

Identificare correttamente l'oggetto di negazione

Tratto da “*Enseignement Oral du Bouddhisme au Tibet*” di Ghesce Rabten, edizione: Librairie d'Amérique e d'Orient

...Immaginiamo dunque che il tale o il talaltro fatto susciti in noi una grande gioia, oppure un odio violento, o ancora un vivo dolore o uno stato depressivo.

Lasciamo salire e sviluppare in noi il sentimento che sta per essere suscitato: è il nostro io che si manifesta con forza. Quando questa sensazione si sarà totalmente sviluppata, rivolgiamoci immediatamente verso l'interno e sforziamoci di analizzare come questo io ci appare. E' molto importante procedere immediatamente a questo esame quando la forza dell'ego ha raggiunto il suo massimo, altrimenti questa analisi sarà impossibile. Noi dobbiamo anche mantenere una mente calma e lucida, priva di eccitazione.

Se noi manifestiamo troppa premura e impazienza, la sensazione del sé, che noi abbiamo formato per prima cosa, sarà spazzata via.

Se questa introspezione non ci rivela nulla e invece dell'io, noi percepiamo solo del vuoto, ciò è perché abbiamo atteso troppo per effettuare questa analisi, e il senso dell'io non è più così forte da percepirlo chiaramente.

Può darsi che, in egual modo, invece di trovare il nostro io, percepiamo davanti a noi solo una vaga forma scura. Questa visione proviene da un altro errore che consiste nel chiudere gli occhi nel momento in cui si esegue la nostra ricerca.

Inoltre, se al posto del nostro io, percepiamo in noi solo qualcosa di duro, simile ad un pezzo di legno, è perché questo sguardo, questa ispezione verso il nostro interno ci ha richiesto troppi sforzi, provocando un disequilibrio dell'elemento aria che è all'origine di questa sensazione.

Se all'interno di noi stessi sentiamo solo una forte tensione e niente altro, è perché il nostro corpo è troppo contratto.

Infine, se ci appare solo la forma fisica del corpo, è ugualmente una falsa percezione proveniente dalla troppa stretta relazione esistente tra l'io e il corpo fisico.

Questi sono gli errori che possono essere commessi nella ricerca interiore dell'io.

La "giusta" maniera in cui ci dovrà apparire sarà una forte impressione dell'io, senza forma, che non sarà né il corpo, né la mente, differente da tutti gli aggregati e manifestatesi a partire dal più profondo di noi stessi.

Una volta pervenuti a questa "giusta" percezione dell'io, noi non la lasceremo scappare altrimenti i nostri sforzi si riveleranno inutili; dopo una lunga corsa, se riusciamo ad acciuffare il ladro che stavamo inseguendo, i nostri sforzi non saranno serviti proprio a niente se noi lo lasciamo fuggire di nuovo.

A questo stadio noi utilizzeremo la nostra memoria per conservare integralmente e con la più grande chiarezza possibile questa impressione del sé e soprattutto non faremo nulla per distruggerla, al contrario, la rafforzeremo al massimo.

Noi penseremo allora a tutte le sofferenze che ci sono state inflitte dagli altri, e questo io riconoscerà indubbiamente il male che gli hanno fatto, egli non avrà nessuna difficoltà a sentirsi

vittima: "Sono *io* che sono stato derubato; o sono *io* che sono stato ingannato, imbrogliato; sono *io* che sono stato danneggiato..."

Ricordiamoci in egual modo tutto il bene che noi abbiamo fatto agli altri: "Ma certo, *io* ho regalato questo o quest'altro, *io* ho aiutato materialmente il tal dei tali che aveva bisogno di me, *io* ho compiuto questa o quella buona azione, sono proprio *io* che ho fatto tutto questo."

Se fin dall'inizio noi proviamo a distruggere questa concezione del sé, che è ancora molto vaga e superficiale, non otterremo alcun risultato. Allo stesso modo, quando questa impressione del sé tenderà ad attenuarsi, noi dovremo impiegare tutti i nostri sforzi, principalmente la memoria, per riportarla e conservarla il più fermamente possibile.

Tratto da “*La Voie Progressive et Commentaire de Ghéshé Rabten*”; edizione: Librairie d'Amérique et d'Orient

...La nostra mente diventata tranquilla, andremo intenzionalmente a provocare del disturbo, a meno che una circostanza adeguata non si presenti esteriormente. Per esempio, penseremo al male che ci ha fatto la tale o tal'altra persona; ci rifletteremo profondamente, ricordandoci con precisione le difficoltà che ci ha causato e questo per rafforzare l'ignoranza che sostiene l'io affinché possa manifestarsi più chiaramente.

Questo potrà ugualmente essere effettuato risvegliando il ricordo di avvenimenti che ci hanno procurato una grande gioia o che ci hanno profondamente addolorato, o tutte le altre circostanze che hanno provocato un cambiamento del nostro atteggiamento.

L'ignoranza si afferra allora all'io con più forza del solito, quest'ultimo ci apparirà con molta più fermezza. E quando ci diremo: io vado in tale posto, io faccio questo o quello, l'ignoranza attribuirà a questo io un'importanza smisurata, ci apparirà come l'elemento dominante, ciò che riguarda la sua attività diventerà solo un accessorio.

Questo avviene evidentemente all'interno di noi stessi ma potrebbe essere illustrato attraverso l'immagine di una bilancia che penderà con forza dalla parte dell'io, mentre il resto della frase, messo sull'altro piatto non farà nemmeno muovere l'ago. Se noi ci accorgiamo allora che questo io è più potente di tutte le azioni o qualità verso le quali esso si rapporta, noi percepiamo un po' più chiaramente il modo in cui l'ignoranza lo afferra. Ma se non ci appare alcuna differenza tra la forza di questo io e gli elementi che lo riguardano, è perché noi non abbiamo ancora scoperto questo afferrarsi dell'ignoranza.

In questo caso bisognerà proseguire la nostra riflessione, ravvivare in noi il ricordo delle numerose esperienze che hanno suscitato delle violente reazioni di questo io.

Bozza di traduzione tratta da: “*Treasury of Dharma*” di Ghesce Rabten; Tharpa Publications

...Mentre noi esaminiamo in questo modo scopriamo che il sé o "io" sembra esistere come qualcosa di separato, e in gran parte non collegato, ai nostri aggregati fisici e mentali. Questa apparenza del sé non dovrà essere considerata come la forma sottile dell'oggetto di negazione. Come ho detto, ci sono numerosi tipi o livelli d'ignoranza, noi dobbiamo dunque esaminare di più. Facendo così cominceremo progressivamente a cogliere le forme sempre più sottili d'ignoranza che si afferrano al sé.

Noi scopriremo che sebbene il sé ci appaia come collegato agli aggregati fisici e mentali, tuttavia egli si differenzia da questi ultimi. Mentre questi aggregati sono impermanenti e mutano, come lo attestano i cambiamenti del nostro corpo a seconda di quanto invecchiamo, l'io ci appare essere più stabile. Pertanto, ancora una volta questa apparenza del sé non è l'oggetto sottile di negazione.

Se noi continuiamo un'analisi sempre più sottile troveremo eventualmente l'io, che ci appare come se fosse dipendente da una coscienza che imputa. Tuttavia, il sé sembra sempre manifestarsi come il più forte dei due. Non c'è sempre dell'equilibrio nella combinazione tra il sé e la coscienza che imputa.

Sembra che il sé dipenda da una coscienza che imputa, ma esso possiede una capacità a mantenersi di per sé. Inoltre, a questo stadio del sé non ci appare più come essere separato dagli aggregati fisici e mentali e sembra ora manifestarsi in due modi. Da un lato, egli appare come essere uno con gli aggregati, non qualche cosa di separato, e dall'altro lato, sembra sempre esistere di per sé, dal suo proprio lato.

A questo punto, in meditazione noi dobbiamo fissare questa apparenza del sé nella mente e considerarla come la base di tutte le attività che noi pensiamo in relazione col sé; per esempio, l'"io" al quale noi pensiamo quando qualcuno ci chiama con il nostro nome, o quando riceviamo un dono, o quando noi siamo occupati nelle nostre attività quotidiane. Quando questa maniera di apparire del sé diventa chiara nella nostra mente, noi cominciamo ad avvicinarci all'oggetto di negazione sottile. Sebbene ora una tale apparenza del sé possa essere molto difficile da comprendere e quasi impossibile da riconoscere, se noi facciamo uno sforzo continuo di analisi, essa diventerà sempre più chiara. Inoltre, quando noi entriamo in contatto con certe situazioni, questa apparenza del sé si manifesterà più fortemente mentre in altre situazioni essa resterà vaga e nebulosa. Ma sebbene essa sembri divenire più chiara in certi momenti e più vaga in altri, non è così; perchè il sé non esiste realmente.

Questo è prodotto perché, ritornando in contatto con certe situazioni, questa ignoranza sottile in seno alla nostra mente afferra il sé più fortemente e come risultato l'apparenza del sé diventa più chiara.

Tutto ciò è simile ad un gatto che ha preso un topo, se il topo prova a scappare, il gatto stringe di più la sua presa, ma quando il topo rimane tranquillo, il gatto lo tiene senza troppo stringere.

L'ignoranza sottile è simile, quando delle situazioni particolari appaiono essa afferra il sé più fortemente, mentre in altri momenti essa allenta la sua presa.
