, a volte sorge la brama, altre volte l'avversione... Se fossero parti costitutive della mia mente sarebbero sempre presenti! Se l'avversione fosse l'entità della mia mente, come potrei avere amore e compassione per gli altri? Dunque sono eventi avventizi, dipendono da cause e condizioni. Se qualcosa dipende, eliminando la causa il fenomeno non sorge più. Attraverso l'analisi dobbiamo raggiungere la convinzione che sia possibile eliminare questi eventi mentali. Essi sorgono a causa di una distorsione, a un fraintendimento della realtà: Noi pensiamo che le cose e le persone che abitano questo mondo possiedono delle caratteristiche proprie , che esistono per via della propria natura, che possiedono attributi intrinseci; una piacevolezza intrinseca o una sgradevolezza inerente all'oggetto. La risposta logica è l'attaccamento , il desiderare ciò che abbiamo percepito come qualcosa che possiede attributi intrinseci di piacevolezza; l'opposto avviene per l'avversione alle cose percepite come sgradevoli dal proprio lato. Attraverso l'analisi dobbiamo capire che è possibile liberarci da questa distorsione della realtà. Quest'ultimo è lo scopo intermedio. Ripetendo abbiamo visto che lo scopo iniziale si divide in ordinario che desidera ottenere la felicità in questa vita, e speciale ; la persona di motivazione iniziale speciale ha investigato ; si è fatto domande ; questa vita ha una fine; cosa accade? la mente è annichilita o avviene qualcos'altro? Abbiamo visto che la mente è un fenomeno impermanente e dipende da cause e condizioni; come tutti i fenomeni impermanenti ha una causa sostanziale e delle condizioni cooperanti: vi è una similitudine di natura fra causa ed effetto. ad esempio un vaso di argilla ha come condizioni cooperanti il lavoro del vasaio etc e abbiamo la causa congruente che è l'argilla ; nel risultato troviamo una similitudine di natura fra causa e risultato; questo è valido per ogni fenomeno impermanente. Quale è la causa della mente, quale è il primo istante di coscienza, dove sorge e cosa ci sarà dopo l'ultimo istante di coscienza; magari pensiamo che la mente è il risultato di una sequenza di reazioni chimiche , ma questo non è molto convincente perchè la chimica ha come riferimento la forma, atomi e molecole, o altro a livello più sottile , ma sempre una certa ostruttività. non possiamo rintracciare fra atomi e molecole una similitudine con la capacità cognitiva che caratterizza la mente , è difficile immaginare che la mente derivi da un processo chimico del cervello; è chiaro che cervello e mente sono legati, ma il cervello rimane un organo che appartiene al dominio della forma e la mente ha una natura completamente diversa. La forma possiamo suddividerla in parti e poi in molecole e poi in atomi sino ai quark poi energia e spazio. Con la mente la stessa operazione non conduce a questo; occorre riflettere su questo. La mente sorge dai poteri sensoriali e dall'oggetto che sono le condizioni cooperanti, ma la causa sostanziale è un istante di mente precedente, che al momento di cessare lascia il potenziale, l'impronta per far sorgere un successivo istante di coscienza che può essere visiva olfattiva etc in dipendenza del potere sensoriale e dell'oggetto percepito. così non vi può essere annichilimento ; persino per la materia che costituisce il nostro corpo possiamo risalire al big bang, una trasformazione nella continuità; il costituente mentale, che non è la persona,ma una parte ha una sua continuità. La persona non è ne il corpo ne la mente ;

la persona è postulata in dipendenza del corpo e della mente; alla fine di questa vita la mente non cessa ; cessano le coscienze grossolane, basate sull'esistenza di questo corpo che al momento della morte si dissolvono nelle coscienze più sottili , sino alla coscienza più sottile, la coscienza di chiara luce, non concettuale, la base stabile; le altre sono avventizie; è chiaro che se consideriamo una persona essa muore alla fine di questa vita; tutte le coscienze che costituiscono le esperienze di questa vita , la personalità etc, che dipendono dagli eventi di questa vita si dissolvono alla sua fine : va avanti però la continuità sostanziale della mia mente molto sottile che da tempo senza inizio è un continuo flusso. Abbiamo l'io di una vita passata, l'io di questa vita, l'io della vita futura: questo è possibile perchè essi sono designati su questa continuità; l'io esiste, è impossibile negare l'esistenza dell'io; l'io , la persona, l'essere sono mutuamente inclusivi. Ciò che non esiste è un io stabilito per propria natura; esiste l'io designato in dipendenza dai cinque aggregati che costituiscono la persona ; abbiamo un corpo , una mente, e su questa base viene postulato l'io. Questo processo è valido. Il problema sorge quando pensiamo che l'io esiste per propria natura; se fosse così, l'io sarebbe rintracciabile, ovvero identificare l'io con una analisi nei suoi costituenti. Dovremmo rintracciarlo o come l'insieme dei costituenti, o come uno con un costituente, o come diverso dai costituenti ; se qualcosa esiste veramente è rintracciabile ed è uno con le sue parti o diverso dalle parti , non esiste una terza possibilità. Possediamo tutti, è innata, la nozione di esistenza per proprio potere ; pensiamo anche di essere il controllore dei costituenti psico fisici; per es diciamo “ il mio corpo”, “ la mia mente” ; c'è un possessore e un posseduto. E a volte appare un io che è diverso dal corpo e dalla mente e questo è grossolano; se qualcuno per strada ci chiama non abbiamo l'impressione che abbiano chiamato l'insieme del corpo e della mente ma che abbiano chiamato un io veramente esistente per propria natura che ha la capacità di autostabilirsi ,che non dipende da niente per esistere: è l'ignoranza che sta lavorando. L'io appare come diverso dal corpo e dalla mente, appare anche come il controllore, il capo; in altre occasioni appare come coincidente col corpo e altre volte come la stessa cosa della mente. Per esempio ci guardiamo la mattina allo specchio e diciamo, sono brutto, sono bello, sono giovane o vecchio, malato o in salute.... in questi momenti l'io è identificato con l'aggregato della forma. Altre volte l'io appare coincidere con la mente : sono intelligente, stupido, sono contento, felice, innamorato ; l'io viene identificato coincidere con gli eventi mentali: Vi è dunque una molteplicità di apparenza dell'io in relazione ai costituenti della persona. A volte appare come diverso e a volte appare coincidere con i costituenti. E' strano che una stessa cosa possa apparire a volte con una modalità e a volte con una altra. Si chiede al Ven. Olivier se possiamo considerare questi diversi modi di apparenza come diverse forme di energia, ma in realtà uguali. Il Ven. Olivier risponde che stiamo parlando di cosa appare ad una mente valida e in riferimento a costituenti grossolani. Gli si chiede come dimostrare l'esistenza di una mente valida . Il Ven. Olivier risponde che una mente valida possiede tre caratteristiche: che l'oggetto percepito dalla mente valida è conosciuto come tale “nel mondo”, che questa mente convenzionale non venga contraddetta da un'altra mente convenzionale, che la mente convenzionale non venga contraddetta da un'analisi ultima. Se io dico: “questo è un orologio” non incorro in alcun problema, perchè esso è riconosciuto nel mondo come tale, la mia percezione non è contraddetta da un'altra mente convenzionale, e una mente che analizza l'ultimo non contraddice che questo oggetto sia un orologio. Se invece sostengo che questo orologio esiste in modo intrinseca allora sorgono dei problemi, perchè una mente che analizza l'ultimo confuta l'esistenza intrinseca dell'orologio. Se la mente che percepisce il fenomeno è valida, il fenomeno esiste. Nulla esiste di per se ma tutto esiste in interdipendenza: Se non c'è un oggetto non c'è una mente, e se non c'è una mente non c'è un oggetto ; un oggetto è un oggetto di conoscenza. Non puoi trovare un oggetto di conoscenza senza conoscenza e la conoscenza ha un suo oggetto. Tutto esiste in interdipendenza dagli universi ad un atomo, tutto è dipendente . Il re dei ragionamenti si

chiama “ Il sorgere dipendente ”, anche la persona è un sorgere dipendente. Abbiamo visto come l'io ci appaia a volte in dipendenza dagli aggregati e a volte come indipendente da essi. Se esistesse veramente in maniera indipendente dovrebbe essere rintracciabile dall'analisi, riconosciuto come diverso dagli aggregati o come essere la stessa cosa degli aggregati. Se analizziamo il corpo: la persona è rintracciabile nel corpo? in quale parte del corpo? Nella pelle, nelle ossa , nei vari organi l'io non ci appare rintracciabile. Possiamo pensare di rintracciarlo nel cervello: in quale parte del cervello lo devo identificare ? nell'emisfero destro o di sinistra , in quale cellula, quale è l'io? Tutto ci sfugge, è difficile rintracciare l'io nell'aggregato della forma. Non è rintracciabile in nessuna parte del corpo e neanche nell'insieme. Proviamo a rintracciarlo nella mente; nei 51 fattori mentali , nelle 6 coscienze sensoriali; i 51 fattori mentali non sono sempre presenti, è difficile identificarne uno come l'io; le coscienze sensoriali , proviamo con la visiva: un cieco non ha l'io? Forse l'io è la coscienza mentale, la mente che pensa, concettuale; ma qui abbiamo un susseguirsi di istanti di coscienza; quale è l'io la coscienza mentale dell'istante precedente, del presente ma dura anche lui solamente un istanteè difficile rintracciare un io vero e proprio che esiste per via della propria natura , identificabile, rintracciabile. Allora pensiamo che l'io possa essere qualcosa di diverso del corpo e della mente. Se eliminiamo tutte le caratteristiche del corpo e della forma, la massa, il contatto ostruttivo, gli odori, la sagoma , i colori , i sapori.....li eliminiamo e possiamo anche dissolvere le discriminazioni, i pensieri , facciamo astrazione di questo, l'io non appare. Allora come esiste, come appare ? L'io appare in dipendenza dei 5 aggregati , forma, coscienze, e in loro dipendenza l'io appare; esso viene etichettato su questi eventi mentali: l'io è una etichetta che ci permette di cogliere l'insieme. L'io è un concetto che viene piazzato su questi eventi fisici e mentali e ci permette di coglierne l'insieme. Ma se ricerchiamo ciò che corrisponde al nome io, persona dal lato degli eventi fisici e mentali non lo troviamo. Questo è un lavoro analitico da fare individualmente. abbiamo questo corpo che è uno stato vibratorio, abbiamo gli eventi mentali uno dopo l'altro, in un istante 65 stati di contatto, di coscienza , di discriminazione, di sensazione...siamo bombardati, c'è sempre l'impressione di qualcosa , in un istante ci sono molteplici stimoli e su questa base sorge la nozione di un io . Ma l'io non è rintracciabile nell'insieme e nei componenti individuali. Dobbiamo riuscire a comprendere questo; non è facile. L'io esiste ma quando lo cerchiamo non lo troviamo. possiamo fare la stessa cosa con tutti i fenomeni, il microfono ad esempio.

Domanda: “ Ogni io è diverso da un'altro?” Risposta: “ Si perchè ogni io è imputato su insiemi diversi dei 5 aggregati; ciascuno ha una sua continuità: sulla base di questa continuità appare il concetto di io; dunque tutti i fenomeni esistono solamente per la mente concettuale. L'io è un concetto, una idea”.

Domanda: ” Io sono nessuno?” Risposta del Ven. Olivier: “ No, no, no, siamo delle persone che sperimentano felicità, sofferenza; compiamo delle azioni che hanno dei risultati; non cadere nel nichilismo! La frontiera è la Via di Mezzo perchè si tiene in equilibrio fra l'estremo di esistenza come noi lo concepiamo per ignoranza e l'estremo di non esistenza . Attenti a non cadere nel nichilismo. Non possiamo cadere nel nichilismo in quanto la mente convenzionale è valida, esiste convenzionalmente ”

Domanda: ” Quando meditiamo sull'io come dice il lam rim si prevede di analizzare se esiste l'io completamente separato dagli aggregati corpo e mente. Come si può concepire qualcosa di totalmente separato dagli aggregati?” Risposta :” Dobbiamo meditare come abbiamo visto. Per prima cosa devi meditare come ti appare l'io, quali sono le modalità. A volte l'io appare come essere la stessa cosa dei costituenti, a volte ci appare come qualcosa di diverso; questo è il primo passo : Riconoscere ciò che va negato, questo io che appare come avente una esistenza indipendente. Il secondo passo è la pervasione : se l'io esiste come appare , vi sono due possibilità: o è la stessa cosa degli aggregati o è diverso dagli aggregati, non vi è una terza possibilità, non può essere ambedue. Segue

l'indagine, se l'io è rintracciabile in ciascun aggregato o nell'insieme degli aggregati. Se l'io è la stessa cosa degli aggregati considerati uno per uno o collettivamente. Un ulteriore passo è analizzare se l'io esiste al di fuori degli aggregati; si elimina l'aggregato della forma, l'aggregato della mente, e si constata che non rimane niente. Dobbiamo analizzare e confutare attraverso l'esperienza perchè la mente a un livello spontaneo non analitico ci concepisce come qualcosa di indipendente e ci afferriamo sempre a questo io che non è rintracciabile. Occorre identificare la modalità di percezione dell'io, non potrai mai identificare qualcosa che non esiste, però l'idea che l'io sia come detto prima, esiste. Vi sono due cose da negare: l'esistenza vera che è un non esistente e questo si comprende con la visione: studiando e meditando lo potremo comprendere, comprenderemo la non esistenza di un io esistente veramente per proprio carattere. Poi abbiamo la concezione di un'esistenza vera, l'idea che tale io esiste, e questa idea, esiste, ma il suo oggetto referente non esiste. L'oggetto referente dell'ignoranza è negato dalla visione, dall'analisi mentre invece la concezione di un io intrinsecamente esistente è negato dal sentiero. L'io concepito dall'ignoranza non si potrà mai trovare, perchè è assurdo, ma nonostante questo si è convinti di esistere in quel modo. Ecco perchè l'analisi è importante, altrimenti non potremo mai separarci dalla confusione; la nostra sofferenza, paure e problemi di questa vita, di divenire, di essere, la gelosia, l'avversione, l'orgoglio, derivano da questa confusione, dalla concezione di vera esistenza dell'io. Sinchè la mente, in modo spontaneo non analitico, accetta questa modalità di esistenza, tutti questi eventi mentali sorgono alla mente. Se vogliamo sbarazzarcene e sperimentare una pace nella quale la mente è sempre in contatto con la realtà, perchè visto che non siamo in contatto con la realtà dei fenomeni e neanche con i loro attributi convenzionali, siamo sempre nella fantasia, aspettative, proiezioni e automaticamente siamo soggetti a delusioni: E' importante smontare i preconetti, vi ricordate, abbiamo 4 preconetti errati che ci impediscono la felicità: il concetto di permanenza su ciò che è impermanente, il concetto di felicità su ciò che è natura della sofferenza, il concetto di purezza su ciò che è per natura impuro, il concetto di un sè intrinsecamente esistente su ciò che è privo di esistenza intrinseca. Fino a che siamo preda di queste concezioni non entriamo in contatto con la realtà a livello mentale; ma le esperienze ci costringono ad avere un contatto con la realtà; visto che la nostra concezione della realtà non concorda con la sua natura, si produce sofferenza. Se vogliamo essere felici dobbiamo relazionarci col mondo, con le persone in modo concorde alla realtà. Più ci allontaniamo dalla realtà maggiore sarà la distorsione e la delusione conveniente. Il buddhismo propone di liberare le persone e generare benessere attraverso la comprensione. Dobbiamo capire che tutte le nostre difficoltà sono dovute alla confusione. La madre di tutta la confusione è non comprendere il modo di esistere dei fenomeni.

L'eliminazione della distorsione della realtà è lo scopo dell'essere di motivazione intermedio, è il suo scopo finale; questa è la forma del Buddhismo praticata nell'Asia del sud est, il raggiungimento del nirvana. Il nirvana cosa è? E' l'eliminazione di queste distorsioni. Nirvana significa la cessazione di tutta questa confusione, l'eliminazione della sofferenza e dell'origine della sofferenza.

Prima di questo abbiamo visto che c'è l'essere di motivazione iniziale, che 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.

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. 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. Questa forma di buddhismo è praticata in Tibet, in Cina, in Giappone e si chiama il Mahayana, il grande veicolo, il veicolo universale. La forma descritta precedentemente si chiama del veicolo individuale, Hinayana.

La felicità di una persona fa riferimento ad uno di questi tre scopi. O la felicità viene concepita come condizione favorevole nell'esistenza, idea di bellezza, di potere, di stato sociale, di fama...questo corrisponde al benessere temporale. L'addestramento dell'essere di motivazione iniziale ha due suddivisioni. La prima tesa a generare queste attitudini per la ricerca della felicità nelle vite future e la seconda l'effettivo addestramento per attualizzarlo. Viene descritto come la persona può attualizzare tutti i suoi scopi nelle vite successive. In questa vita vengono identificati dei problemi e le frustrazioni derivanti, e ne vengono determinate le cause; ci si addestra a generare le cause per sperimentare ciò che si desidera secondo la legge di causa ed effetto. La pratica di questa persona è esclusivamente quella di eliminare le condizioni della sofferenza futura e produrre le cause della felicità futura. Noi siamo in genere alla periferia dello scopo iniziale e dobbiamo ancora imparare a generare il desiderio di attualizzare la felicità nelle vite future. Una volta generata questa attitudine, comprendiamo che ciò non è sufficiente e addestriamo la mente verso gli obiettivi dell'essere di motivazione intermedia e andiamo ad analizzare la natura favorevole dell'esistenza; anche se abbiamo tutto ciò che desideriamo, se non pacifichiamo la nostra mente, fino a che siamo soggetti ad avversione, orgoglio attaccamento etc è impossibile essere veramente felici. In ogni caso il tipo di felicità acquisito è impermanente, dipende da cause e condizioni, una volta esaurito il karma positivo si rimane a mani vuote. Si analizzano in fondo le prime due nobili verità, la sofferenza e l'origine della sofferenza e sorge la comprensione di ciò che può essere il nirvana e sorge il desiderio di mettere in pratica cessazioni e la verità del sentiero. Quindi attraverso la contemplazione della verità della sofferenza e dell'origine si genera il desiderio di separarsi dalla sofferenza separandosi dalle cause, dall'origine della sofferenza e si diventa un essere di motivazione intermedio. Una volta generata questa mente, la persona si addestra a sviluppare il lato altruistico, la grande compassione, l'amore incommensurabile, prendendo in considerazione gli altri e viene incoraggiato a generare l'attitudine dell'essere di motivazione superiore che vuole attualizzare lo stato di Buddha e il beneficio di tutti gli esseri senzienti che corrisponde al culmine dello sviluppo della coscienza. Questo è il modo in cui viene presentato il sentiero, in modo graduale, passo dopo passo, basandosi principalmente sulla meditazione; riflessione, analisi, si portano avanti le conclusioni, i risultati nella vita di tutti i giorni; se non c'è il lavoro meditativo manca lo strumento che produce cambiamenti nella mente e il processo di familiarizzazione nella vita di tutti i giorni, la familiarizzazione dei risultati dell'impegno meditativo nella vita quotidiana. Adesso magari siamo nella fase in cui c'è l'aspetto meditativo e l'aspetto post meditativo ma ad un certo punto non vi sarà più questa

differenza perchè vi è l'integrazione completa nella vita di tutti i giorni, un bel lavoro di familiarizzazione.

Domanda: se si è agnostici sulle vite future non si può allora dire di essere buddhisti? Ven Olivier: “ un praticante buddhista è qualcuno che ha preso rifugio nei tre gioielli, ovvero che è convinto della validità dell'insegnamenti e li attualizza. Vi è differenza fra essere buddhisti e praticanti del dharma; tutte le persone spirituali , che si preoccupano di ciò che va al di là di questa esistenza, possiamo dire che sono praticanti del dharma inteso come praticanti spirituali. Invece anche se siamo buddhisti e il nostro sguardo si occupa solamente di questa vita, non siamo praticanti del dharma; si è materialisti, il che non significa volere delle cose, ma che la mente è assorbita nelle apparenze di questa vita, e questa non è una pratica del dharma. Possiamo essere buddhisti, cristiani, mussulmani, indù, ma non pratichiamo il dharma. La pratica del dharma inizia quando la mente è al minimo rivolta verso le vite future. Vedremo esattamente quale è la misura dei tre scopi. Ci sono dei segni.”

Domanda: non potrebbe essere un praticante di scopo iniziale che ricerca la felicità in questa vita? Risposta: “ Sì , ma non è un praticante del dharma; la presentazione del sentiero ortodossa prevede che la persona che ricerca la felicità in questa vita non è inclusa in nessuno dei tre scopi, così che il primo scopo contempli la ricerca della felicità nelle vite future. Tutti desideriamo essere felici in questa vita, e fra questi ve ne sono di due tipi: chi si appoggia solamente sull'appagamento sensoriale e chi utilizza le istruzioni inerenti alla spiritualità ; in ogni caso non è qualcuno che ha generato lo scopo dell'essere di motivazione iniziale, perchè per l'essere di motivazione iniziale ciò che accade in questa vita non è molto importante, sono più importanti le vite future. I dadi di questa vita per lui sono già stati giocati; realizza che le vite future saranno innumerevoli ed è importante utilizzare l'opportunità di questa vita per generare cause di felicità nelle vite future.”

Domanda: “Accettare le vite future come metodo efficace per distaccarmi dall'attaccamento a questa vita, anche se è una ipotesi logica da accogliere ma da verificare , è un approccio buddhista? “ Risposta : Questo può essere un approccio. Il problema è molto chiaro: il praticante del dharma è qualcuno che considera le vite future più importanti di questa. Questo è un praticante spirituale, del Dharma. Come sorge questa convinzione? Dall'analisi. Distinguiamo due tipi di praticanti , uno di facoltà acute, l'altro di facoltà meno acute. Progrediscono sul sentiero in modi diversi. Il praticante acuto si basa sull'analisi; non accetta niente sino a che non ha analizzato e può avvicinare la questione con riferimenti logici. Il praticante di facoltà meno acute progredisce basandosi maggiormente sulla fede. Il Buddha è un grande essere, ha detto questo, io vi credo. Ma il Buddha stesso ha detto di non accettare niente come vero sino a che non sia stato personalmente verificato; ciò significa che tutti dobbiamo diventare praticanti di facoltà acute, analizzare e verificare. Ciò che riguarda la possibilità di vite passate e future è per noi attualmente un fenomeno nascosto ; non abbiamo sviluppato poteri meditativi e questa catena di eventi, vedere il formarsi di istanti uno dopo l'altro ed essere in grado di percorrere questa catena di eventi verso il passato , non ci è possibile; possiamo però fare delle analisi basate sulle nostre conoscenze: per constatare se è ragionevole o meno che la coscienza inizi e termini con questa vita o se la coscienza come la materia ha la sua continuità passata e futura; questa analisi va fatta individualmente e dobbiamo generare una certezza , una inferenza valida. Le menti valide sono di due tipi : o la percezione diretta valida o la mente inferenziale valida; quest'ultima viene utilizzata quando l'oggetto è nascosto alla percezione diretta ; se non utilizziamo menti valide, non vi sono antidoti, si è nella sfera delle mere supposizioni. Abbiamo 7 tipi di mente: ignoranza, dubbio, mente alla quale l'oggetto appare ma non è accertato, supposizione corretta, i percettori inferenziali e quelli diretti. Leggere o ascoltare meramente qualcosa non possiede validità per la mente. Anche se si tratta di qualcosa vista direttamente da altri se la accettiamo

solamente per le nostre inclinazioni mentali, la nostra mente ha una supposizione corretta, ma non realizza il suo oggetto. Non rientra nella categoria delle menti valide e non ha il potere di farci cambiare; è importante analizzare e giungere ad una certezza, alla possibilità o meno di qualcosa, altrimenti non generiamo una mente valida, e la mente non ha il potere per opporsi alla sua classe discordante, non funge da antidoto, quindi la mente non cambia. Il pramana, la mente valida è importante.

Domanda: “Dato che stiamo parlando di una mente logica che analizza la reincarnazione, se si vuole fare questo con un approccio scientifico, si trovano limitazioni perchè a un certo punto dovremo credere per fede; la scienza non accetta la reincarnazione, ed è difficile controllare ciò che dicono alcuni di proprie vite passate. Come si può essere certi che non siano testimonianze frutto di una coscienza alterata?” Risposta: “Il tuo predicato non è valido perchè il mondo scientifico è diviso su questo tema; Già molti accettano in seguito ad esperimenti scientifici che la mente è cosa diversa dal cervello e alcuni scienziati postulano teorie sulla continuità della mente. Vedi Mind and Life; il X si è svolto questo inverno in India, un convegno di scienziati delle neuroscienze di diverse tendenze; Gli incontri sono visibili su internet. Comunque il ricordo di vite precedenti non accade solo ai maestri e solo ai maestri buddhisti. Vi sono testimonianze estremamente chiare delle vite passate di persone estranee a tradizioni spirituali; una bambina di recente ha verificato i suoi ricordi confermandola e adesso considera 4 i suoi genitori, quelli della vita passata e quelli di questa vita. Riconosce il posto, i parenti con estrema vividezza. Per quanto riguarda la necessità di ricorrere alla fede per analizzare l'esistenza di vite passate e future, non sono d'accordo; dobbiamo utilizzare una mente valida inferenziale incontrovertibile, con un soggetto, un predicato, una ragione. E' una mente che realizza il suo oggetto. Per esempio anche la impermanenza sottile non è percepibile con i sensi o con la coscienza mentale di adesso, ma utilizzando il sillogismo si può validamente asserire l'esistenza dell'impermanenza sottile e non è un atto di fede.”

Domanda: “Allora il buddhismo è un inno alla razionalità” Risposta: “Assolutamente, è una indagine”

Domanda: “Riguardo alle vite precedenti, prima non credevo fosse possibile, ma meditando ho cambiato parere, sia tramite il ragionamento ma anche tramite una intuizione. Il ragionamento è quello sulla continuità della mente, emozioni convinzioni che provo adesso, alcune devono provenire da un passato. Così è anche quando sogno: immagino volti, provo sentimenti talmente coinvolgenti che mi dico che non possono appartenere solamente a questa vita. Prima non vi credevo a causa di forti condizionamenti e negavo tutto questo per fede. A mio parere nel buddhismo si adoperi un misto fra intuizioni e ragionamenti. Alcune convinzioni forti non sono frutto di un ragionamento, le ritrovo come frutto di esperienze delle vite precedenti” Risposta: “Credo che quello che chiami intuizione sia la sensazione, la chiarezza che sorge in seguito ad un ragionamento. Nella disciplina buddhista non vi è nulla che possa essere definito esplicitamente intuizione, ma la possiamo associare su una convinzione che si basa su una supposizione corretta, che non realizza il suo oggetto, o ad una chiarezza che sorge da una inferenza valida che si basa sul ragionamento logico e alla fine vi è la chiarezza che sorge dalla convinzione. Nel mio vocabolario il termine convinzione è frutto di questo. potremmo tradurre questo uso che fai del termine convinzione forse come fede chiara, una fede che si basa sulla comprensione; ad ogni comprensione è associata una sensazione”

Sabato pomeriggio

Questo fine settimana vi sono tantissime informazioni perchè è dedicato alla illustrazione di tutto il percorso; gli argomenti presentati oggi saranno poi sviluppati singolarmente nei moduli successivi. Gli insegnamenti di Buddha sono antidoti alle nostre afflizioni 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. Atsha li ha presentati in un percorso graduale da percorrere individualmente nel suo testo " La lampada del sentiero"; è composto da 60 strofe, è molto chiaro ed esiste la traduzione in italiano. Lama Tzong Kapa ha utilizzato questo modo di presentare il sentiero componendo dei Lam Rim di diversa lunghezza, esteso, intermedio, breve. Molti altri autori hanno ripreso questa modalità di presentazione del sentiero verso l'illuminazione. Per chi vuole approfondire le tematiche vi è un commentario del Lam Rim " La liberazione nel palmo della mano" (commentario ai lam rim Sentiero veloce e Le parole segrete di Manjustri) . Nella tradizione Ghelupa vi sono 18 lam rim. Lam significa sentiero, rim significa stadi.Come per i tre canestri, possiamo includere tutti gli insegnamenti del Buddha nei tre livelli di motivazione.Un essere di scopo iniziale ha come obiettivo la felicità in una vita futura; per ogni livello troviamo come generare quel tipo di attitudine e l'addestramento effettivo col quale attualizzare il suo scopo. 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. Esse fanno sorgere una attitudine che desidera sfruttare da adesso l'opportunità che abbiamo: se meditando sulla morte e

l'impermanenza si genera tristezza vuol dire che non è chiara, non va bene, non va allo scopo.

Quando si fanno queste meditazioni si segue un ordine ben preciso perchè completando ogni meditazione generiamo una attitudine particolare, una sensazione o una comprensione particolare; ogni volta che questa sorge si ferma l'analisi e la mente si assorbe nella comprensione o nella sensazione, raggiungendo lo scopo di far maturare la mente. Lo scopo della meditazione non è di rilassare la mente o di farci sentire bene, ma è un processo analitico che genera una comprensione e che quando avviene lascia il passo alla concentrazione univoca; dato che per natura la mente è un chiaro conoscitore a poco a poco essa accerta ciò che viene contemplato e dato che la mente è una creatura di abitudine essa si familiarizza con questa comprensione che diventa una seconda natura. Normalmente la nostra mente è schiava delle affezioni mentali senza averne alcun controllo e vi è stato un condizionamento inopportuno. Adesso dobbiamo attivare un processo di decondizionamento. La mente è influenzata da queste due attitudini e si ricerca il metodo effettivo per attualizzare lo scopo e come pratica vi è la presa di rifugio, in breve la comprensione della validità del Dharma, e avremo la pratica principale dell'etica che è l'abbandono delle azioni che producono sofferenza, la pratica delle azioni virtuose, altruistiche di corpo parola e mente ed eliminare ogni azione di corpo parola e mente di danno agli altri.

Non sembra sia opportuno presentare il sentiero alle intelligenze occidentali iniziando dallo scopo minimo, ma è preferibile iniziare dallo scopo intermedio. I moduli di questo corso sono organizzati in sequenza secondo questa modalità. Quando si è generata la attitudine del primo scopo di attualizzare la felicità nelle vite future, la sua 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.

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 , la concentrazione e la saggezza sono completamente sviluppate, lo stato di Buddha. La persona genera il desiderio , si parla di bodhicitta, dove bodhi significa il risveglio , infatti il buddha si chiama il risvegliato dal sonno dell'ignoranza e dal sogno delle apparenze erronee, e chitta significa la mente, dunque il desiderio di attualizzare lo stato di mente totalmente pura per il beneficio altrui.

L'addestramento effettivo per attualizzare questa mente si realizza con due metodi : sei cause e un effetto e il cambiare se stessi con gli altri con i quali sorge la mente di bodhicitta.

Generata la mente di bodhicitta siamo un essere dello scopo superiore ed entriamo in quello che si chiama il grande veicolo, il veicolo universale, il mahayana. a questo livello siamo degli extraterrestri, persone dalle qualità inconcepibili, straordinarie; già una persona che ha generato lo scopo intermedio è molto avanzata, e anche chi ha generato lo scopo inferiore è una persona di beneficio perchè non è coinvolta esclusivamente nell'apparenza di questa vita ma ha spazio per interessi più profondi.

Nel buddhismo si considera il Buddha come una persona normale , in salute, noi non siamo in salute perchè abbiamo una mente che non funziona bene. Dobbiamo attualizzare lo stato di salute della nostra mente in analogia con lo stato di salute del corpo : dottore, diagnosi, farmacia e cura. Così dobbiamo indagare se la nostra mente è in uno stato di salute, se produce infelicità o se siamo in beatitudine dalla mattina alla sera ; se non lo siamo c'è un problema, e intraprendiamo un percorso per riportare la mente alla sua natura. Se lasciamo depositare la torbidità al fondo, l'acqua non perde la sua chiarezza e purezza fondamentale , come la mente , la cui chiarezza e purezza non appare, nascoste dall'agitazione delle affezioni mentali; ma il fango non penetra la natura della mente e se lasciamo depositare il fango, la natura della mente appare nuovamente manifesta. Una altra analogia è con il cielo; anche se piove, oltre le nuvole, le oscurazioni avventizie, il cielo è sempre chiaro e sereno. Queste nuvole vanno eliminate perchè non fanno parte della natura della mente; abbiamo la possibilità di liberarcene; dobbiamo contemplare questa possibilità e generare il desiderio di attualizzarlo. Dobbiamo raggiungere la certezza che in questo mondo non è possibile ottenere la felicità che desideriamo. La felicità è uno stato mentale , non può dipendere da cause e condizioni. Abbiamo questa opportunità, siamo entrati in contatto con questo sentiero che funziona , pacificare e generare comprensioni fino a che sradicheremo totalmente le concezioni erronee. Il primo passo è realizzare quanto la nostra mente sbaglia nell'approccio con la realtà e che tutto ciò che è contaminato produce sofferenza e che tutto è privo di un sè intrinseco: piano piano queste concezioni diventano non manifeste a causa della familiarizzazione con la visione opposta all'ignoranza e la confusione piano piano si pacifica. l'ultimo stadio è la percezione diretta e vengono sradicate le concezioni errate. Dunque diversi livelli di pacificazione; il primo è il comprendere che la mente sta sbagliando l'approccio con la realtà, il secondo familiarizzarsi con la percezione valida che rende l'ignoranza (e con essa le affezioni mentali) non manifeste , il terzo lo sradicamento completo attraverso il percorso meditativo. Questo è l'addestramento completo di una persona.

Un altro modo di presentare gli insegnamenti del Buddha è in relazione ai tre principali aspetti del sentiero. Nella precedente presentazione 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. La visione corretta della realtà, la saggezza che realizza il modo di esistere dei fenomeni, è presente negli ultimi due scopi, è comune sia allo scopo intermedio che superiore, mentre la mente di grande compassione è esclusivo dello scopo superiore.

Quindi se nella vita di ogni giorno non sappiamo cosa fare, dobbiamo esercitarci nei tre aspetti principali del sentiero. se non sappiamo cosa meditare la mattina, è molto semplice , dobbiamo meditare uno dei tre scopi. Utilizzeremo il testo di Lama Tzong Khapa intitolato “ i tre aspetti principali del sentiero” dove ritroveremo gli addestramenti visti per i tre scopi. Per esempio, per generare la mente di emersione definitiva, dobbiamo utilizzare una mente che genera una attitudine a riconoscere le vite future come più importanti di questa vita e sviluppare il desiderio della liberazione; dunque la mente di emersione definitiva non è nient’altro che una mente che aspira alla liberazione dalla sofferenza. la visione corretta non è altro che l’addestramento superiore in saggezza del sentiero che porta alla fine dell’esistenza ciclica costituito dai tre addestramenti superiori e fra questi l’addestramento superiore in saggezza è la visione corretta; La mente di bodhicitta viene generata attraverso i metodi delle sei cause e un effetto e dello scambiare se stessi con gli altri o col metodo complessivo, vedremo più avanti queste cose.

Mi prostro ai venerabili guru.

Guru ha due radici: gu viene da guna che significa qualità e ru da rupa, gli attributi della forma e quindi letteralmente guru significa colui che è pesante di qualità.

Già in questo verso di omaggio possiamo estrarre i tre aspetti principali del sentiero: è venerabile qualcuno che è passato al di là delle preoccupazioni di questa vita (primo aspetto del sentiero) ; nel verso in tibetano è compresa anche la parola santo, che significa chi è passato al di là della visione del sè (secondo aspetto principale del sentiero, la persona che ha generato la percezione valida del modo di esistere dei fenomeni) ed è compresa la parola Lama, il supremo che è passato al di là dell’interesse personale, al di là della mente autograticante, quella mente che considera il proprio beneficio come il più importante (è lo sviluppo della mente di bodhicitta , il terzo aspetto principale del sentiero, questa mente di grande compassione che considera la felicità degli altri come più importante della propria felicità). In tibetano dunque questo verso contiene già i tre aspetti del sentiero (Je tzun lama)

[1] Cercherò di esporre al meglio

Il significato dell’essenza di tutti gli insegnamenti del Vittorioso,

Il sentiero lodato dai figli divini del Vittorioso,

Il veicolo per i fortunati che desiderano la liberazione.

anche qui vengono indicati i tre aspetti principali del sentiero: la seconda linea , l’essenza di tutti gli insegnamenti del Vittorioso si riferisce alla mente di emersione definitiva , il non attaccamento all’esistenza, che è della natura della sofferenza, si riferisce al primo discorso del Buddha in cui disse che tutto in questa vita è della natura di sofferenza e la necessità di emanciparci ,la generazione del desiderio di emergere, il primo aspetto, la mente di emersione definitiva. Il vittorioso è Buddha , sui difetti mentali.

I figli divini del vittorioso sono i bodhisattva , le persone che hanno generato la mente di bodhicitta , che hanno generato lo scopo superiore. Questo è il secondo aspetto del sentiero.

La quarta linea indica l'ottenimento della liberazione attraverso la realizzazione della vacuità, la visione corretta della realtà, il terzo aspetto del sentiero: questo è il veicolo di coloro che desiderano la liberazione per ottenere la pacificazione completa della nostra mente.

Ripetiamo: 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; Nella vita di tutti i giorni dobbiamo comprendere la natura di sofferenza della vita e l'origine di questa sofferenza, genereremo la mente di emersione definitiva. se generiamo altruismo, buon cuore, l'equanimità, la compassione, l'empatia, stiamo sviluppando il secondo aspetto, la mente di bodhicitta; se indaghiamo come esistono i fenomeni, come esiste la persona, quale è il suo vero modo di dimorare, stiamo sviluppando il terzo di questi aspetti, la visione corretta della realtà. In questo modo cogliamo l'essenza di questa vita di questa opportunità.

[2] Ascoltate con pura attenzione,

Voi che siete distaccati dai piaceri dell'esistenza mondana,

Voi che ponete ogni sforzo nel rendere significative le vostre libertà e ricchezze,

Voi fortunati che avete fede nel sentiero di cui il Buddha Vittorioso si compiace.

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

[3] Senza una rinuncia pura non c'è modo di placare

Il desiderio di piaceri nell'oceano dell'esistenza condizionata,

A cui la bramosia incatena gli esseri senzienti.

Perciò prima di tutto pratica la rinuncia.

Qui 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. Generare lo scopo della liberazione o dello stato di buddha sono scopi molto elevati e richiedono grande impegno. Vanno praticati i tre addestramenti superiori, etica, concentrazione, saggezza poi associate alle sei perfezioni e alla mente di bodhicitta per raggiungere lo stato di Buddha; lo yogi deve mettere grande sforzo nella stabilizzazione meditativa e nella comprensione dei fenomeni e l'energia occorrente non può sorgere senza la mente di emersione definitiva.

Domanda: "La mente di emersione definitiva sembra rappresentare una rinuncia totale, ai figli ad ogni cosa. E' così?" Ven Olivier: "No, no non è così! Allo stato attuale noi abbiamo delle concezioni, certe attrazioni, certe preferenze. Tutto ciò che facciamo nella vita è per

essere in contatto con la felicità le scelte di vita, di studi di vacanze , come ci vestiamo, gli occhiali che portiamo , tutto è perchè pensiamo che possiamo essere più felici. A livello quasi incoscio tutto quello che facciamo da quando siamo nati è per essere in contatto con la felicità. Questo movimento della mente è legittimo. vuole essere in contatto da ciò che la rende felice e si allontana da ciò che viene discriminato come spiacevole. Questo va bene. Il problema è che la nostra mente ha delle sovraimpressioni , pensiamo che la nostra felicità dipende dall'ottenimento di certe circostanze, fino ad un certo livello questo è evidente: è difficile essere felici se non si ha da mangiare e si soffre la fame, non c'è lo spazio per pensare ad altro. Ciò che dobbiamo fare non è distaccarci di tagliare il rapporto con le persone che ci rendono felici o dai piaceri che ci legano alla vita, il cinema, la spiaggia; non è questo il problema; il problema è come la mente concepisce queste situazioni, come elabora questi eventi che dobbiamo analizzare ; la percezione che abbiamo è che queste persone, questi oggetti, queste situazioni , sono dal loro lato fonte di felicità, che sono intrinsecamente detengono il potere di produrre felicità. Questo è il problema; dobbiamo analizzare quali eventi sono in grado di renderci felici al livello al quale aspiriamo. All'inizio dobbiamo indagare la natura semplicemente convenzionali di questi vari supporti. Per es. la relazione con qualcuno è effettivamente in grado di produrre il livello di felicità al quale aspiro? E' qualcosa sulla quale posso sostenere la mia felicità? Questa situazione detiene davvero gli attributi della mia felicità? E' la felicità quella alla quale aspiro? dobbiamo fare questo lavoro. E' una felicità duratura , è permanente? Cosa desideriamo? Desideriamo qualcosa che sia incondizionato, non vogliamo una felicità che dipende da cause e condizioni, siamo altrimenti in una situazione di debolezza. Il giorno in cui l'oggetto della nostra felicità non c'è più vi sarà felicità; Non è questa la felicità! Non è veramente questa! La nostra mente è quasi sempre turbata da qualcosa che tormenta sia il corpo sia la mente, la fame, la sete, il caldo, il freddo, la stanchezza, la malattia, la pesantezzae la mente agitata dai desideri che ricerca l'appagamento e li ricerca all'esterno; dobbiamo analizzare la natura di questo appagamento: è veramente la felicità alla quale aspiriamo, o semplicemente la diminuzione di un tormento precedente? Andare con gli amici al bar a bere d'estate qualcosa di fresco può essere felicità, ma questa esperienza piacevole è condizionata , esiste solamente perchè la mente sta sperimentando un livello di tormento sottile o grossolano, in questo caso è una esperienza piacevole perchè abbiamo caldo, sete, e non vogliamo stare da soli. La stessa cosa col cibo , che diventa piacevole quando c'è il tormento della fame , altrimenti mangiare non è qualcosa di piacevole in se; il bere non è qualcosa di piacevole in se; ascoltare della musica, o dipingere o vedere dei film non è qualcosa di piacevole in se: per essere qualcosa di piacevole dipende da cause e condizioni. Deve esservi una insoddisfazione; cosa ci fa chiamare qualcuno al telefono, ci fa accendere la televisione..... perchè la mente è insoddisfatta; l'esistenza del desiderio nella mente lo dobbiamo vedere come natura di sofferenza. Certe volte siamo in riva al mare, tutto è perfetto, non abbiamo bisogno di niente: questi momenti si contano sulla punta delle dita, è assente ogni desiderio , la mente è appagata : questo è molto vicino allo stato naturale della mente. Quando sorge un desiderio è perchè ci manca qualcosa, ci sentiamo incompleti e sorge il desiderio e compiamo una azione che tende a compensare questa mancanza. Quando , in seguito al contatto, sperimentiamo la diminuzione del disagio percepiamo l'oggetto, la persona, il fenomeno, la situazione come fonte di felicità: benessere , felicità, in questo caso è una sensazione, non è uno stato. Vi è una mente che

sperimenta una sensazione di felicità e vi è una mente felice, in uno stato felice. Stiamo analizzando cosa noi generalmente chiamiamo felicità. Se qualcosa per natura è felicità, è sempre felicità, all'inizio a metà, alla fine. Più la utilizziamo e più la felicità dovrebbe aumentare, perchè la sua natura è felicità.” Alla replica che l'amore per i figli è una fonte di costante felicità, il Ven. Olivier risponde che occorre analizzare se è una effettiva felicità intrinseca, di per se; si può generare attaccamento e di conseguenza avversione per tutto ciò che ostacola l'ottenimento dei nostri scopi; avere dei figli è una cosa piacevole, ma occorre chiedersi se ciò è veramente una fonte di felicità e se posso basare su questo tutta la mia vita, la mia ricerca della felicità? se avere figli è una vera fonte di felicità, più ne abbiamo più dovremmo essere felici; il problema è come la nostra mente si relaziona con i fenomeni esterni. Replica: “E' vero ciò che dici, lo capisco, non possono essere la felicità ultima, ma nel momento che comincio a concentrarmi su me stessa e sulla mia mente, sorge la paura che ci si distacchi, in questo esempio dai figli, si ha un distacco, è questa la paura. Quando dici rinuncia, è una seria rinuncia.” Ven. Olivier: “Certo che è una seria rinuncia, ma non ti devi preoccupare perchè quando si comprende la natura di sofferenza dell'esistenza, è che la vera felicità alla quale aspiriamo non esiste in questa vita, quello che cresce è l'affetto, l'empatia, la compassione per le persone che sono intorno a te compresi i tuoi figli. Ciò che diminuisce sul sentiero non è l'amore o la compassione per i tuoi figli, ma l'attaccamento che magari provi e sono due cose diverse: il non attaccamento non significa indifferenza, è qualcosa di completamente diverso. Invece la dedizione aumenta esponenzialmente. Non c'è più stare vicino ai figli perchè mi rendono felice, diventa un amore incondizionato. E' chiaro che l'amore di una madre per i figli è il migliore esempio di amore incondizionato: Dunque non ti preoccupare; l'unica cosa che diminuisce è la sofferenza nella relazione con i tuoi figli. Si può ugualmente tenere qualcosa con la mano, stringendo con forza o semplicemente sorreggendola sul palmo rivolto in su. La relazione divente priva di elaborazioni concettuali, priva di fantasie perchè si entra in contatto con la natura delle cose; dalla comprensione delle cose non può sorgere indifferenza; se nelle meditazioni, nel sentiero, sentite sorgere indifferenza, c'è qualcosa che non va.”

Il Ven. risponde ad una domanda non percepibile:

Quando nella mente vi è una sensazione di piacere, questa è la base sulla quale si etichetta “felicità”. La rabbia è invece una afflizione mentale. La sensazione può essere felice, neutra o di sofferenza. La sensazione è un fattore mentale onnipresente, non esiste un istante di coscienza senza sensazione. Una afflizione mentale non è invece sempre presente. Quando c'è una afflizione mentale c'è anche una sensazione. Se c'è per es la rabbia c'è la sensazione di sofferenza, sgradevole. E' dunque facile volersi sbarazzare dalla rabbia o dall'avversione, che sono accompagnate da sensazioni spiacevoli; è uno stato sofferente della mente, infatti l'avversione è una risposta ad una sofferenza e non può mai essere di beneficio. La paura non è una afflizione, sorge da condizioni; più la mente è offuscata più è suscettibile alla paura: Il sentiero buddhista è una mente è lo sviluppo di stati di mente di maggiore comprensione che conducono a stati di maggiore benessere e il risultato è una mente libera da oscurazioni e dove le qualità sono sviluppate. La mente è la base, il sentiero, il risultato. La mente la possiamo dividere in mente principale e fattori mentali. Ambedue sono mente. La mente principale la possiamo suddividere in 5 coscienze sensoriali ed una mentale; queste sono un po' “stupide” perchè realizzano solamente l'entità dell'oggetto che appare. Per es. un coscienza visiva sperimenta la presenza di una sagoma e di un colore. I

fattori mentali sono al seguito delle menti principali, come la mano e le dita. Alcuni di questi fattori mentali sono onnipresenti, alcuni determinano l'oggetto, alcuni sono virtuosi e altri non virtuosi e alcuni mutevoli, neutri. L'attività di questi fattori mentali è di cogliere le caratteristiche dell'oggetto. Attualizzando i fattori mentali sorge una certa apparenza sorge alla mente; l'apparenza dipende dalla tipologia di fattori mentali che utilizziamo. Se i fattori mentali dell'impegno mentale e dell'intenzione, i quali dirigono la mente verso l'oggetto e verso una specificità dell'oggetto, per es nel caso dell'impegno mentale se andiamo a cogliere solamente gli aspetti spiacevoli della persona, automaticamente sorge l'avversione e ci appare come spiacevole: è una scelta. Se, invece, ci focalizziamo sugli aspetti positivi della persona, sorgono altri fattori mentali. Se quando ci alziamo la mattina siamo contenti, le cose vanno bene, siamo contenti del lavoro della famiglia di cosa facciamo nell'arco della nostra giornata etc, tutto questo è attività mentale e dipende dalla tipologia dei fattori mentali che manifestiamo che vanno a dipingere l'apparenza alla nostra mente. Dobbiamo stare attenti al tipo di apparenza che attualizziamo nella nostra mente. Se impegnamo la nostra mente solamente sulle cose che non vanno, non si può essere felici. Altri in situazioni analoghe hanno magari una diversa propensione, i fattori mentali vanno a cogliere aspetti diversi dipingendo una situazione diversa. Ogni concettualizzazione è accompagnata da una sensazione e se l'attenzione viene posta su ciò che non va, l'apparenza è spiacevole e la sensazione è spiacevole. Se ti sforzi a guardare il bicchiere mezzo pieno, appare un altro tipo di concettualizzazione e di sensazione. Nella vita di ogni giorno dobbiamo prendere il controllo sulle apparenze che sorgono in questa mente. Non utilizzare tutte le nostre energie per modificare le condizioni esterne. Per questo la meditazione sulla preziosa rinascita umana è rivoluzionaria, perchè scopriamo che con i 18 attributi di libertà e ricchezza siamo in grado di essere gli architetti della propria felicità. Non occorre essere uno yogi che medita nelle grotte, soltanto realizzare quanto questa vita sia preziosa. Quando generiamo questo apprezzamento per la nostra situazione, anche se il nostro scopo non è quello di attualizzare felicità future, o l'ottenimento della liberazione, o lo stato di Buddha, semplicemente se vogliamo essere felici nella vita di tutti i giorni, è importante cambiare il modo di percepire noi stessi, le persone intorno a noi, la nostra situazione. Queste sono le chiavi del benessere immediato; per il benessere futuro dobbiamo stare attenti a quello che pensiamo, diciamo, facciamo, perchè queste attività producono conseguenze. Se vogliamo generare una felicità permanente dobbiamo eliminare tutte le affezioni mentali realizzando come i fenomeni esistono realmente: con questa realizzazione scompaiono rabbia, avversione etc e la mente è sempre chiara come il cristallo, realizza la natura dei fenomeni ad ogni istante, la natura della propria mente. Se una persona a questo livello è circondata da oggetti che normalmente generano sofferenza, non hanno più il potere di gravare sulla mente perchè ne comprende la natura. Se vogliamo attualizzare lo stato di Buddha, oltre questa saggezza, dobbiamo realizzare la grande compassione e praticare le sei perfezioni. Ad una domanda il Ven Olivier risponde che non vi è alcuna differenza fra contesto laico e monastico si è sottoposti agli stessi oggetti di avversione e attaccamento etc. La differenza è forse sulla quantità di distrazioni, ma le menti sono uguali e uguali a questo livello i problemi e le affezioni mentali.

La pacificazione completa della mente, appartiene allo scopo intermedio, occorre una indagine, una introspezione superiore per comprendere gli eventi mentali come della natura della sofferenza; per eliminare qualcosa occorre identificare qualcosa che va eliminato,

vanno identificati gli oggetti di abbandono, occorre voler abbandonare avversione, ignoranza etc: costoro entrano nello scopo intermedio e con lo studio , 84000 insegnamenti che sono antidoti, con la meditazione su tanti soggetti, non vanno più tollerate le afflizioni mentali che controllano corpo parola mente rendendole non virtuose. Occorre studiare le definizioni delle afflizioni mentali, riconoscerle quando sorgono, essere introspettivo; non occorre isolarci, ma fare attenzione a ciò che accade dentro di noi invece di guardare cosa avviene all'esterno. Stop. Vediamo cosa ci disturba; andiamo a riconoscere la "nostra" particolare afflizione, gli antidoti che sono cerotti e poi l'antidoto finale, realizzare la vacuità. Non vi sono molte altre possibilità.

La mente di emersione definitiva è dunque una mente che desidera emanciparsi dalla sofferenza, non significa staccarsi dai cari etc. ma che realizza che questo corpo e questa mente sono della natura della sofferenza e vogliamo emanciparci dai 5 aggregati contaminati, dai 5 aggregati psicofisici disfunzionali ,che costituiscono la natura della sofferenza. Questo corpo e questa mente sono come una ferita che non cicatrizza mai che proteggiamo sempre; sino a che li abbiamo siamo vincolati alla sofferenza, all'invecchiamento etc. Non è sbagliato essere contenti con i nostri cari o quando andiamo a mare; il problema è essere completamente immersi in questo, la mente che percepisce queste cose come le uniche fonti di felicità, senza lasciare spazio per l'indagine e per eliminare le avversioni; la famiglia dunque va curata, è una responsabilità, prendersi cura degli altri, educare i figli è una cosa fantastica, non si tratta qui di evadere da queste cose.

Bisogna lavorare sull'attaccamento, sulla brama: è l'unica afflizione mentale che quando sorge è concomitante con la sensazione piacevole; per questo è molto difficile eliminarla. Quando un neofita sente che deve separarsi dall'attaccamento pensa che debba separarsi da tutto ciò che dà sapore all'esistenza; ma non è così. Separarsi dall'attaccamento non significa separarsi dalla gioia o dalla felicità di essere in contatto con oggetti piacevoli . L'attaccamento è un'ostacolo alla gioia , al gioire degli incontri delle situazioni, degli oggetti , perchè l'attaccamento è una mente frenetica che ha paura della separazione, nonostante tutto ciò che ha un inizio ha una fine. Noi abbiamo amore ma è inquinato dall'attaccamento, proprio perchè l'attaccamento è rivolto verso se stessi, verso la felicità personale, non desidera la separazione in quanto il contatto produce una sensazione piacevole per se stesso. L'amore è cosa diversa: desidera che gli altri abbiano la felicità e le cause della felicità. L'amore dà una grande sensazione di felicità, è una mente beata e vasta. E' il contrario della mente dell'attaccamento che è invece una distorsione della realtà basata sulla concezione di vera esistenza che ci fa percepire una persona un oggetto una situazione come aventi caratteristiche intrinseche e su questa base si genera l'attenzione mentale inappropriata che è una mente concettuale, la quale, in accordo con le predisposizioni, percepisce attributi piacevoli o spiacevoli e dimora in questi attributi. Noi dimoriamo sempre in questa meditazione analitica, sempre in questi attributi di attraente o meno di una cosa, di una persona; questa attività ha come conseguenza il sorgere dell'attaccamento o dell'avversione. Questa mente analitica si focalizza su questo attributi, li fa crescere ripetutamente, e occulta invece certi aspetti spiacevoli nel caso dell'attaccamento, fino al punto di far divenire pregi i difetti e oggetto di attaccamento. Non si entra più in contatto con una realtà convenzionale ma con la concettualizzazione elaborata. viviamo in una dimensione concettuale. Dunque soggetta in seguito ad indifferenza o avversione. Alla domanda se la passione per il lavoro può essere considerata una forma di attaccamento, il

Ven. Olivier risponde che il termine passione può essere utilizzato in contesti differenti; Vi può essere un contesto di effettivo attaccamento, ma vi può essere passione per lavorare per scopi umanitari e dentro vi è dunque dedicarsi agli altri; in genere se c'è passione vi è sovrapposto dell'attaccamento. Fare bene il proprio mestiere è nostra responsabilità, non è attaccamento, è una qualità fondamentale.

Noi emergeremo sicuramente come un loto che fiorisce non contaminato dal fango: La base della pratica sono i 5 aggregati contaminati e da questi dobbiamo emergere, è solo una questione di tempo.

Domenica

Rivediamo i tre scopi: Quando parliamo di un singolo individuo lo scopo finale è arrivare allo scopo superiore quindi generare la mente di Bodhicitta e attualizzare il risultato della pratica dello scopo superiore che è lo stato di Buddha. Lo scopo intermedio e lo scopo inferiore sono rami del terzo scopo.

Riguardo invece vari individui di inclinazioni o motivazioni diverse, abbiamo qualcuno che ricerca solo il benessere all'interno dell'esistenza ciclica attraverso le pratiche e risultati che sono presentate nel 1 livello, inferiore; abbiamo invece altra persona di maturazione superiore che vuole andare oltre il benessere all'interno della esistenza che gli risulta di carattere insoddisfacente, che ricerca la pacificazione completa, il Nirvana, la liberazione individuale; questo viene ottenuto attraverso le pratiche dello scopo intermedio. Si tratta della contemplazione e realizzazione delle 4 Nobili Verità. Per arrivare a questo livello di motivazione, la persona deve passare attraverso lo scopo inferiore. Lo scopo inferiore è un ramo dello scopo intermedio. Il terzo scopo è realizzato quindi attraverso lo studio e la comprensione passando dai due precedenti.

Quando parliamo dei due veicoli nel Buddhismo, il veicolo individuale e il veicolo universale, Hinayana e Mahayana, il mahayana corrisponde alla pratica dello scopo superiore, lo scopo finale, lo stato di Buddha, il Veicolo Universale. Quando parliamo del veicolo individuale, la ricerca della pacificazione individuale, il Nirvana individuale, questo corrisponde allo scopo intermedio.

I primi due stadi sono gli stati del veicolo individuale, quando si tratta del Veicolo Universale troviamo tutto incluso. 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.

Noi non abbiamo magari ancora sviluppato la motivazione dello scopo inferiore, ma noi abbiamo avuto la fortuna di incontrare la forma di Buddhismo la più completa che si possa trovare, quella tibetana, nella quale si studia e si pratica sia lo scopo individuale che il grande veicolo e all'interno del grande veicolo sia il sutra che il tantra. Il nostro scopo è generare la mente di Bodhicitta. Il Buddhismo Tibetano studia e mette in pratica tutti gli aspetti insegnati dal Buddha. E' il Buddhismo Mahayana perchè lo scopo finale è ottenimento dello stato del Buddha, l'eliminazione dei due livelli di oscurazione.. Questa deve sempre essere la nostra meta finale. Ecco perché all'inizio di ogni insegnamento cerchiamo sempre di generare la motivazione la più elevata possibile. E questo è molto importante per noi quando facciamo la meditazione o nella vita di tutti i giorni, in questo modo pur non essendo una persona neanche al livello inferiore, la nostra pratica aspira a quel livello superiore che è lo scopo finale. Questo è il senso di voler seguire il Sentiero, seguire gli addestramenti appartenenti ai tre livelli aspirando al livello superiore.

Una persona di motivazione iniziale prima di tutto pratica la rinuncia, **la mente di emersione definitiva**, (strofa 3 del testo di LTK) LTK ci dice che senza uno sforzo di questa mente che si

distacca dalle apparenze di questa vita, non c'è modo di far spazio nella mente per delle cose più elevate come il Nirvana individuale, come l'ottenimento dello stato di Buddha. Anche la semplice pacificazione della nostra mente è uno scopo difficile da attualizzare se abbiamo una grande sete, attaccamento alle soddisfazioni immediate. Una mente molto attaccata alla propria felicità personale ha difficoltà a calmare affezioni quali gelosia invidia orgoglio, avversione. Pur volendo solo e meramente ottenere un poco più di pace in questa vita, è necessario calmare questi aspetti. Questo è abbastanza interessante in quanto se ci riflettiamo è proprio attraverso il non ricercare il benessere immediato che lo otteniamo. Più ricerchiamo il benessere immediato, più la mente è attaccata al proprio piacere personale, più è piena di aspettative, più la mente è auto gratificante, più la mente è stretta e quindi fragile. Dispiaceri delusioni diventano grande sofferenza, insoddisfazione. Lama Zopa dice sempre: per ottenere la pace abbandona l'attaccamento, per ottenere la felicità prenditi cura degli altri.

Come si fa per contrastare l'attaccamento a questa vita? alla strofa n.4 del testo di LTK si spiega:

*[4] Contrasta l'aggrapparsi a questa vita prendendo coscienza
Di quanto le libertà e le ricchezze che possiedi siano difficili da ottenere,
E di quanto sia effimera la durata di questa esistenza.
Contrasta l'aggrapparsi alle vite future meditando costantemente sull'infallibilità della
legge di causa ed effetto e sulla sofferenza generata dal ciclo delle rinascite.*

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. Prossimo modulo che faremo insieme per vedere come si fa a portare avanti questo addestramento. L'addestramento sulla morte comprende tre punti: comprendere la certezza della morte; riflettere sull'incertezza del suo momento; riflettere sul fatto che al momento della morte solo la nostra pratica ci è di beneficio.

Associare questi punti di contemplazione permette alla mente di staccarsi dalle apparenze esclusive di questa vita. Viene creato uno spazio che permette di generare attitudini che vanno aldilà, non necessariamente alle vite future, ma aldilà di questa vita e del benessere immediato, può essere la pacificazione completa o può essere una mente più altruistica, c'è lo spazio per far entrare altri tipi di pensieri. La nostra mente attuale, quasi completamente focalizzata ad ottenere la soddisfazione in questa esistenza avrà difficoltà ad essere soddisfatta. Questa esistenza e le condizioni esterne non sono sotto il nostro controllo. Ciò che possiamo piano piano metterci a controllare è la nostra mente.

Con estrema sintesi e chiarezza questo testo in poche righe è in grado di far sorgere questi addestramenti, in quale modo possiamo pacificare l'attaccamento della nostra mente alle apparenze questa vita, riflettendo sulla preziosa rinascita umana e la morte e l'impermanenza. Queste due meditazioni per noi principianti sono le più importanti. La prossima volta vedremo come si sviluppa questa contemplazione sulla morte e l'impermanenza e come vengono in seguito associate in una singola sessione .

Questa mente di emersione definitiva ha un primo aspetto che riguarda staccare la mente dalle apparenze di questa vita ed un secondo aspetto che è staccare la mente dalle apparenze delle vite future. Quindi la mente di emersione definitiva ha due aspetti: il primo è far in modo che la mente non ricerchi più il benessere in questa esistenza ; il secondo aspetto, nell'essere di motivazione intermedio, è fare in modo che la mente non ricerchi più neanche il benessere nelle vite future, una motivazione di livello intermedio, perché ricerca la liberazione.

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.*

Lama Tzong Khapa cita altre contemplazioni che faremo in un altro modulo, dovremo riflettere su cos'è la legge di causa effetto, la sua implacabilità, il comprendere che tutto dipende da cause e condizioni e che non abbiamo nessun controllo sulle nostre esperienze. Sperimentiamo piacere e sofferenze, e per la maggior parte del tempo sono difficoltà senza controllo. E dovremo contemplare la sofferenza generale dell'esistenza ciclica e questo significa riflettere in particolare sulla sofferenza di nascita invecchiamento morte, incontrare malattie incontrare ciò che non desideriamo , avere difficoltà ad incontrare ciò che desideriamo e la sofferenza dei 5 aggregati contaminati. Così si genera una mente che si distacca dalla ricerca di stati fortunati dell'esistenza.

Contrasta l'aggrapparsi alle vite future meditando costantemente sull'infallibilità della legge di causa ed effetto è l' origine della sofferenza , è aggrapparsi a questa vita; vanno messe insieme anche le affezioni mentali che sono alla base delle azioni, ed inoltre la sofferenza generata dal ciclo delle rinascite, questa è la verità della sofferenza indicata in questa ultima riga della strofa 4 .Abbiamo dunque Le prime due nobili verità , della sofferenza e dell'origine.Ci sono tantissime cose nella strofa n4.

Se vogliamo, per fare un riassunto, 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. E' impossibile generare una mente che vuole ottenere la liberazione se non è già distaccata dalle apparenze di questa esistenza. Se pensiamo che la nostra vita, lavoro giusto, compagno giusto, non è così spiacevole, significa che non abbiamo contemplato profondamente cosa significa possedere 5 aggregati contaminati, non abbiamo ancora compreso le prime due nobili verità , della sofferenza e dell'origine della sofferenza.

Attualmente siamo sempre alla ricerca di aggiustare le condizioni esterne, senza mai toccare la radice del problema. Non abbiamo ancora compreso che non sono così fondamentali per la nostra felicità, siamo lontani dall'aver la comprensione dell'origine delle sofferenze. Ciò che conta è lavorare sulla nostra mente ed eliminare le distorsioni. Dipendiamo dalle distorsioni: dobbiamo capire che creano sofferenza mentale e che spingono all'attività erronea, e , in conseguenza di questa attività erronea, sperimentiamo difficoltà; dobbiamo quindi analizzare che la nostra mente percepisce a suo modo ciò che esiste in un altro, che andiamo a sovraimporre delle qualità o dei difetti , dobbiamo analizzare che, dal suo lato, la situazione, (il fenomeno l'oggetto), ne è completamente priva e che quindi ciò falsa la relazione con quella situazione. In questo modo lo scopo di felicità che desideriamo ottenere non lo possiamo realizzare. Gli attributi degli oggetti sono solo proiezione della nostra mente, persone, situazioni , che possono soddisfare il nostro bisogno di felicità completa. Sbagliamo il supporto sul quale vogliamo attualizzare il nostro scopo di felicità, il nostro scopo di felicità non può essere realizzato. Ciò che vogliamo è essere completi, e pensiamo che lavorando sull'esterno attualizzeremo il nostro desiderio e proiettiamo attributi su supporti che ne sono privi dal loro lato e non possiamo ottenere il nostro scopo, vogliamo modificare l'esterno ma non si può così raggiungere il nostro scopo. Ognuno di noi ha un suo equilibrio, per alcuni è una famiglia, per altri una vita singola ... non stiamo mettendo questo in discussione. Ma questo non basta. Si può portare avanti la nostra pratica all'interno del proprio equilibrio. Ma solamente le mere condizioni esterne non ci permettono di realizzare lo stato al quale aspiriamo; è solamente una

base di partenza. Non si tratta dunque di rinunciare agli amici o alle cose che ci danno felicità fra virgolette ma di comprendere che queste cose non potranno farci acquisire la felicità vera. Adesso certe cose ci producono benessere, e va bene, finché non siamo di danno agli altri non c'è alcun problema. Oltre queste cose piacevoli dobbiamo però alzare la nostra motivazione e andare nel più profondo delle cose. Tutto è vedere il carattere limitato dei piaceri della nostra esistenza attuale e quotidiana seppure importanti per il nostro equilibrio.

La nostra felicità dipende dagli altri, gli altri sono la fonte della nostra felicità passata, presente e futura senza gli altri non abbiamo nessuna possibilità di generare la felicità e le sue cause; tutte le qualità sono generate in relazione agli altri. Per essere felici però dobbiamo contare solo su di noi, sulla nostra mente. Essa può essere il nostro miglior amico o il nostro peggior nemico.

Strofa 5 :

*[5] Praticando in questo modo, quando cesserai di desiderare
Le perfezioni dell'esistenza ciclica anche per un solo istante,
E quando giorno e notte la mente sarà tutt'uno col desiderio della liberazione,
Allora avrai generato la rinuncia.*

Questa è la misura di avere attualizzato lo scopo intermedio, di avere generato la mente di emersione definitiva. Quando giorno e notte la mente non desidera le perfezioni dell'esistenza ciclica, ma ricerca solo la liberazione, una persona che ha questo livello di comprensione, di introspezione della natura dell'esistenza dei fenomeni, qualsiasi sia la situazione del mondo, lui si sente come seduto su un ago. Quando abbiamo questa attitudine abbiamo generato nella nostra mente un sentiero, un chiaro conoscitore concomitante con la mente di emersione definitiva. Abbiamo percepito come insoddisfacente ciò che possiamo fare aggiustando sempre le condizioni del mondo esterno; Ad un certo punto non si ricerca più questo perché non si desidera più quello che il mondo può offrirti, perché è stato percepito come fondamentalmente insoddisfacente. A questo punto si dedica tutta la propria energia e tempo ad attualizzare la pacificazione e ad essere di beneficio agli altri. Questa è una mente molto avanzata. Questa è la carriera del Bodhisattiva.

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 si 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 vi è un familiarizzarsi con questa percezione iniziale della vacuità e dove si eliminano gli 81 livelli della concezione di vera esistenza e finalmente attualizzare il Nirvana.

Il primo dei tre aspetti generali del Sentiero è quindi la generazione della mente di emersione definitiva. Dalle Strofe da 2 a 5 (LTK) è chiaro, molto chiaro.

Qui sono estratte le 2 istruzioni per attualizzare questo aspetto del Sentiero dagli 84000 insegnamenti del Dharma.

Strofa 6

[6] Tuttavia, se la mente di emersione definitiva non è sostenuta dalla mente suprema,

*Essa non diverrà causa della meravigliosa beatitudine dell'insuperabile illuminazione.
Perciò il saggio generi la sublime mente dell'illuminazione.*

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 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.

La mente suprema è la mente di Bodhicitta che è sostenuta dalla grande compassione: E' una mente fortemente altruistica che desidera beneficiare gli altri

Viene spiegato dal testo il modo di generare la mente di bodhicitta, dell'illuminazione, della grande compassione, strofa 7/8:

*[7] Travolti dalle quattro correnti tumultuose,
Stretti nei vincoli delle azioni difficili da eliminare,
Intrappolati nella gabbia di ferro dell'aggrapparsi al sé,
Completamente avvolti dalle tenebre dell'ignoranza,*

*[8] Gli esseri sono spinti nel ciclo delle innumerevoli rinascite,
Ove sono tormentati senza sosta dalle tre sofferenze.
Medita sullo stato degli esseri tue madri che stanno sperimentando tali condizioni,
E genera la mente suprema.*

Questa stessa contemplazione può essere utilizzata nel contesto del generare l'attitudine dello scopo intermedio, nel senso che questa contemplazione va fatta rispetto a se stessi e questo ci aiuta a generare la mente di emersione definitiva; Una volta generata questa mente facciamo la stessa contemplazione rispetto agli altri; dunque per generare la mente di emersione definitiva dobbiamo meditare sulle nostre difficoltà e sofferenze e dopo utilizzare questa comprensione e applicarla agli altri così da vedere che gli altri sono nella stessa nostra condizione e magari la sofferenza degli altri, paragonata alla nostra, non è così intensa; in questo modo si genera la mente di grande compassione. Sua Santità il Dalai Lama dice che la strofa 7 e la strofa 8 possono anche essere utilizzate nel contesto del primo dei tre aspetti principali del sentiero. Tutto questo lo vedremo in dettaglio nei moduli dedicati.

Le quattro correnti tumultuose sono: nascita – invecchiamento – malattia – morte. Gli esseri senzienti sono portati via da queste quattro correnti. E' quello che viviamo.

Oltre a questo le esistenze sono incatenate alla legge di causa effetto. Non abbiamo controllo sulla nostra esistenza, ne abbiamo pochissimo. Tutto quello che sperimentiamo è il risultato di potenziale; non abbiamo scelta rispetto alle nostre esperienze: se l'avessimo, sicuramente non saremmo qui a sperimentare molteplici difficoltà. Siamo stretti nei vincoli delle azioni che sono difficili da eliminare; siamo intrappolati nella gabbia di ferro dell'afferrarsi al sé. Già i vincoli delle azioni sono difficili da eliminare ma ancora più difficile è liberarsi dall'afferrarsi al sé: si riferisce all'ignoranza, al fraintendimento della realtà che concepisce una esistenza per via della propria natura; questa è la radice della esistenza ciclica. Dovuto all'aggrapparsi al sé, al concepire una esistenza della persona come stabilita dalla propria natura, sorgono le affezioni mentali che spingono alle azioni difficili da eliminare: questo costituisce l'origine della verità della sofferenza. L'aggrapparsi al sé fa sorgere le affezioni mentali che spingono verso attività contaminate e

come risultato si sperimentano difficoltà e sofferenze. Abbiamo ignoranza rispetto alla legge di causa ed effetto e al modo di esistere dei fenomeni. Dobbiamo contemplare la nostra situazione in questo modo, e una volta fatto per noi dobbiamo considerare gli altri allo stesso modo. Questo fa sorgere amore e compassione per gli altri.

Dunque gli esseri sono spinti nel ciclo delle rinascite senza sosta dalle tre sofferenze. Le tre sofferenze sono : del dolore – del cambiamento – 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'esperienze 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. Se non lo sentite da me non lo sentirete da nessuno : non c'è niente in questa vita che possa darci una felicità stabile e definitiva. E' piacevole sedersi perchè vi era la stanchezza del camminare, ma dopo un pò di tempo stare seduto non è più piacevole e così faremo altro, per sperimentare qualcosa che chiamiamo piacere ma che in realtà è un sollievo. Per questo sono sofferenze del cambiamento e non felicità, perchè dipendono da 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.

Domanda: Siamo dei processi frutti di vari equilibri con esigenze mutevoli; il sole riscalda ma sono le nostre esigenze che mutano; non è una incapacità degli agenti esterni. Ven. Olivier : e pertanto non siamo mai soddisfatti per natura, anche se la sofferenza può essere utile ; sto soltanto dicendo che ciò che noi riteniamo fonti di felicità non lo sono. Tutto è impermanente, il nostro corpo e la nostra mente hanno caratteristiche difettose; stiamo guardando la natura delle cose e semplicemente osservando una situazione

Domanda : se riesco a stare nella natura delle cose e viverle al meglio consapevolmente non sono già contento ? Risposta: Sicuramente molto più sereno. Se non esistesse un altro livello parlare della natura delle cose sarebbe soltanto masochismo; noi dobbiamo ancora scoprire la natura della nostra mente, non siamo ancora "completi" per adesso , nel senso che non abbiamo ancora attualizzato in pieno il potenziale della nostra mente; se non ci fosse un altro livello di felicità, sarebbe assolutamente inopportuno il discorso che stiamo facendo adesso; sarebbe solo sottolineare dei problemi rispetto ai quali non possediamo soluzioni. Il punto è che c'è qualcos'altro ed è a portata di mano; è nella nostra mano; dobbiamo solo aprirla, eliminare ciò che oscura la nostra mente; è uno stato di felicità incontaminato di benessere, di estasi ; la

mente è una fonte di estasi; il problema è non possedere ancora il manuale. Qui stiamo imparando il manuale. Stiamo sottolineando il fatto che questo è dolore, che questa non è felicità semplicemente perchè possiamo così avere accesso a qualcosa che è illimitato in termini di benessere. Sottoliniamo questi aspetti affinché la mente comprenda . in modo che si distacchi da queste cose in modo da potersi muovere verso altro. La mente è un chiaro conoscitore ; il percorso non può essere fatto violentemente ; sinchè la mente percepisce che qui c'è felicità, la mente non si muove, anzi non accetta che qualcuno gli dica che non lo è. Continua a dimorare su quella che ritiene felicità. La mente deve piano piano vedere che quelle aspettative, quella proiezione, quel concetto di felicità è qualcosa che non si rintraccia nella base. Quando la mente capisce che invece lì non c'è vera felicità , la mente molla da sola, perchè è un chiaro conoscitore e ricerca il benessere. Il lavoro non è quello di distaccare la mente da quello che adesso ci fa piacere : non è possibile e non è opportuno. Dobbiamo semplicemente analizzare e piano piano la mente si apre , comprende e vede gli errori di percezione su certi aspetti della realtà, e a questo punto essa si stacca da sola ed è possibile farla interessare ad un altro supporto. Se non ci fossero soluzioni, allora così e basta, sesso e musica!, ma esiste altro: c'è la possibilità di sperimentare un benessere costante non condizionato. Immaginate: un benessere costante dalla mattina alla sera che le condizioni esterne non hanno il potere di turbare. Quando pronunciamo la parola rinuncia, genera sempre un certo insofferenza; ma in realtà rinunciamo alla sofferenza! Le cose che ci danno equilibrio vanno bene, l'unica cosa che dobbiamo fare è comprendere la loro natura , senza usare eccessivo sforzo, la mente deve semplicemente scoprire e illuminare la natura delle cose. la liberazione nasce da questo lavoro ed anche la serenità che sorge dalla comprensione. Semplice. Se non ci fosse una altra possibilità , allora sì, dovremmo stare lì a dosare , altrimenti dopo sto male etc , ma la persona che ha poco attaccamento è molto più serena.

Domanda sulla contemplazione estetica: un bell'Hotel di fronte a delle magnifiche cascate; Ciò che si prova non sembra dipendere da disagi precedenti; il parco scomparirà e così pure le cascate, ma l'emozione estetica c'è stata! Perchè negarlo? Risposta: non neghiamo niente; ma certamente anche questo magnifico spettacolo ad un certo punto non ci soddisferà più completamente. Non si nega che assistere a questo spettacolo fantastico possa essere piacevole, ma che non è una fonte di vera felicità. Questa piacevolezza infatti dipende da cause e condizioni, e questo va bene, non lo stiamo negando, ma non possiamo basare la felicità su queste cose! Se fosse una vera fonte di felicità . più stiamo con essa e più potremmo estrarre felicità.

Domanda: Ma vi sono differenze; il piacere di una pizza è un piacere che non ti fa crescere, mentre essere abbagliati dalla bellezza delle cascate, o da un quadro etc, ti fa crescere! Risposta: Dipende da come mangiamo la pizza! comunque è chiaro che alcuni fenomeni favoriscono lo sviluppo interiore e altre che non lo favoriscono. Ma in fine sono sempre definibili all'interno della sofferenza del cambiamento!

Domanda: E se proviamo gioia senza attaccamento, senza alcun fine....un piccolo fiore...? Risposta: ripeto, tutto ciò che ci genera piacere lo possiamo etichettare come felicità; ma non stiamo qui negando questo, ma semplicemente che non sono fonti di vera felicità. La mente è impermanente; non ci si può basare su fenomeni esterni.

Domanda: allora essere felici è non avere alcun contatto con l'esterno? Risposta: Assolutamente no! Essere felici è quando vengono eliminati l'ignoranza e i difetti mentali. Così si sradicano le distorsioni della realtà e questa mente dimora sempre nella comprensione della realtà delle cose e questo fa nascere estasi in questa mente. C'è comunque un modulo solamente su questo. Dobbiamo analizzare se è possibile ottenere il nirvana e iniziare a ipotizzare cosa potrebbe essere. Altrimenti non c'è senso. Adesso dobbiamo analizzare la natura delle nostre felicità e conoscere le reazioni della nostra mente agli avvenimenti di tutti i giorni, essere consapevoli del nostro mondo interno, per quanto siamo felici, momenti di avversione o di agitazione o frustrazione , cosa ci genera soddisfazione o infelicità, a cosa siamo attaccati, cosa genera l'attaccamento nella nostra mente, l'orgoglio....senza una presa di

coscienza staremo sempre lì a concettualizzare sulla pittura, sul fiore sulle cascate...ma il problema è dentro di noi, il caos totale. Senza pace interna, dubito che la luna o le cascate possano essere realizzate per quello che veramente sono.

Strofa 9

*[9] Il solo addestramento alla rinuncia e alla mente suprema dell'illuminazione
Non ti permetterà di estirpare la radice dell'esistenza ciclica,
Senza la saggezza che realizza il modo in cui dimorano i fenomeni.
Perciò pratica con impegno i metodi per realizzare l'originazione dipendente.*

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. Non ci permette 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. Esistere per propria natura contraddice direttamente l'esistere in dipendenza. Se qualcosa dipende, esiste per cause e condizioni, non può avere una natura propria. Esistenza intrinseca, esistenza autonoma, esistenza per propria natura è contraddittoria con esistenza dipendente. Dobbiamo comprendere bene la contraddizione fra l'apparire, cioè l'esistere per via della propria natura e l'esistere in dipendenza di cause e condizioni. Occorre sforzarsi per comprendere l'originazione interdipendente.

Strofa 10

Per eliminare questa ignoranza fondamentale dobbiamo comprendere bene la legge di causa effetto. Esempio dell'albero e dei suoi componenti. L'albero esiste in dipendenza delle proprie parti.

*[10] Colui che riconosce l'infallibilità della legge di causa ed effetto
Di tutti i fenomeni dell'esistenza ciclica e del nirvana,
E distrugge l'afferrarsi a un'esistenza intrinseca,
Percorre il sentiero di cui i buddha si compiacciono.*

Per eliminare questa ignoranza fondamentale che si afferra ad una esistenza per via del proprio carattere, dobbiamo comprendere l'infalibilità della legge di causa ed effetto. 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 sovraimposizioni, dei nomi,

delle etichette, dei concetti su delle basi valide. In dipendenza delle sue parti l'albero appare alla nostra mente. Il modo in cui l'albero appare alla nostra mente è come se l'albero e le sue parti fossero "uno". L'identità, il concetto di albero e le sue parti, i rami il tronco le foglie etc. appaiono completamente mescolate, un tutt'uno, come miscelare dell'acqua con del latte, indifferenziabili. Questa è l'ignoranza; questo è il modo nel quale tutto appare alla nostra mente. Le cose appaiono come aventi una esistenza oggettiva esistenti dal loro proprio lato. Abbiamo l'impressione che le cose, i fenomeni siano indistinguibili dalle loro parti, e rintracciabili nelle loro parti costitutive. "Albero" esiste dal suo lato, ovvero abbiamo l'impressione di poter rintracciare l'albero nelle sue parti costitutive, sia nell'insieme o magari in una parte particolare. Se guardiamo il tavolo, o il computer o il microfono o l'orologio, le cose ci appaiono un tutt'uno con le sue parti, microfono e le sue parti sono un tutt'uno, indistinguibili, sono la stessa cosa. Così appaiono le cose: qui davanti c'è una persona, dal suo proprio lato, la persona è qui, ha una esistenza oggettiva, è rintracciabile nelle sue parti costitutive, c'è qualcosa che corrisponde alla persona nelle sue parti costitutive. L'albero ci sembra esistere dal proprio lato, ma è effettivamente così? L'ignoranza, questa esistenza oggettiva. Questo terzo livello del sorgere dipendente dobbiamo comprendere che l'albero e le sue parti sono due cose completamente diverse. Questo non appare in maniera evidente alla nostra mente. Il concetto di albero è qualcosa che la nostra mente crea in dipendenza di cause e condizioni; In questo contesto le cause e condizioni sono le parti costitutive. Poi abbiamo l'apparenza dell'oggetto imputato "albero" e della base di imputazione come tutt'uno.

Una volta che abbiamo identificato questa modalità di apparenza, quindi il fenomeno che appare uno con le sue parti, dobbiamo analizzare se effettivamente è così, quali sono le contraddizioni logiche a questa possibilità di esistenza. Dobbiamo comprendere che qualcosa che è uno significa essere uno in tutti gli attributi e caratteristiche, uno in termini di attributi e caratteristiche; l'albero non è la stessa cosa delle sue parti perché parliamo delle parti dell'albero esattamente come parliamo di un io che è il proprietario dei 5 aggregati: il mio corpo, la mia mente etc. Allo stesso modo parliamo del tronco dell'albero, dei suoi rami, della dimensione dell'albero etc. Così anche se l'albero ci appare tutt'uno con le sue parti, è anche il proprietario delle parti, e questo è un problema, perché se qualcosa è posseduto, non può essere anche il possessore; ovvero, se l'io è il possessore dei 5 aggregati, i 5 aggregati non possono essere anche l'io, altrimenti il possessore e l'oggetto posseduto diventano la stessa cosa. Universalmente c'è sempre un agente, un'azione e un supporto dell'azione. Agente che possiede, azione di possedere, oggetto supporto dell'azione. Così abbiamo la possibilità delle tre sfere dell'azione: agente, azione, oggetto o supporto. Quando parliamo del concetto dell'io abbiamo l'io che è il possessore dei 5 aggregati, dico: il mio corpo, la mia mente; ma allora l'io non può essere la stessa cosa del corpo e della mente; se l'io fosse la stessa cosa del corpo e della mente, allora l'oggetto posseduto diventa anche il possessore; nello stesso modo io non sono l'orologio che è il supporto dell'azione, come l'io non può essere il corpo e la mente perché questi sono il supporto dell'azione dell'io. Però quando ci guardiamo allo specchio diciamo sono bello, sono brutto, vecchio, giovane etc. A volte l'io appare come essere la stessa cosa dei 5 aggregati. Quando analizziamo troviamo delle contraddizioni. Quando cerchiamo di comprendere il sorgere dipendente dobbiamo analizzare, osservare come la mente concepisce la propria persona e i fenomeni. Si dice riconoscere ciò che va negato nella visione del non sè. dobbiamo riconoscere come l'ignoranza in un modo spontaneo non analitico, concepisce la vera esistenza. Una volta identificato questo con chiarezza, dobbiamo verificare se effettivamente l'io esiste come ci appare. Abbiamo questa nozione di un io proprietario degli aggregati, che controlla gli aggregati e dobbiamo vedere se questa modalità di esistenza è rintracciabile. Dunque il terzo livello del sorgere dipendente è il comprendere che tutti i fenomeni sono delle mere designazioni concettuali su delle basi di imputazione; questo basta al fenomeno per esistere. Quindi se cerchiamo l'albero nelle sue parti, non lo possiamo trovare. L'albero non è il tronco, non è i rami, non è le radici, non è neanche l'insieme di tutte queste parti perché dato che l'albero è un insieme di parti che non sono ognuna albero, non può essere un insieme di non albero, perché sono delle parti e rimangono sempre delle parti; non è che c'è una specie di colla cosmica che trasforma le parti in qualcosa altro. Se abbiamo dieci pecore, nessuna di queste è una mucca e dunque neanche l'insieme di queste dieci pecore è una

mucca. sono fenomeni diversi. Dobbiamo capire la relazione fra l'insieme e le sue parti. E' molto delicato. L'insieme non ha una esistenza sostanziale. L'insieme è qualcosa che viene etichettato sulla base delle parti, ma l'insieme e le parti sono due fenomeni diversi. L'insieme non è rintracciabile. L'albero è semplicemente un concetto, un'idea che appare alla mente sulla base di vari costituenti : la mente prende i dati e crea il concetto di albero che permette di cogliere l'insieme. Esiste solamente a livello concettuale; se cerchiamo di rintracciare l'albero che è il possessore delle sue parti, dal lato della base di imputazione, non lo troviamo, ne nelle parti individuali ne nell'insieme. Le parti individuali non sono un'albero, l'insieme delle parti non sono un'albero, sono sempre delle parti. Come esiste l'albero? Esiste meramente come designazione concettuale sulla base di designazione, delle sue parti. Questa è la sua esistenza convenzionale. Tutti i fenomeni esistono esattamente in questo modo. Cosa è l'io? L'io è una idea che sorge sulla base di eventi mentali e fisici. E' un concetto, un'idea; c'è la mente, c'è il corpo, c'è l'io. Se cerchiamo di rintracciare un io, una persona, l'essere, nella mente, non lo troviamo e non lo troviamo nel corpo e neanche nell'insieme. Esistiamo solamente per l'idea che abbiamo di noi stessi. Questo va capito. Domanda : allora dipendiamo dalle parti e da un concetto? Risposta: anche le parti sono un concetto; le parti sono imputazioni su altre parti che sono imputazioni su altre parti....però sono fenomeni funzionanti; altrimenti si cadrebbe nel nichilismo. Infatti non stiamo negando l'esistenza, non stiamo negando l'esistenza dell'io, delle parti, dell'insieme , ma incominciamo a far sorgere il concetto che tutto sia meramente designato dalla mente e che niente ha una esistenza oggettiva. Zero. Domanda: Capire questo ci permette di vedere le cose per quello che sono effettivamente? Risposta: Esatto. Domanda: non capisco quando hai detto che anche le parti sono imputazioni su una base valida, perchè il tronco c'è. Risposta: Il tronco c'è, ma anche lui è imputato sulla sua base, sulla sua parte. E' come l'albero. Nel tronco c'è la parte superiore, media , inferiore etc, quale è il tronco? Il tronco è una imputazione su delle basi; Bello, brutto, grande , piccolo...niente ha una esistenza intrinseca, tutto esiste in dipendenza. Il grande non esiste di per sè, il grande esiste perchè esiste il piccolo. Attenzione a non imputare un elefante come albero, questo è negato dalla convenzionalità. Tutto viene denominato in un modo e utilizzato in un modo; sia il nome che la funzione dei fenomeni sono dovuti all'accordo convenzionale. Una cosa si chiama in quel modo e svolge quella funzione semplicemente perchè l'abbiamo deciso. Non c'è niente che abbia una esistenza intrinseca, una funzione intrinseca o delle caratteristiche intrinseche. L'identità stessa del fenomeno non è rintracciabile nelle sue parti e anche tutti gli attributi che andiamo a sovrapporre: di bellezza, bruttezza, piccolo, grande, cattivo, buono, tutto non è rintracciabile nella base, esiste solo concettuale, sono proiezioni della propria mente. I fenomeni sono brutti in dipendenza da cause e condizioni. Uccidere viene denominato come non virtuoso perchè produce sofferenza. E' dovuto al suo risultato l'etichetta di non virtuoso. Non di per se. Bisogna pensarci. Domanda: se bevo un bicchiere di acqua o bevo un bicchiere di candeggina, è lo stesso? C'è una differenza, c'è una intrinseca differente e anche è differente quello che ci faccio. Risposta: Certo, l'acqua va utilizzata in un certo modo, svolge una funzione, ma tutto questo è dipendente da cause e condizioni. La candeggina non può svolgere la funzione dell'acqua, perchè non lo è, ma non dal suo lato; sono fenomeni che hanno una esistenza e svolgono una funzione , e questo non va negato, quello che stiamo negando è la candeggina che esiste dal proprio lato: ma non esiste di per sè. Domanda: cambierebbe qualcosa se cambiassimo il nome alla cosa, al fenomeno? Risposta: 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. Qualcosa appare alla mente, identifichiamo l'oggetto referente dell'ignoranza (come l'ignoranza opera sul fenomeno, come lo percepisce), e controlliamo se questo fenomeno effettivamente esiste; analizziamo e troviamo la sua assenza. A livello ultimo non c'è neanche la sofferenza. il sentiero etc. Noi apparteniamo al mondo degli esseri umani , abbiamo percezioni e apparenze comuni del mondo (gli animali ad es. hanno apparenze diverse) e un utilizzo comune. Abbiamo un accordo rispetto all'apparenza, rispetto alla funzione, un accordo linguistico. Abbiamo deciso di nominare le cose in quel modo e che funzionino in quel modo. se cerchiamo l'essenza di queste cose , è impossibile trovarle. Vacuità significa assenza di esistenza intrinseca. L'albero non ha esistenza intrinseca, ma non stiamo dicendo che non ha nessuna esistenza. esiste come designazione della mente sulle sue parti. Non c'è atomo che non sia una designazione mentale. Si dice nel Madiamika che il giusto vedere è un non vedere. Alla mente che realizza la vacuità il fenomeno convenzionale non appare. Il sorgere dipendente appare nel post meditativo ; il sorgere dipendente è il risultato della comprensione di come i fenomeni non esistono. Per comprendere il sorgere dipendente sottile, devi prima realizzare come il fenomeno non esiste. Solo dopo avere capito che il fenomeno non esiste in modo intrinseco si comprende il sorgere dipendente sottile, appare alla mente il suo meccanismo. Cosa fa esistere il microfono? il microfono è una idea; vedete quanto le apparenze sono ingannevoli? il microfono ci appare molto concreto, rintracciabile, pensiamo: certo che il microfono è qui. non siamo in grado di fare la distinzione fra la base di imputazione e l'oggetto imputato. La percezione diretta è inconcepibile, non puoi mai spiegare esattamente come è, come descrivere il sapore del miele. la mente concettuale non è la realtà, è la rappresentazione della realtà. Il modo sottile di esistere della realtà è inconcepibile. Domanda: tutto ciò che vediamo intorno lo vediamo così in base ai nostri difetti mentali? Risposta Sì , alle oscurazioni; causata dalla familiarità col concetto di vera esistenza si ha una distorsione della realtà e bisogna distinguere due cose, l'apparenza e il credere a questa apparenza. L'apparenza di vera esistenza, ovvero il fatto che dal lato del microfono appare un vero microfono non è l'ignoranza fondamentale, ma il risultato della familiarità con l'ignoranza e si chiama un fattore di composizione non associato essendo una apparenza alla mente; invece, l'ignoranza è il credere che effettivamente il microfono esiste così; i fenomeni ti appaiono in un modo e tu accetti quella modalità di apparenza come reale , concepisci in accordo apparenza e modo di esistenza. Questa ignoranza lega all'esistenza ciclica. se vogliamo attualizzare il Nirvana, la liberazione, dobbiamo realizzare la dicotomia fra modo di apparire e di esistere. Al Buddha appaiono simultaneamente la verità ultima e la verità convenzionale, vede direttamente la differenza fra oggetto imputato e base di imputazione : per lui microfono e la sua base di imputazione sono due fenomeni completamente diversi , mentre a noi appaiono mescolati. Il microfono esiste qui, non esiste lì che è la sua base di imputazione ; questo non è un orologio, ma è la sua base di imputazione. Dobbiamo capire che viviamo in una dimensione mentale, molto mentale, e invece tutto ci appare come caratteristiche esterne, attributi esterni, piacere e sofferenza , buono cattivo, brutto bello, tutto esterno. Tutto esiste qui. Per chi realizza questo e vive in questa dimensione. la mente è imperturbabile. Tutto è idea, tutto esiste per la mente concettuale, tutto è proiezione, tutto è creazione della mente. Comprendere la vacuità è il progetto di una vita : occorre tanta investigazione e piano piano la cosa diventa sempre più chiara. Ad una domanda sulla irrintracciabilità di posizione nella fisica quantistica il Ven. risponde che esiste una convergenza, con la differenza che , mentre nell'una si cerca di rintracciare la materia, qui si ricerca l'entità del fenomeno, l'esistenza oggettiva del fenomeno, cosa corrisponde al nome dal lato del fenomeno.

