

Alla Scoperta del Buddhismo – X Modulo

Centro Muny Gyana – Palermo 4-6 Novembre 2016

*Materiale integrativo per la revisione curato da
Lorenzo Rossello (gelong Lobsang Tharcin)*

Addestramento Mentale in Otto Stanze

di

Lang.ri Thang.pa Dorje Seng.ghe

Commentario del Ven. Ghesce Ciampa Ghiatso
dato al Jamyang Meditation Centre – London

Ottobre 1993

Introduzione – parte prima

Prima di ascoltare gli insegnamenti è necessario avere una buona motivazione, la motivazione migliore è generare il pensiero che desidera ottenere l'illuminazione per poter beneficiare tutti gli esseri senzienti.

Sono felice di poter insegnare la tecnica mentale chiamata: *l'Addestramento mentale in Otto Stanze*. Possiamo dividere la spiegazione del testo in tre punti guida: i) la preparazione o la pratica preliminare, ii) la pratica effettiva e iii) la conclusione.

All'inizio c'è la preparazione, questa consiste nell'insegnamento del *lam rim* o *sentiero graduale verso l'illuminazione*. Tutti noi conosciamo le pratiche iniziali o preliminari del sentiero graduale, esse sono di importanza fondamentale. La prima istruzione è riferita al relazionarsi in un modo corretto ad un maestro, questa pratica è anche chiamata la corretta devozione verso il Guru. Tutto ciò che facciamo necessita di un maestro, anche se desideriamo cucinare solo del cibo, abbiamo bisogno di qualcuno che ci insegni come fare. Lo stesso discorso vale anche per tutto quello che dobbiamo apprendere, per poter coltivare la nostra conoscenza dobbiamo relazionarci o dipendere da un maestro. Ed è anche lo stesso per la generazione di qualità esterne ed interne. Per poter praticare e comprendere molto bene, bisogna dipendere da un maestro e dalle sue spiegazioni. In dipendenza di questa relazione potrete accrescere notevolmente la vostra comprensione. Volendo è possibile comprendere un soggetto anche solo leggendo dei libri, ma di sicuro la comprensione risulterà più facile se qualcuno vi spiegherà direttamente quelle cose. Per questa ragione, viene insegnato che per percorrere correttamente il sentiero spirituale interiore abbiamo bisogno all'inizio, di dar vita a quella che è chiamata la corretta devozione verso il Guru.

Guru è una parola sanscrita, in tibetano la stessa parola è tradotta con *Lama*, in italiano possiamo tradurla con *Maestro*, *Maestro virtuoso* o *Amico virtuoso*. Se aggiungiamo una o due sillabe alle radici *Gu* e *Ru*, queste diventano *Gun* e *Rup*; *Gun* vuol dire *qualità*, *Rup* significa *pesante*, il significato finale è *pesante nelle qualità*. In tibetano *Lama* significa *Supremo*. Per queste ragioni dobbiamo dipendere o relazionarci con un Guru.

Inoltre, dobbiamo comprendere il significato della nostra preziosa rinascita umana. Anche questo punto è importante da riconoscere, perché solo quando queste favorevoli qualità si riuniscono è possibile ottenere l'illuminazione. Voi potete ottenere lo stato di buddha sulla base dell'aver incontrato il *maestro universale*, avendo studiato e perseverato con sforzo gioioso la comprensione dei soggetti da lui insegnati e avendo completato le pratiche che vi permettono di diventare a vostra volta un perfetto maestro.

Tutte le nostre qualità dipendono dall'aver generato un certo interesse verso di esse. se generiamo interesse nel praticare il Dharma, possiamo praticare con maggior perseveranza gioiosa, in questo modo potremo eliminare la pigrizia. Per questo abbiamo bisogno di interesse.

Dobbiamo comprendere le qualità speciali degli esseri umani, gli umani possono comprendere molto di più (hanno una intelligenza maggiore) rispetto agli altri esseri, per esempio degli animali, essi possono comprendere la differenza tra ciò che è buono e ciò che è negativo. Noi diciamo che le 18 qualità della preziosa rinascita umana sono più importanti della gemma che soddisfa tutti i desideri, in quanto con questo gioiello possiamo ottenere una certa felicità in questa vita, ma non possiamo ottenere le realizzazioni interiori. Gli umani sono molto più intelligenti degli animali, questi ultimi possono essere grandi come un elefante e forti come una tigre, ma non hanno una mente chiara, per questo non possono comprendere e imparare molto. Per cui gioiamo per aver ottenuto questo corpo, poiché con esso possiamo ottenere tutti i nostri obiettivi temporanei (*di questa vita*) e gli obiettivi finali o duraturi.

Questo corpo è facile da trovare? No, non è facile da trovare, perché le sue cause sono difficili da creare. E' necessario mantenere una pura moralità, basata sul rispetto delle dieci azioni virtuose, questa è una pratica difficile da seguire, però è la causa principale della perfetta rinascita umana. Se esaminiamo bene, troveremo che sino ad ora abbiamo creato molte azioni negative e non altrettanto positive.

Nel preservare la moralità, la cosa principale è generale quella mente o quella attitudine mentale che desidera abbandonare i pensieri e i comportamenti negativi. Questo tipo di pensiero che desidera abbandonare è chiamato moralità. Se nella mente si genera il pensiero che desidera abbandonare i pensieri e le azioni negative, queste inducono a generare anche l'attitudine che desidera impegnarsi ad avere un buon comportamento. Da una buona mente si generano solo delle azioni positive. Tutto questo noi lo conosciamo bene. Fa parte della nostra esperienza. Per esempio, se la nostra mente è molto felice, se c'è amore e compassione, la nostra comunicazione, la nostra azione verbale è molto gentile e dolce. Se la nostra mente è molto arrabbiata, le parole dure e negative escono molto facilmente, e possiamo arrivare anche a picchiare gli altri. Per questo è necessario avere una buona mente, però è anche importante avere un corpo sano, per cui dobbiamo mangiare del cibo sano e prendere delle medicine quando siamo ammalati, questo per mantenere il nostro corpo in salute.

Una mente positiva e virtuosa non è prodotta solo con le condizioni esterne. Tutti noi abbiamo bisogno di una mente pacifica e rilassata, per cui dobbiamo curare la mente, cercare di renderla sana, per evitare l'insorgere di preoccupazioni o infelicità.

Noi abbiamo due malattie mentali, le possiamo anche chiamare i due creatori di problemi. Questi creatori di problemi sono due tipi di attitudini mentali chiamati: (i) egoismo e (ii) afferrarsi al sé o all'io. Questi due ci portano ogni tipo di problematica e sofferenza. Essi sono anche le due oscurazioni principali all'ottenimento della liberazione e dell'illuminazione. L'afferrarsi al sé o all'ego è l'ostacolo principale all'ottenimento dello stato liberato, invece l'egoismo è l'ostacolo principale all'ottenimento della completa illuminazione o buddhità. Noi con la pratica dobbiamo cercare di purificare e trasformare questi due difetti, per questa ragione dobbiamo meditare sui due tipi di bodhicitta: bodhicitta convenzionale e bodhicitta ultima. Questi due tipi di mente sono importanti.

Se un uccello vuole volare, ha bisogno di due ali, se una è rotta non può volare. Allo stesso modo, anche noi per progredire nel sentiero interiore necessitiamo dei due tipi di bodhicitta, di queste due menti dell'illuminazione, chiamati: bodhicitta convenzionale e bodhicitta ultima. Questi due sono importanti, sono come due ali che ci permettono di volare verso l'illuminazione. Per questo dobbiamo sviluppare questi due. *Bodhicitta* è una parola sanscrita, in tibetano è *sem-kye*. *Sem* significa mente, mentre *kye* significa *generata in un modo grande*, sempre più grande. Il significato completo è *generazione di una grande mente*.

Bodhicitta convenzionale significa desiderare o aspirare a ottenere l'illuminazione per poter beneficiare tutti gli esseri senzienti, desiderare che tutti gli esseri senzienti abbiano la felicità e le cause della felicità.

Attualmente la nostra attitudine mentale è sempre diretta verso noi stessi, a causa di ciò pensiamo solo a noi stessi in un modo egoistico. Il pensiero comune è "io sono grande", "io sono importante", inoltre consideriamo gli altri non molto importanti. Ciò che dobbiamo fare è purificare o eliminare questo tipo di mente e generare bodhicitta convenzionale.

Questo testo, *l'Addestramento mentale in otto stanze*, prende in considerazione il modo in cui coltivare questi due tipi di bodhicitta. I primi sette versi esaminano le attitudini mentali da adottare per non degenerare la bodhicitta convenzionale, l'ultimo verso prende in considerazione la bodhicitta ultima.

Per poter generare bodhicitta, dobbiamo possedere un pensiero speciale, un pensiero universale, contraddistinto dal desiderio che tutti gli esseri senzienti siano liberi dalla sofferenza e dalle sue cause, e che abbiano la felicità e le sue cause, inoltre dobbiamo accompagnare questo pensiero con il desiderio di voler prendere sulle nostre stesse spalle questa responsabilità.

All'inizio saremo in grado di generare questi pensieri solo per un breve periodo di tempo, poi scompariranno, ma se perseveriamo nel cercare di generarli continuamente diventeranno spontanei e simultanei. Per esempio, il nostro attaccamento. Attualmente quando vediamo un amico grazioso o un bell'oggetto, o una bella immagine al cinema, con la percezione dell'oggetto, in noi sorgerà anche dell'attaccamento per esso. Lo stesso avviene per i sapori, i suoni, gli odori e gli oggetti tattili. Così come oggi siamo familiari con il pensiero dell'attaccamento, allo stesso modo potremo sviluppare amore e compassione per gli esseri senzienti. Questo però non può avvenire senza lo studio, la riflessione e senza esserci familiarizzati noi stessi con questi pensieri.

I tibetani chiamano la meditazione *Gom*, il cui significato è *familiarizzazione*, o acquisire confidenza con un oggetto. In questo modo, anche noi possiamo abituarci alla compassione e all'amore. Prima di poter desiderare che tutti gli esseri senzienti abbiano la felicità, dobbiamo generare il pensiero che desidera ripagare la loro gentilezza. Prima di poter generare questo pensiero, dobbiamo comprendere in che modo tutti gli esseri sono stati molto gentili. Per poter generare questo pensiero, dobbiamo prima comprendere che tutti gli esseri sono stati nostra madre. Se questo ci è difficile da accettare, in quanto pensiamo che con nostra madre abbiamo avuto dei dissapori, possiamo pensare a nostro padre, fratello, sorella, nonno, nonna, zio, zia o a un nostro caro amico. Possiamo pensare che tutti gli esseri senzienti sono stati gentili con noi, proprio come il nostro più caro amico.

Pensando in questo modo, che tutti gli esseri senzienti sono molto gentili, si genera il pensiero che desidera ripagare la loro gentilezza. Quindi si genera amore e compassione, il desiderio che abbiano la felicità e che siano liberi dalla sofferenza. Di solito se uno è riuscito a rendere manifesta la compassione, allora anche l'amore è manifesto. Questi due vengono insieme.

Tutti quanti, naturalmente, abbiamo dentro di noi l'attitudine di amore e compassione, siamo nati con questo tipo di attitudine. Può non essere grande, ma di sicuro l'abbiamo, magari in forma piccola. Dal momento che sono lì naturalmente, possiamo farli diventare sempre più grandi, questo è possibile perseverando nella meditazione. Essi sono lì, abbiamo i semi, ciò che dobbiamo fare è generare le condizioni per farli crescere. Poiché abbiamo l'essenza dell'amore e della compassione, possiamo sviluppare il grande amore e la grande compassione e quindi possiamo generare bodhicitta.

Quando cerchiamo di eliminare la mente egoistica dobbiamo comprendere gli svantaggi dell'egoismo e i vantaggi dell'altruismo. Se prendiamo quale esempio Buddha Shakyamuni, all'inizio, anch'egli era un essere simile a noi, anch'egli era legato all'esistenza ciclica, o al samsara. Buddha Shakyamuni però riuscì a sviluppare l'attitudine altruistica, generò bodhicitta e tramite una continua perseveranza nella pratica divenne illuminato. Noi, invece, ci prendiamo cura solo di noi stessi, manteniamo la mente egoistica e di conseguenza continuiamo a sperimentare le difficoltà delle migrazioni del samsara. Tutte queste difficoltà, tutti questi problemi provengono dalla mente egoistica.

Prendersi cura degli altri è sempre utile, anche se non seguiamo un sentiero spirituale. Per esempio, manifestare il desiderio di diventare sindaco di un villaggio, o volersi impegnare in politica, anche queste aspirazioni implicano la generazione del buon cuore, necessario per poter

prendersi cura di tutte le persone del villaggio. Se sapete prendervi cura degli altri, delle persone del villaggio, quelle in seguito vi rispetteranno. Tutti noi possiamo constatare nella realtà questa cosa.

Se qualcuno desidera raggiungere una posizione importante, di responsabilità, ma si prende cura solo di se stesso, mantiene una forte attitudine egoistica, gli altri non lo apprezzeranno. Per questo anche noi dobbiamo generare quella mente che sa prendersi cura degli altri, per poter eliminare l'attitudine egoistica e per sviluppare delle buone qualità.

Possiamo anche sviluppare la visione che tutti gli esseri sono gentili, riflettendo su come noi stessi, per ogni cosa che utilizziamo dipendiamo dagli altri. Siamo dipendenti dagli altri sia in relazione alla nostra pratica spirituale, sia per la nostra vita temporale.

Per poter praticare la generosità abbiamo bisogno di dipendere dagli altri, in quanto le cose materiali o gli insegnamenti di Dharma si donano agli esseri senzienti. Inoltre anche la pratica della moralità, evitare di danneggiare gli altri esseri e cercare di beneficiarli, è possibile solo se ci si relaziona con qualcun altro. La base per questa pratica sono gli altri esseri senzienti. In questo modo, possiamo vedere che anche le persone che ci criticano o ci picchiano sono gentili in quanto ci permettono di praticare la pazienza.

Il cibo che mangiamo anch'esso dipende dagli altri. Se i contadini non coltivassero la terra, noi non potremmo mangiare. Anche il sarto è molto gentile, senza il sarto non potremmo indossare gli abiti. Questi sono semplici esempi; similmente cercate di comprendere l'importanza dell'attitudine altruistica, utilizzando anche altre ragioni, e altri esempi. Anche gli uomini d'affari sono molto gentili, in quanto ci permettono di utilizzare molte cose. Se vogliamo diventare famosi, non possiamo farlo senza gli altri esseri. Pensando in questo modo, possiamo vedere che tutti gli altri esseri sono stati e sono gentili in quanto la nostra felicità temporale e ultima dipende da loro.

Inoltre c'è l'afferrarsi all'io, l'afferrarsi al sé, questo è l'ostacolo principale alla generazione della bodhicitta ultima. L'afferrarsi al sé è presentato in modo diversi, a seconda delle differenti visioni delle scuole filosofiche. Cercherò ora, di spiegarvelo in accordo alla visione più alta, quella dei Prasangika Madhyamika.

Concepire un sé intrinsecamente esistente o esistente dal suo proprio lato, questo tipo di pensiero induce il pensiero che si afferra, che aderisce ad un sé indipendente o intrinsecamente esistente, o veramente esistente. Questo è anche chiamato ignoranza. E' la radice del samsara o dell'esistenza ciclica. La radice è proprio questa ignoranza. Noi stiamo vagabondando nel samsara, nell'esistenza ciclica, nella ciclicità dei dodici anelli. Nel dipinto che rappresenta la ruota della vita, vengono evidenziati dodici anelli o rami, il primo di questi è l'ignoranza. Questa ignoranza è l'afferrarsi al sé, è chiamata ignoranza in quanto è una mente che non è in grado di riconoscere la natura ultima dei fenomeni e degli esseri. La loro natura finale è quella di essere vuoti di esistenza intrinseca, o vuoti di vera esistenza, o vuoti di esistenza indipendente e concreta. Questa non conoscenza è chiamata ignoranza, ed è anche la radice del samsara.

Il secondo anello è chiamato *formazioni karmiche*. In sanscrito karma significa *azione*. Vi sono tre tipi di karma o azione: (i) azioni meritorie, (ii) azioni non meritorie, e (iii) azioni non mobili o inamovibili. Queste sono le cause di ogni tipo di rinascita nel samsara. La causa principale sono le azioni dovute al karma, chiamate anche cause proiettanti o karma proiettante. Un'altra causa è il decimo anello, conosciuto come *divenire o esistenza*, chiamato anche causa attualizzante. Noi prima creiamo molti tipi di proiezioni mentali, quindi li attualizziamo. In questo modo l'ignoranza è la radice dei problemi, la radice del samsara, l'ignoranza è così ciò che ci lega al samsara. Per questo dobbiamo tagliare i legami dovuti all'ignoranza, in quanto è l'ostacolo principale all'ottenimento della liberazione, al nirvana. Per questo dobbiamo generare la realizzazione della vacuità.

La realizzazione della vacuità è la bodhicitta ultima, questa realizzazione aiuta, sostiene la bodhicitta convenzionale nel raggiungimento della buddhità. Vuoto e vacuità sono due parole di significato differente. Un bicchiere vuoto o una tazza vuota, non sono la vacuità. Lo spazio vuoto contenuto nel bicchiere o nella tazza non sono la vacuità, è chiamato vuoto, ma non vacuità. Vacuità ha un significato più profondo.

Per comprendere la vacuità, si deve prima riconoscere l'oggetto della negazione. L'oggetto della negazione è l'esistenza intrinseca o veritiera. Il ragionamento che bisogna adottare è simile al negare l'esistenza di un corno sulla mia testa; il corno sulla mia testa che noi vogliamo negare non è mai esistito. Similmente, la vera esistenza non è mai esistita. Se esistesse, non dovrebbe mai cambiare, non dovrebbe dipendere da cause, condizioni o dall'imputazione del pensiero. Essa non potrebbe essere distrutta, non potremmo fare nulla con essa.

Pensando a questo, possiamo vedere che tutte le *cose composte* dipendono da cause e condizioni, mentre un *fenomeno non composto* dipende dalle sue parti o da un pensiero, o da un'imputazione, per questo essi non possono essere veramente esistenti. Per esempio, Io, John o Depak, essi esistono tramite un'imputazione, essi non esistono dal loro proprio lato.

Se ci fosse un'esistenza indipendente, dal proprio lato, ne conseguirebbe che, per esempio, il Primo Ministro John Major dovrebbe essere nato da sua madre essendo già Primo Ministro. Noi possiamo vedere che non è così, egli è stato eletto, ha vinto le elezioni, e per questo ora viene designato Primo Ministro. Quindi egli pensa "Io sono Primo Ministro". Lo stesso vale per la persona che designiamo come madre e padre, se i due esistessero intrinsecamente, non sarebbe necessario avere un bambino per diventare padre e madre. ma non è così, bisogna avere un bambino per diventare padre e madre.

Per cui tutte le cose non esistono intrinsecamente o indipendentemente o dal loro proprio lato. Esse esistono in un modo dipendente, come sorgere dipendente. Questa è l'analisi, il ragionamento da seguire per comprendere la vacuità. La realizzazione della vacuità è l'antidoto all'ignoranza. La saggezza che realizza la vacuità è ciò che distrugge l'ignoranza, la radice di tutta la nostra sofferenza, se si distrugge la causa radice, anche tutti i rami che da essa derivano, quali i problemi, le sofferenze ecc., saranno anch'essi distrutti.

Quindi non ci sarà più malattia, sofferenza, vecchiaia e morte. Dal momento che è l'ignoranza che genera ogni tipo di problema, distruggendo l'ignoranza elimineremo anche tutti i problemi.

Addestramento Mentale in Otto Stanze – parte seconda

Ciò che dobbiamo fare è trasformare la mente nel sentiero. E' possibile anche trasformare i nostri problemi nel sentiero. Quando ci troviamo a dover fronteggiare esperienze problematiche, dobbiamo generare il desiderio che vuol eliminare quei problemi, quindi per poterli eliminare dobbiamo impegnarci con coraggio. Tramite la pratica dell'ascolto, della riflessione e della meditazione degli insegnamenti, possiamo ottenere dei risultati positivi, quali la felicità e la pace.

In relazione al pensiero che si impegna a prendere le sofferenze e le difficoltà nel sentiero, per trasformarle in felicità, sono possibili due approcci. Se si comprende che come noi stessi, anche tutti gli altri esseri sperimentano sofferenza e difficoltà, e sulla base di questa comprensione si genera il desiderio che tutti gli esseri senzienti siano liberi dalla sofferenza, egli ha generato l'attitudine mentale chiamata grande compassione. Viceversa, se si pensa solo alla propria sofferenza e sulla base di questa comprensione, si genera il desiderio di liberarsi dalla sofferenza e dalle sue cause, e di ottenere il nirvana o la liberazione, questa attitudine mentale è chiamata rinuncia.

Il desiderio che tutti gli esseri senzienti siano liberi dalla sofferenza, questo tipo di attitudine è chiamata grande compassione, ed è la causa principale per poter ottenere la mente dell'illuminazione o bodhicitta, la causa principale del mahayana.

Mahayana è una parola sanscrita, *maha* significa *grande* e *yana* significa *veicolo*, o ciò che abile a portare. Quindi il significato attribuito a *grande* è riferito a un qualcosa che è in grado di portare il proprio e l'altrui scopo all'illuminazione. Portando entrambi questi due scopi nel sentiero, si può ottenere il risultato della buddhità, l'illuminazione, la mente onnisciente.

In questo modo possiamo vedere che impegnandoci con sforzo nella pratica possiamo risolvere i nostri problemi mentali, la nostra sofferenza, la nostra infelicità. I nostri problemi possono essere risolti solo tramite la meditazione, cambiando la nostra mente, purificando tutte le nostre emozioni

afflittive, in questo modo possiamo ottenere pace e felicità. Per questo è necessario cercare di mettere energia nella pratica dell'addestramento mentale o nella trasformazione della mente.

Questo è stato detto per spiegare il primo verso dell'addestramento mentale in otto stanze.

Con il pensiero di ottenere lo scopo supremo, (grazie) a tutti gli esseri senzienti, più preziosi della gemma che esaudisce tutti i desideri, li terrò costantemente cari. [1]

Ora parleremo della seconda stanza che insegna:

In qualsiasi momento e luogo, in cui mi accompagnerò con chiunque altro, considererò me stesso come il meno importante e con rispetto terrò caro l'altro come il più elevato degli esseri. [2]

Lo scopo principale di questo verso è quello di eliminare l'orgoglio. L'orgoglio è un fattore mentale che ostacola la crescita delle proprie qualità positive. generando il pensiero "Io sono l'ultimo, gli altri sono supremi" possiamo eliminare l'orgoglio. Per questa ragione nel verso viene detto "In qualsiasi momento e luogo, in cui mi accompagnerò con chiunque altro, considererò l'altro come il più elevato degli esseri", come supremo, dotato di maggiori qualità, e " considererò me stesso come il meno importante", con minor numero di qualità. Se si pensa in questo modo si potrà eliminare l'orgoglio.

L'orgoglio è la causa principale di molti problemi. Per esempio, qualcuno che non comprende molto, però pensa di capire e sapere molte cose, questa attitudine mentale orgogliosa gli impedirà di apprendere molte cose dagli altri. Per esempio, se un ragazzo o una ragazza si considerano molto speciali e quindi pensano di aver bisogno solo di qualcun altro/a, anch'egli/ella molto speciale, costoro non riusciranno a trovare un amico o una amica.

Molte persone mi cercano e mi domandano: "Perché sono ancora solo? Perché non riesco a trovare un amico o un'amica?" Io rispondo: "Non lo so, forse dovresti comunicare di più con gli altri. Cerca di andare in qualche posto dove ci sono persone giovani e parla con loro in modo gentile, così potrai trovare un buon amico/a. Però se ti comporti in modo altezzoso, senza degnarli di uno sguardo, non sforzandoti di parlare con loro, non riuscirai mai a trovare un amico/a speciale".

Queste difficoltà sono dovute all'ostacolo dell'orgoglio, l'orgoglio porta molti problemi, per questo è meglio pensare: "Io sono inferiore agli altri, io non sono migliore degli altri". Pensate come ha consigliato il famoso *Lama Sakya Pandita Kunga Gyaltsen* che disse: "Puoi imparare qualcosa da chiunque, anche da un bambino piccolo". Inoltre Kunga Rinpoche disse: "Se pensi che domani dovrai morire, oggi, devi ancora imparare qualcosa di nuovo".

Quando si impara qualcosa di nuovo, anche solo imparare un qualcosa in più di ciò che si conosce è positivo, perché c'è una ignoranza in meno. Ogni nuova conoscenza acquisita, elimina un tipo di ignoranza. Per questa dovremmo cercare di coltivare rispetto e considerazione verso gli altri.

Noi non possiamo riconoscere se qualcuno è un Santo o meno, i Santi sono ovunque, per questo è meglio cercare di rispettare tutti gli esseri come se fossero dei Santi. Anche se qualcuno ti chiedesse solo di indicargli la direzione di una strada, sarebbe eccellente rispondergli in un modo gentile e rispettoso.

Verso coloro che sono molto dannosi, è bene generare rispetto con la mente, mentre esteriormente si può mostrare di essere molto forti. Buddha Shakyamuni mostrò numerose forme di atteggiamento esteriore, molti di questi erano pacifici, ma quando si accorgeva che non poteva soggiogare un individuo con l'azione pacifica, allora si mostrava irato. Possiamo vedere anche come i genitori adottano questo comportamento verso i figli, essi senza essere arrabbiati, qualche volta con mente amorevole e compassionevole si mostrano un po' irati, questo per aiutare i figli.

La terza stanza insegna:

In ogni attività esaminerò il mio continuum mentale e, non appena sorgerà un pensiero negativo che potrebbe nuocere a me e agli altri, lo affronterò e me ne separerò senza indugio. [3]

Nella vita di tutti i giorni, dobbiamo controllare le nostre azioni, in ogni circostanza, sia se stiamo lavorando, pregando, oppure se siamo coricati. Dobbiamo controllare le nostre azioni fisiche, verbali e mentali, per verificare se ciò che stiamo facendo è negativo. Se riscontriamo che qualcosa ha una qualche implicazione di negativo, dobbiamo applicare l'antidoto. Qualche volta possiamo constatare che sorge attaccamento, qualche volta orgoglio, qualche volta ignoranza e così via. In tutti questi casi dovremmo cercare di applicare l'antidoto.

Nelle innumerevoli vite precedenti abbiamo creato i semi per i molteplici pensieri negativi, ora, in questa vita, incontrando le condizioni esteriori idonee, questi semi maturano. Per cui, quando incontriamo un oggetto e sorge un forte attaccamento, dovremmo subito applicare l'antidoto, dovremmo meditare.

Quando generiamo forte attaccamento dovremmo pensare che qualche volta l'attaccamento produce una sensazione piacevole, ma altre volte ne produce una spiacevole. Per esempio, se si ha un vero amico, un caro amico, e insieme si gioisce con attaccamento, questa relazione a volte produce felicità, altre volte infelicità, tristezza e molte preoccupazioni. Penso che questo sia un'esperienza della nostra vita giornaliera. Per questo l'attaccamento non è positivo. Forse potremmo dire che è un po' meglio dell'odio o della collera, ma non troppo. La mente che prova attaccamento verso gli amici, fa sì che tu non li danneggi. Gli amici con cui comunichi, non li danneggi con l'attaccamento, ma puoi danneggiarli generando odio e collera. Inoltre, se sei arrabbiato, le altre persone si sentono a disagio, non si sentono felici.

In ogni caso, se sorge attaccamento, dobbiamo applicare l'antidoto. Ci sono svariati modi per farlo, vi sono nove tipi di tecniche meditative per ridurre l'attaccamento.

Molto semplicemente possiamo dire che l'attaccamento è l'attitudine che esagera le qualità del lato dell'oggetto, se da parte dell'oggetto c'è una certa bellezza, noi la sopravvalutiamo, la esageriamo, la rendiamo più bella. Quando abbiamo attaccamento verso un oggetto, ci relazioniamo sempre in questo modo. Per cui, per opporci a questo modo di pensare, dobbiamo comprendere che esso non è così bello, dobbiamo contemplarlo da un altro punto di vista, vederlo come brutto, e capire che in realtà non è bello. Dobbiamo meditare sugli aspetti repellenti dell'oggetto. Un'altra meditazione per ridurre l'attaccamento è la meditazione sullo scheletro.

Iniziamo la meditazione pensando che al centro delle nostre sopracciglia c'è un'apertura, da questa apertura si intravede il nostro osso bianco. Poi, piano piano, pensiamo di ampliare questa apertura, sino a che tutto il nostro corpo diventa completamente osso (uno scheletro). Quindi, anche tutti gli altri esseri diventano solo ossa. Questa è una meditazione che riduce l'attaccamento, ma non lo distrugge completamente. Vi sono differenti tipi di meditazione che si oppongono all'attaccamento. Qualche volta abbiamo una forte rabbia od odio, quell'attitudine che desidera danneggiare gli altri esseri o le altre cose. Qualche volta possiamo provare collera per una penna, nei confronti di una macchina o di altri fenomeni e, quale conseguenza, la buttiamo via o la picchiamo. Facciamo questo tipo di cose, io ho visto qualcuno farlo. La collera e l'attaccamento possono avere come loro oggetti anche delle cose, non hanno come oggetti di riferimento solo gli esseri senzienti.

Quando la collera sta sorgendo cercate di meditare sull'amore: amore significa coltivare un'attitudine che desidera che gli altri abbiano la felicità e le cause della felicità. Questo può direttamente bloccare la collera. La collera desidera danneggiare, l'amore desidera la felicità. Questi due sono direttamente contraddittori, per cui cercate di meditare sull'amore.

Possiamo avere l'orgoglio di essere molto belli, o di essere onesti, o essere orgogliosi della nostra nobile o alta classe sociale, o di essere molto istruiti. Ci sono molti modi per generare orgoglio, come sentirsi il migliore o il più forte. Per opporci a questo concetto, cerchiamo di ricercare quell'io che ha questo orgoglio, proviamo a ricercarlo tra i sei elementi. Gli esseri sono imputati sulla raccolta di questi sei elementi.

Quindi controlliamo da dove proviene questo "io" orgoglioso. Dove possiamo trovare l'io?, L'io è la parte solida, esterna del corpo? è forse l'elemento terra? Questo non è l'io.

L'io è la parte liquida interna del nostro corpo? Anche questo non è l'io.

Possiamo esaminare in questo modo anche il calore del nostro corpo, l'elemento fuoco. Anche questo non è l'io.

Quindi passiamo ad esaminare l'abilità del nostro corpo a muoversi, il suo movimento e la sua leggerezza, per verificare se l'elemento aria è l'io, ma anche questo non è l'io.

All'interno del nostro corpo c'è dello spazio, chiamato elemento spazio, ma anche questo non è l'io.

Anche la coscienza non è l'io. Analizzando in questo modo constatiamo che non esiste un io veramente esistente: questa realizzazione riduce l'orgoglio.

Un altro modo di ricercare l'esistenza dell'io è tramite l'esame dei cinque aggregati: forma, sensazione, discriminazione, fattori di composizione e coscienza. Tra questi cinque, dove possiamo trovare l'io? Se pensate che l'aggregato del corpo sia l'io, allora provata a controllare ognuna delle sue parti. Il capo, i due occhi, le due orecchie, il naso, la lingua o la bocca non sono l'io.

Dal momento che diciamo il mio corpo, il mio capo e così via, noi non li chiamiamo io, così le parti del corpo non sono l'io. Tramite questa meditazione analitica noi non troveremo nessun io. Questa è un'altra meditazione utile per ridurre l'orgoglio.

Anche la riflessione su quanta ignoranza possediamo può aiutare a ridurre l'orgoglio. In noi c'è molta ignoranza. Vi sono due tipi principali di ignoranza: i) non conoscere la reale natura di tutti i fenomeni, ossia non conoscere la talità o la vacuità, e ii) non conoscere la legge di causa ed effetto. Queste sono i due tipi principali di ignoranza, questi sono anche i nostri principali ostacoli.

Un antidoto a questo è cercare di meditare sul sorgere dipendente o sulla relazione dipendente. Riflettere sul fatto che tutti i fenomeni non sono indipendentemente esistenti o intrinsecamente esistenti, non esistono dal loro proprio lato perché sono sorgere dipendente. Vi sono differenti livelli di relazione dipendente: grossolana, sottile e molto sottile.

Ad un livello grossolano, vi sono cose che possiamo accertare direttamente, per esempio, possiamo vedere direttamente che il fuoco produce del fumo e un padre e una madre producono figli e figlie. Possiamo vedere che un figlio e una figlia non sorgono senza dipendere da cause e condizioni. Senza il padre e la madre essi non possono nascere, questo tipo di interdipendenza la possiamo comprendere molto facilmente.

Inoltre esiste anche un livello di interdipendenza che dipende da una certa situazione. Dal *mio lato*, posso dire "io sono qui", invece dal *tuo lato*, sei tu che dici "io sono qui": da prospettive diverse il concetto di "io" cambia. Anche grande e piccolo, alto e basso, molto e poco, hanno significati differenti in contesti e situazioni differenti, essi non esistono intrinsecamente o indipendentemente. Prendiamo come esempio le ultime tre dita della mia mano, osservandole, possiamo dire che il dito anulare è lungo paragonato al mignolo, ma diventa corto se paragonato al medio. In questo modo grande e piccolo, lungo e corto, sono dipendenti.

Anche il concetto di padre e figlio, madre e figlia, sono dipendenti perché una persona può essere chiamata in entrambi i modi: padre e figlio oppure madre e figlia. In che modo i due possono essere chiamati con entrambi i nomi? In dipendenza del fatto che un individuo ha un padre è figlio e, quando a sua volta avrà lui stesso un figlio potrà essere chiamato padre. Dobbiamo cercare di comprendere il significato di sorgere dipendente tramite questi ragionamenti e analisi.

Anche il tavolo dipende dalle sue parti. Se tutte le parti che lo compongono vengono assemblate tra loro, noi possiamo chiamarlo tavolo. Anche in un orologio ci sono molte piccole parti, quando queste vengono collegate tra loro, noi possiamo chiamare quell'oggetto orologio. Per cui possiamo dire che il tavolo e l'orologio sono dipendenti dalle loro parti.

Inoltre è anche detto che tutti i fenomeni sono dipendenti dal pensiero o dall'imputazione. Noi etichettiamo un nome con il pensiero, per esempio: piccolo, grande, lungo, corto, buono, cattivo ecc..

Riflettete sul modo in cui tutti i fenomeni sono in relazione dipendente. Questo è il modo in cui bisogna meditare per comprendere la relazione dipendente. Prima bisogna riflettere sulla relazione dipendente dei fenomeni e ottenere così una chiara comprensione del significato di sorgere

dipendente, successivamente meditando sul suo significato, si può arrivare alla realizzazione diretta della vacuità. La realizzazione della vacuità è il principale antidoto all'ignoranza.

Inoltre è detto che la comprensione della legge di causa ed effetto può ridurre l'ignoranza. Tramite questa comprensione noi possiamo fermare o abbandonare le azioni negative perché comportano dei risultati negativi, quali esperienze di sofferenza e problemi. Viceversa, però alcune azioni sono positive e portano dei buoni risultati. Da questo possiamo osservare in che modo il karma funziona, possiamo constatare che il karma è definito, che il karma virtuoso porta il risultato della felicità e il karma non virtuoso porta infelicità.

Un esempio simile lo possiamo vedere dai semi che piantiamo nel terreno. I semi di una pianta dolce producono il risultato di un frutto dolce. Se piantiamo nel terreno un seme aspro il risultato sarà un frutto aspro. I semi aspri generano frutti aspri, non frutti dolci. Questa relazione esterna di causa ed effetto noi la possiamo comprendere facilmente. Se piantiamo un seme di peperoncino, esso non genererà mai un frutto dolce. Il karma lavora allo stesso modo, se piantiamo semi virtuosi raccoglieremo risultati positivi, la felicità. Invece da semi negativi o non virtuosi si generano dei risultati negativi, quali sofferenza e dolore.

Inoltre il karma si incrementa continuamente. Da un piccolo seme di mela si genera un grande albero con molti rami, sui quali si producono molti frutti. Questo è il modo in cui un piccolo seme esterno può produrre un grande risultato. Anche in relazione al potenziale interno del karma, delle piccole azioni possono portare a generare un grande risultato. Inoltre il karma (nella sua funzionalità) è anche simile ad esempi convenzionali o terreni, in quanto se non piantiamo nessun seme, non può crescere nessun frutto.

Similmente se non abbiamo commesso delle azioni virtuose o non virtuose, non potremo sperimentarne i risultati. Non possiamo sperimentare alcun risultato da azioni che non abbiamo commesso. Inoltre riferendosi all'esempio esterno, osservando un germoglio crescere, potremo capire quale seme l'ha generato, similmente quando sperimentiamo qualcosa di buono o di cattivo, osservando il risultato dell'esperienza potremo riconoscere quale causa è stata piantata.

Inoltre, una volta che le cause sono state raccolte (completate), il risultato arriverà, a meno che non accada qualcosa che arresti la sua maturazione, per esempio, alcuni animali possono mangiare il seme o l'acqua può farlo marcire. Allo stesso modo, è definito che si dovrà sperimentare della sofferenza derivante da cause negative che abbiamo accumulato, a meno che noi non le purifichiamo con i quattro poteri opposti. Similmente, le azioni virtuose che noi abbiamo accumulato possono essere distrutte dalla collera. La collera può bruciare la nostra raccolta di meriti, come il fuoco esterno può bruciare i semi. Questo può essere compreso in modo dettagliato leggendo il *Bodhisattvacharyavatara* o il testo sulla *Via di Mezzo*.

Per comprendere meglio il funzionamento del karma (la relazione di causa ed effetto), si possono presentare anche degli esempi riferiti alle leggi di una nazione. Se commettiamo delle azioni negative (nel contesto della nostra vita sociale), possiamo aspettarci delle tristi esperienze e, anche se la polizia non ci arresta subito e non ci mette in prigione, saremo sempre preoccupati di essere arrestati.

Il ragionamento opposto è allo stesso modo valido, se siamo sempre stati onesti, non avremo tutte queste preoccupazioni. E' come la legge cinese che ho visto applicare in Tibet, se qualcuno trasgredisce la legge può anche essere ucciso con una fucilata dietro la nuca.

Le dieci azioni non-virtuose sono naturalmente negative, per cui esse naturalmente generano risultati di sofferenza, situazioni problematiche e difficoltà. Se evitiamo di compiere queste azioni negative naturali, naturalmente ne conseguiranno dei buoni risultati. Queste non sono delle regole o delle leggi che sono state create da qualcuno, sono una legge naturale. Buddha o Gesù non hanno creato queste azioni negative.

Addestramento Mentale in Otto Stanze – parte terza

Qualche volta commettiamo degli errori perché in noi ci sono molte afflizioni. Dal momento che abbiamo molte afflizioni disturbanti, noi continuamente compiamo azioni negative. Così alla sera, è

bene se cerchiamo di purificare le azioni compiute durante il giorno. Un antidoto è la generazione del rifugio in Buddha, Dharma e Sangha, e la generazione di buon cuore, di bodhicitta, della compassione, dell'amore verso gli esseri senzienti.

Quindi bisogna riconoscere che si ha commesso del karma negativo. Se non si riesce a pensare a un'azione specifica o particolare, si pensi a un atteggiamento negativo generale. In ogni caso si cerchi di generare pentimento, quindi ci si determini a non commettere più quell'azione in futuro.

Successivamente si deve compiere alcune azioni positive quale antidoto, quali la recitazione del mantra di Tara, Cenresig o di qualche buddha, come il mantra di Buddha Shakyamuni o il mantra del Buddha della Medicina. Si possono fare anche delle prostrazioni. E' positivo fare qualche pratica prima di andare a letto, come recitare per 21 volte il mantra breve di Vajrasattva: *Om Vajra Sattva Ah*.

Bisogna quindi pensare che con queste pratiche si ha purificato dell'energia negativa, e quindi provare piacere per questo. Si deve generare una sensazione di confidenza nel sentire che si ha realmente purificato quell'energia.

Se giornalmente pratichiamo in questo modo, allora arrestiamo l'incremento del karma. Anche se oggi abbiamo purificato un qualcosa, abbiamo ancora il karma negativo accumulato in passato, e se questo avesse forma, non ci sarebbe abbastanza spazio su questa terra per contenerlo.

Qualche volta la nostra mente può essere sopraffatta dal pensiero concettuale, in un minuto si manifestano moltissimi pensieri. Un antidoto a questo problema può essere la meditazione consapevole sul respiro. Vi sono molte tecniche differenti che hanno come oggetto di referenza il respiro. Una consiste nel individualmente ogni inalazione ed esalazione del respiro, fino a d arrivare a 21. Oppure possiamo contare un ciclo di esalazione e inalazione come uno, fino ad arrivare a dieci, quindi invertire il conteggio e da dieci ritornare a uno. Si continui quindi questa meditazione sul conteggio sino a completare dieci cicli di dieci. In questo modo la nostra mente può diventare più calma, e così si riducono anche i pensieri.

In alcuni testi si elencano sedici modi differenti per meditare sul respiro. In questi testi è detto che con la meditazione sul respiro è possibile ottenere il sentiero dell'accumulazione, della preparazione, della visione, della meditazione e del non più apprendimento.

Controllando e cercando di diminuire costantemente il fluire dei pensieri disturbanti e delle emozioni perturbatrici, possiamo ridurre e alla fine eliminare completamente il nostro cattivo comportamento. Prima di parla è necessario controllare i pensieri, prima di agire è necessario controllare i pensieri. Il consiglio principale di questa stanza è quello di controllare costantemente il proprio pensiero.

Qualcuno può pensare che concentrazione significhi solo sedersi con le gambe incrociate, però è possibile coltivare la concentrazione anche mentre si cammina, generando consapevolezza ad ogni passo che si completa nel corso della camminata. Quando scriviamo possiamo concentrarci sulle lettere, cercando di coltivare la concentrazione univoca sulla scrittura o sull'azione dello scrivere. In questo modo, in ogni azione, cerchiamo di rendere la mente univoca sul suo oggetto. Possiamo continuare questa pratica di consapevolezza anche mentre ci corichiamo. Quando svilupperemo la concentrazione univoca su di un punto, in quel momento svilupperemo anche flessibilità fisica e mentale. Questa flessibilità produce estasi fisica e mentale, per cui non si sarà mai stanchi, sia durante la meditazione, sia durante l'insegnamento. proprio come il Ven. Lama Zopa Rinpoche, Egli è in grado di insegnare per 7 o 8 ore, senza essere mai stanco. Quando mi si chiedeva di presentare i suoi corsi, avvisavo gli studenti di utilizzare questa opportunità per coltivare la pazienza e la tolleranza. Spiegavo che essi potevano sopportare il dolore derivante dallo stare seduti a lungo, riflettendo su quanto erano fortunati nel poter esaurire una negatività mentre ascoltavano il Dharma. Dovevano gioire di questa opportunità. Pensando in questo modo, voi create della positività, se invece protestate dicendo: "Oh Lama, questo è troppo!". Una tale attitudine mentale non è positiva.

Nel corso della nostra vita dovremmo sempre cercare di meditare, anche se lavoriamo 6, 7, 8, 9 ore al giorno, e riflettere sui benefici che si generano recitando le preghiere, le sadhane o mantenendo gli impegni del Guru Yoga in sei sessioni. Si dovrebbe pensare che svolgendo queste

pratiche si purifica molto karma negativo. Dovremmo pensare in questo modo e cercare di essere forti nella pratica.

Inoltre è anche importante conoscere l'antidoto alla pigrizia. Per poter eliminare la pigrizia c'è bisogno di interesse. Per esempio, sabato sera voi andate in discoteca, lì cantate e ballate tutta la notte, non solo non vi sentite stanchi, ma anche gioite tutta la notte, perché? Perché avete interesse. Dal momento che c'è interesse non si genera pigrizia. Allo stesso modo, quando viene il tempo dello studio, per eliminare la pigrizia, si dovrebbe riflettere sui numerosi vantaggi che derivano dallo studio.

Tramite lo studio si può ottenere un incredibile guadagno, si può diventare un maestro e così aiutare gli altri. Con la vostra pratica spirituale potete diventare un Santo ed essere di aiuto agli altri. Pensando a queste cose, potete generare più interesse verso una certa pratica. Conoscendo anche i risultati che quella pratica comporta, ci si impegna e si persevera con maggiore gioia. Gioite nello studio e nella pratica, in questo modo genererete sforzo e potrete eliminare la pigrizia.

Questa è la mia esperienza. Anni fa, quando arrivai in Italia, mi dissero: "Oh Ghesce là, voi dovete studiare la lingua italiana". Io risposi "Okay". qualcuno mi diede dei libri e io cercai di studiare qualcosa. Ma presto persi interesse e mi annoiai. Pensavo che questo studio non avrebbe portato a nessun buon risultato. Non imparai l'italiano a causa della mia mancanza di interesse. Questa è la mia esperienza, non studiai l'italiano perché non ero interessato, avevo più interesse per la lingua inglese. Però ho ascoltato molto, così ora dopo 13 anni in Italia, sono in grado di comprendere l'italiano ma non sono in grado di rispondere.

Un giorno, durante un corso una donna di una certa età volle farmi una domanda, disse: "Venni a Pomaia nel 1981, nel corso parlaste dell'importanza di avere amore e compassione verso tutti gli esseri senzienti. Ora, sono ritornata e ancora parlate di compassione, amore e del buon cuore per tutti gli esseri senzienti. Però voi non avete amore e compassione, perché se aveste amore e compassione studiereste la lingua italiana. In questo modo noi potremmo ricevere direttamente insegnamenti e comprendere direttamente la vostra conoscenza. Ora, voi parlate in tibetano, c'è poi una traduzione in inglese, il traduttore inglese fa alcuni errori, quindi penso che anche il traduttore italiano aggiunga altri errori al vostro discorso iniziale".

Io risposi in lingua italiana: "Mi scuso di questo", ella ancora disse: "Non c'è scusa, dovete studiare". Allora risposi: "Okay, okay". Ho promesso veramente di studiare l'italiano, ho preso il libro e ho cercato di memorizzare ogni giorno cinque frasi, questo per una settimana. La settimana successiva, ho cercato di ricordare, ma non è venuto fuori niente, non ricordavo assolutamente nulla. Così mi sono fermato. Questa è la mia esperienza, senza interesse non si può studiare.

Dobbiamo cercare di eliminare i nostri errori e incrementare le nostre buone qualità. Incrementando le nostre buone qualità e riducendo le nostre cattive qualità, possiamo diventare un buddha. Se purifichiamo la nostra ignoranza e accumuliamo tutti i meriti e la saggezza necessaria, otterremo lo stato di buddha. e perseveriamo possiamo ottenere qualunque risultato.

Quando arrivai in India, non ero neanche in grado di parlare in inglese, potevo solo comprenderlo un pochino, una o due parole, in quanto non lo avevo studiato. Quando stavo a Kopan, Lama Yeshe mi invitava ogni giorno un maestro per un'ora. Egli mi insegnava l'inglese e io avevo come riferimento un testo scritto. Io lo leggevo una o due volte, però quando l'insegnante andava via, chiudevo il libro. Dovevo fare le mie preghiere e anche insegnare due o tre volte al giorno ai giovani monaci di Kopan, quindi dovevo insegnare al Sangha occidentale, pensavo di non avere tempo sufficiente per studiare. Era così, ma piano piano, incominciai a capire qualcosa. Se anche noi facciamo così, se anche impariamo solo una parola al giorno, in cento giorni potremo comprendere un centinaio di parole, in un anno 365 parole. Noi dobbiamo cercare di sviluppare le nostre buone qualità allo stesso modo.

La quarta stanza insegna:

*Ogni qualvolta vedrò esseri di indole negativa, sopraffatti da forti negatività e sofferenze,
li terrò cari come se avessi trovato un prezioso tesoro difficile da scoprire.* [4]

Alcune persone compiono sempre azioni negative, sono molto negative, fanno cose molto negative. Verso queste persone dovete cercare di sviluppare dal profondo del cuore compassione e amore. Cercate di cambiare la vostra attitudine mentale nei loro confronti. Verso quelle persone che compiono azioni negative quali uccidere il proprio padre o la propria madre, azioni simili alle cinque di immediata retribuzione.

Pensate che incontrare questo tipo di persone è come trovare un tesoro, un tesoro simile ai gioielli e ai preziosi che vengono tenuti ben nascosti, simili a tutte quelle cose che sono difficili da trovare. Pensate quindi di dover aiutare questa persona, di aiutarla a cambiare la sua attitudine mentale affinché possa diventare un uomo buono. Quindi egli potrà cercare di purificare il suo karma negativo. Cercate di aiutarlo, non cercate di allontanarlo, cercate di prendervene cura.

Questo comportamento è un segno che indica che state cercando di generare la qualità del saper prendersi cura degli altri esseri. Prendersi cura degli altri esseri è importante, noi abbiamo bisogno di queste qualità per il sentiero mahayana. Questo porta come risultato la generazione di bodhicitta. Per cui, prendersi cura degli altri ha dei vantaggi, porta molte buone qualità, aiuta a portare beneficio a tutti gli esseri senzienti. Noi possiamo sviluppare l'amore, la compassione e il prendersi cura degli altri.

Alcuni esseri senzienti sono tormentati dalla sofferenza. Quando incontrate queste persone, cercate di aiutarle. Pensate a quanto siete fortunati nell'essere capaci di eliminare la loro sofferenza e condurli alla felicità, nel saper beneficiare in qualche modo gli altri.

Noi non generiamo compassione verso le persone felici che sanno gioire da se stessi. Vedere delle persone che sono molto povere o malate può aiutare a cambiare la mente, aiuta a generare compassione. Per cui cerchiamo di sviluppare compassione e amore verso queste persone, verso gli esseri che possiamo aiutare. Questo può beneficiare l'altro e anche noi stessi, permettendoci di raccogliere molte azioni virtuose che portano buoni risultati.

Per esempio, un atomo è molto più piccolo di una grande pietra, ma l'atomo possiede un maggiore potenziale di energia. La bomba atomica può distruggere un'intera montagna, ma se lanciamo contro una montagna un grande masso, ben difficilmente la danneggeremo. Similmente le nostre piccole anergie interiori hanno anch'esse un grande potenziale, possono distruggere la montagna dell'ignoranza.

Se desideriamo ottenere velocemente lo stato di buddha, dobbiamo praticare il *tantra*, ma senza la pratica basilare dei *sutra*, la pratica del *tantra* non porta alcun risultato. Per esempio, senza un aeroporto l'aeroplano non può decollare o atterrare, in quanto manca di una base. Similmente, senza la pratica fondamentale del sentiero dei *sutra* o del *lam-rim*, il ricevere degli insegnamenti tantrici e cercare di praticarli non porta ad ottenere dei risultati. Se avete un aeroplano, ma non un posto dove decollare e atterrare, non potete volare.

Per cui, abbiamo bisogno delle pratiche basilari. Abbiamo bisogno dei tre aspetti principali del sentiero: *rinuncia*, *bodhicitta* e *visione corretta*. In relazione agli insegnamenti sui due tipi di bodhicitta, in questo contesto (i tre aspetti principali del sentiero) *bodhicitta* è riferita alla *bodhicitta convenzionale* e visione corretta è riferita alla *bodhicitta ultima*. Le pratiche che sviluppano la coltivazione di rinuncia e visione corretta portano alla liberazione, al nirvana. Mentre le pratiche che sviluppano l'unificazione di rinuncia, bodhicitta e visione corretta, conducono alla completa illuminazione. Ecco perché queste tre sono le pratiche basilari.

La rinuncia è l'attitudine che desidera essere separati dall'esistenza ciclica. Questa attitudine è di basilare importanza per poter generare anche le altre.

Stiamo esaminando la necessità di coltivare amore e compassione verso le persone negative, considerando che esse sono un grande tesoro, in quanto ci permettono di sviluppare amore e compassione. Possiamo anche pensare che costoro sono il nostro maestro o amico spirituale. la persona che ha una cattiva attitudine o che compie grandi azioni negative può anche essere considerato il nostro amico spirituale che ci sta mostrando come coltivare amore, compassione e

buon cuore. incrementando le nostre buone qualità interiori, noi potremo eliminare le emozioni disturbati interiori.

La quinta stanza insegna:

Quando altri, motivati da gelosia, ingiustamente mi maltratteranno e calunnieranno con disprezzo, accetterò la sconfitta e offrirò loro la vittoria. [5]

Se qualcuno sopraffatto dalla gelosia ti danneggia, dovresti cercare di sviluppare buon cuore verso quella persona e offrirgli la vittoria. Se qualcuno si sta approfittando di te, ti sta picchiando, ti sta criticando, devi pensare: "Qualsiasi cosa quella persona mi sta facendo, io in una vita precedente l'ho fatta a lui, per cui ora sta maturando quel risultato karmico, e ciò è molto positivo perché questa esperienza esaurisce quel karma negativo". Se qualcuno in preda alla gelosia ti danneggia, questo significa che tu hai fatto la stessa azione a lui o a lei in precedenza, e ora stai sperimentando il risultato di quella azione. Questo tipo di pensiero porta un risultato positivo, in quanto la tua mente diventa più rilassata e così potrai coltivare buon cuore. Potete leggere alcuni commentari su questo.

Cercate di non essere gelosi. La gelosia porta molti problemi. Un risultato è che coltivando la gelosia non vinceremo mai, e perderemo sempre. Per esempio, se siete sempre gelosi di un amico con cui vivete e gioite della vita, a causa della gelosia potreste perdere quell'amico. Questo potrebbe avvenire perché magari quella persona non vuole avere un amico geloso e quindi vi lascia. La gelosia è causata dalla rabbia, la gelosia include la rabbia o collera. Molti fattori mentali includono la rabbia. La gelosia può causare risentimento, porta a mantenere rabbia, la belligeranza nel cuore, e a compiere dei dispetti.

La radice di questi difetti mentali è la collera. La collera produce differenti emozioni disturbati, questi portano il loro risultato all'interno della mente, portano infelicità e agitazione mentale. Dobbiamo cercare di non essere gelosi e saper gioire delle qualità degli altri. Saper ri-gioire è l'antidoto alla gelosia ed è una pratica inclusa nelle "pratiche in sette rami".

Noi facciamo sempre la pratica in sette rami, e il saper gioire è una delle sette. Il gioire è l'antidoto alla gelosia. Le prostrazioni sono l'antidoto all'orgoglio. Il fare offerte è l'antidoto all'avarizia. La confessione o purificazione è l'antidoto ai tre veleni: attaccamento, odio e ignoranza. Il quarto ramo, il gioire è un antidoto alla gelosia. Il quinto è la richiesta di girare la Ruota del Dharma, la richiesta per ricevere insegnamenti, questo è un antidoto all'aver abbandonato il Santo Dharma. Il sesto è la supplica rivolta al maestro spirituale di rimanere tra noi, fino alla fine del samsara, ed è l'antidoto all'aver rotto in passato la devozione verso il Guru. La settima è la dedica, l'antidoto alle visioni errate. Per cui questa preghiera è molto facile da fare, inoltre porta a degli ottimi risultati. Per questo è importante farla sempre.

Ora prima di concludere la sessione dedichiamo l'energia virtuosa accumulata insieme tramite questi insegnamenti per la pace nel mondo, e anche a tutti gli esseri senzienti, affinché possano generare dal profondo del cuore un buon cuore.

Addestramento Mentale in Otto Stanze – parte quarta

Il verso che stavamo esaminando era quello in relazione a come offrire la vittoria agli altri. Il nostro pensiero ricorrente è sempre centrato su noi stessi, sui nostri bisogni e sul fatto che siamo i più importanti. Di conseguenza ignoriamo gli altri esseri, essi non sono importanti. Abbiamo questa abitudine perché siamo familiari con questa attitudine da infinite vite precedenti. Questa mente egoistica o autograticificante è la causa, l'ostacolo principale alla generazione di bodhicitta o dell'illuminazione. Inoltre è la sorgente di tutti gli inconvenienti, problemi e difficoltà. L'afferrarsi all'io e l'egoismo sono i due ostacoli principali ad ogni ottenimento spirituale, per cui dobbiamo cercare di eliminare queste attitudini mentali. Eliminando l'afferrarsi all'io/sé e la mente egoistica possiamo ottenere realizzazioni sempre più alte sino allo stato di buddha.

Non è facile trasformare le nostre emozioni disturbanti e quindi la nostra mente, però è possibile, possiamo perlomeno tentare di farlo, perché sono impermanenti. Sono fenomeni impermanenti, i fenomeni che dipendono da cause e condizioni possono cambiare facilmente. Possono cambiare perché la loro natura cambia in ogni momento, per cui anche noi possiamo trasformare le nostre emozioni disturbanti, possiamo eliminarle e ottenere buon cuore, la bella attitudine che si prende cura degli altri, la causa principale dello sviluppo di bodhicitta e dell'illuminazione.

Anche un'esperienza di sofferenza può essere usata per addestrare la mente. Essa può essere portata nel sentiero e trasformata in condizione favorevole, può essere utilizzata per cambiare la mente, per far sorgere il desiderio della liberazione o il nirvana. Se riflettiamo in questo modo sulla sofferenza, possiamo cogliere alcuni suoi vantaggi. La considerazione che non è necessario pensare sempre alla sofferenza è un errore. Noi dobbiamo riconoscere la nostra e l'altrui sofferenza.

Buddha disse: "Dovete prima riconoscere la verità della sofferenza, quindi abbandonare la causa della sofferenza, vale a dire, l'origine della sofferenza, dovete ottenere o manifestare la verità della cessazione della sofferenza, e questo è possibile meditando sulla verità del sentiero". Buddha disse anche che dobbiamo riconoscere la sofferenza come sofferenza. Qualche volta non riconosciamo un'esperienza come sofferenza, pensiamo che sia felicità o piacere. Questa considerazione può far generare dei problemi.

Il Buddha nel suo primo insegnamento, quando ha insegnato le quattro nobili verità, parlando della sofferenza ha spiegato anche l'impermanenza. La verità della sofferenza ha quattro attributi: impermanenza, sofferenza, vuoto e privo di un sé. All'inizio Buddha ha insegnato l'impermanenza e, alla fine, con la sua morte ha ancora mostrato la realtà dell'impermanenza. Lo ha fatto per evidenziare la sua importanza, per cui anche noi dobbiamo pensare alla morte e all'impermanenza. Questo può aiutarci a generare l'intenzione, l'aspirazione o il desiderio a praticare il Dharma sin da questo momento.

Penso che conosciate i punti guida della meditazione sulla morte: la morte è certa, il momento della morte è incerto, e al momento della morte solo la pratica del Dharma ci può essere di aiuto. Gli altri esseri non ci possono essere di alcun aiuto. Tutti gli amici e i parenti non ci possono aiutare al momento della morte. Anche i nostri possedimenti e la ricchezza non ci possono aiutare. Anche il nostro stesso corpo che abbiamo curato con molta attenzione non ci può essere di aiuto. Nel momento della morte nessuna di queste cose ci può beneficiare. La sola cosa che ci è di aiuto è la pratica del Dharma. Per cui dobbiamo comprendere e meditare sull'impermanenza e sulla morte. Se non ricordiamo e non riflettiamo sull'impermanenza e sulla morte, non ci ricorderemo neanche di praticare il Dharma, per questo dobbiamo fare queste meditazioni.

Se continuiamo a relazionarci con il pensiero che si afferra al concetto di un io permanente, avremo anche il pensiero: "Posso praticare in futuro". Mantenendo questo pensiero rimanderemo sempre la pratica e moriremo prima di aver iniziato la pratica del Dharma.

Se invece meditiamo sin da ora sull'impermanenza e sulla morte, al momento della morte non avremo alcuna paura, perché saremo familiari con questo evento. Potremo anche sentirci molto felici e gioiosi come quando stiamo ritornando a casa dopo aver visitato un'altra nazione. Similmente, nel momento della morte, penseremo di stare partendo per la prossima vita e ne gioiremo, perché comprenderemo che prenderemo una vita migliore.

Prima abbiamo parlato della gelosia. La gelosia è un'attitudine mentale molto pericolosa. Dobbiamo anche studiare per capire quali sono le affezioni mentali, dobbiamo comprendere e ricordare le sei affezioni radice e le venti affezioni secondarie. Dobbiamo anche imparare a riconoscere le loro cause, le loro differenti funzioni e i relativi antidoti necessari per neutralizzarle. Se non siamo in grado di riconoscere un particolare fattore mentale, non possiamo eliminarlo, poiché non riconosciamo qual è.

La gelosia è un grande ostacolo all'armonia e al funzionamento di una comunità. Se c'è gelosia all'interno di un gruppo possono sorgere dei disaccordi. La gelosia può creare molti problemi, per cui dovremmo cercare di eliminarla e pensare in un modo positivo, ri-gioendo delle qualità altrui.

Atisha disse che un (praticante) dovrebbe controllare sempre i propri pensieri, i propri errori, e non ricercare gli errori negli altri. Inoltre disse che si dovrebbe nascondere le proprie buone qualità,

non parlarne con gli altri, invece si dovrebbe parlare solo delle qualità positive degli altri. Come: "Egli conosce questo e quello, egli è un buon meditatore, egli è un buon praticante". Dovreste cercare di evidenziare le qualità positive degli altri. Atisha diede questi consigli speciali al Re tibetano *Cianciub-Ö*.

Dovremmo cercare di comprendere i nostri errori esaminando noi stessi. Solo sapendo riconoscere i propri difetti ed errori è possibile eliminarli. Se pensiamo solamente agli errori degli altri, senza riflettere sui propri, e se ci consideriamo sempre puri, questo non ci permetterà di riconoscere i nostri errori e così non potremo eliminarli. Questo è molto importante da comprendere. Prima di agire, si dovrebbe controllare la propria mente. Qualsiasi azione si sta intraprendendo, come "camminare, alzarsi, stare in piedi, sedersi, qualsiasi cosa si faccia, si dovrebbe sempre controllare la propria attività mentale.

Se una emozione afflittiva sta sorgendo nella mente, pensate che ciò è un pericolo per voi stessi e per gli altri, quindi cercate di applicare subito l'antidoto. Per esempio, se sorge collera cercate di coltivare pazienza e amore.

La sesta stanza insegna:

Anche se qualcuno che ho beneficiato e in cui ho riposto grandi speranze ingiustamente mi danneggiasse in modo grave, lo considererò come il supremo amico spirituale.

[6]

Può anche capitarci questa situazione. Ciò che viene evidenziato può essere una nostra esperienza o una esperienza di qualcuno vicino a noi. Voi cercate di aiutare qualcuno, vi prendete cura di lui o di lei, e costui/ei invece cerca di danneggiarvi, agisce contro di voi.

In questi momenti dovreste considerare questa persona come il più aro degli insegnanti, consideratelo come il maestro che vi sta insegnando a coltivare la pazienza. In queste circostanze cercate di mantenere la vostra mente in uno stato indisturbato, molto rilassato, stabile come una montagna.

Per addestrarci nella pratica della pazienza, abbiamo bisogno di incontrare qualcuno che compia delle azioni di danno nei nostri confronti, in tal modo, quei momenti sono una circostanza molto utile per meditare sulla pazienza. Se mai nessuno ci danneggia, non è possibile coltivare la pazienza.

Atisha, quando andò in Tibet, portò con sé dall'India un uomo molto collerico, costui era sempre arrabbiato con Atisha. I suoi discepoli tibetani dissero ad Atisha: "Per favore, lascia che costui ritorni in India". Atisha rispose: "No, costui è il mio migliore maestro". Costoro replicarono: "In che modo ti insegna?". Atisha disse: "Questo è il mio insegnante della perfezione della pazienza". Per questo egli è molto gentile, e non posso mandarlo in India, ho bisogno che stia sempre vicino a me. Atisha era un Santo, ma rispose così. Questo significa che egli ci ha mostrato il modo in cui anche noi dobbiamo coltivare pazienza.

Nella vita di tutti i giorni, abbiamo sempre bisogno di pazienza. Vi sono differenti tipi di pazienza, potete comprendere maggiormente questo soggetto studiando *La Via di Mezzo* di Chandrakirti. In quel testo vengono presentati tre tipi di pazienza, anche nel sesto capitolo del *Bodhisattvacharyavatara* di Shantideva si parla a lungo della pazienza. Shantideva nel testo spiega come generarla. Dovete comprendere queste cose.

Dobbiamo cercare di coltivare la pazienza in ogni circostanza difficile. Per esempio, quando cerchiamo di studiare un soggetto difficile, se dopo poco studio pensiamo: "Oh non riuscirò mai a comprendere questo soggetto" e lo abbandoniamo, questo non va bene. Qualche volta si presentano dei problemi, in quei momenti c'è una certa esperienza di sofferenza, in queste occasioni abbiamo bisogno di pazienza.

Dobbiamo accettare il problema e cercare di coltivare tolleranza. Con questa predisposizione verificare se c'è una qualche soluzione al problema. Se il problema può essere risolto, allora dovremmo cercare di risolverlo. Il solo essere infelici e nervosi verso i problemi non aiuta a

risolverli. Per cui è meglio mantenere la mente rilassata e verificare se il problema si può risolvere. Questo aiuta a sopportare la sofferenza.

Se qualche volta qualcuno vi critica, si approfitta di voi, vi picchia, in quelle occasioni avete bisogno di pazienza. La pazienza vi permette di restare più rilassati. Se quando qualcuno vi colpisce con un pugno, subito dopo, per ritorsione gli restituite il pugno, egli molto probabilmente vi colpirà ancora. In questo modo si genera sempre più dolore e la collera aumenta.

Quando qualcuno vi colpisce il capo con un bastone, proverete di sicuro del dolore, restituendo il colpo, questa azione eliminerà forse il vostro dolore al capo? No, ma servirà solo a far s[^] che egli vi colpisca ancora, aumentando la vostra sofferenza. Ciò che in quel momento dovete fare è dire: "Scusami se ho fatto qualcosa di sbagliato". Dovete cercare di coltivare la pazienza in questo modo.

La pazienza è la miglior virtù per l'accumulo dei meriti. La collera è la peggiore, essa distrugge tutti i meriti. La pazienza è il metodo eccellente per accumulare dei meriti. I due – collera e pazienza – sono opposti. Nella vita ordinaria abbiamo bisogno di pazienza e non di collera. La pazienza è un'attitudine mentale che può distruggere la collera. Possiamo comprendere gli svantaggi del mantenere la collera riflettendo su come quell'energia alteri lo stato della nostra mente, tolga pace e calma mentale. Quando la mente diventa disturbata e infelice a causa della presenza della collera, anche il corpo diventa disturbato.

Un altro caso in cui la pazienza è importante è nello studio, quando cerchiamo di comprendere in profondità la natura dei fenomeni, e ne verifichiamo la difficoltà. In queste circostanze non dobbiamo perdere interesse nel ricercare la comprensione del suo significato, ma pazientemente dobbiamo continuare l'analisi e la riflessione.

Inoltre è positivo pensare ai benefici che derivano dalla pratica della pazienza. Uno dei benefici è che nelle rinascite future si avrà un bel corpo, un bell'aspetto. Se osserviamo bene, possiamo vedere che anche nel presente c'è una qualche connessione. Per esempio, in un certo momento si ha una faccia molto graziosa, un bel sorriso, poi quando si diventa arrabbiati la stessa faccia diventa molto brutta, diventa completamente rossa, gli occhi ruotano e si ingrandiscono. La forte collera trasforma completamente il proprio volto. Questo cambiamento lo possiamo vedere realmente, è il risultato immediato della collera. Il suo risultato futuro sarà una rinascita dotata di un brutto corpo umano.

Ciascuna pratica delle sei perfezioni porta a dei risultati specifici. Per esempio, praticando la generosità, si otterrà nel presente un risultato positivo e nel futuro si riuscirà ad essere ricchi, senza problemi finanziari. La causa principale per poter avere una rinascita umana è la pratica della moralità. Possedere un bell'aspetto, un bel corpo è il risultato ottenuto con la pratica della pazienza. Essere potenti è il risultato dello sforzo gioioso. Possedere una mente molto stabile è il risultato dell'aver praticato la meditazione concentrativa. Il possedere una mente acuta, avere molta intelligenza è il risultato della pratica della perfezione della saggezza. In questo modo tutti i risultati positivi derivano dalla pratica delle perfezioni. Questa spiegazione può essere trovata nella *Preziosa Ghirlanda* di Nagarjuna. Se volete avere una maggiore comprensione, leggete questo libro.

Riflettere sulla pazienza in questo modo è molto importante per noi, perché potremo considerare i nemici come le persone migliori da incontrare. Il nemico è molto gentile perché è colui che insegna a praticare la pazienza. Pensando in questo modo, dobbiamo giungere a riconoscere che il nemico reale è nella nostra mente. La collera è il vero nemico, poiché ci crea problemi, ci proietta nell'esistenza ciclica, ci porta nella sofferenza. Le altre persone non ci possono proiettare in una rinascita negativa, la collera lo può fare.

Se il nemico reale è la collera, quindi il vero amico, l'amico che non ci ingannerà mai è la pazienza e l'amore. E' proprio vero che, se siete capaci di accompagnarvi sempre con queste qualità, esse non vi inganneranno mai, vi saranno sempre fedeli, non vi condurranno mai alla sofferenza. Gli amici esterni, non importa quanto cari siano, possono cambiare, ci possono ingannare. L'amico esterno può cambiare, ma l'amico interno, le buone qualità non cambiano. Cercate di riflettere su questo e di comprenderlo profondamente.

Per comprendere la vacuità abbiamo bisogno della pazienza. La vacuità o sunyata è un soggetto difficile da capire. Prima cerchiamo di comprenderla intellettualmente, quindi familiarizziamoci piano piano con il suo significato, così facendo potremo arrivare a realizzarla direttamente. In questo modo potremo distruggere tutte le afflizioni.

Aryadeva disse: "E' difficile comprendere la vacuità, ma anche generare un solo dubbio sul suo significato, questo può scuotere l'esistenza ciclica o il samsara". Se avete un dubbio sul suo significato e continuate a rifletterci sopra, arriverete a comprendere chiaramente quel significato. All'inizio la comprensione avviene tramite un cognitore inferenziale quindi, con la continua familiarizzazione, si arriverà a realizzare la vacuità direttamente, tramite una percezione diretta. Anche in questa pratica ci vuole pazienza. Nella vita di tutti i giorni, quando stiamo insieme a molte persone, oppure viviamo in una famiglia in cui ci sono dei bambini, qualche volta si incontrano delle difficoltà.

Se pensiamo che essendo rinati in questo mondo (contaminato) i problemi sono una conseguenza naturale, allora potremo giungere ad accettarli in modo migliore, vedendoli come un qualcosa di non speciale e così svilupperemo pazienza. Possiamo pensare: "Dal momento che sono nato nell'esistenza ciclica e la natura dell'esistenza ciclica è sofferenza, se devo sperimentare una qualche sofferenza non importa, perché la natura del samsara è sofferenza, così come la natura del fuoco è quella di bruciare". Pensando in questo modo cerchiamo di accettare questo tipo di problema o la difficoltà con pazienza e tolleranza.

Ci sono alcune persone che più voi siete pazienti verso di loro, più loro vi aggrediscono, creandovi sempre più problemi. Con questo tipo di persone potete mostrarvi forti, fisicamente e verbalmente, ma non dovete mai essere disturbati mentalmente da loro. Qualche volta potete dir loro: "Se ora mi fai qualcosa di cattivo, sappi che replicherò, che posso replicare". Potete anche ribattere con qualcosa di molto forte, come: "Sino ad ora ho avuto pazienza, ma ora diventerò arrabbiato, anch'io posso disturbarti". Si può dire qualche cosa di questo tipo, in un modo molto forte, ma senza che la mente venga disturbata dalla collera. Penso che dire qualcosa di questo tipo sia necessario.

Per esempio, il bambino che in famiglia dice: "Io voglio! Io voglio!" oppure "Io non voglio! Io non voglio!", in quelle occasioni mostratevi un pochino forti, ma senza giungere a picchiarlo. Qualche volta è necessario un aspetto irato, solo apparire irati, ma senza esserlo nel cuore, esserlo solo esteriormente.

Qualche volta siamo irati interiormente e non lo manifestiamo all'esterno. Questo a volte può essere positivo, ma se manteniamo a lungo questo stato mentale, esso può causarci sofferenza. Non appena la collera si manifesta cercate di applicare l'antidoto, non coltivate la con pensieri negativi. La pazienza è qualcosa di cui abbiamo bisogno, una spiegazione dettagliata la si trova nel sesto capitolo del *Bodhisattvacharyavatara*. Leggendo questo capitolo potrete apprendere come sviluppare la pratica della pazienza e come distruggere la collera e così via.

La collera è qualcosa di dannoso. Qualche volta in preda alla rabbia o alla collera qualcuno spacca anche degli oggetti, e dopo, quando la rabbia è passata, si pente di quell'azione violenta e compra di nuovo gli oggetti rotti. Questo avviene realmente. L'ho visto in Tibet e anche qui in Europa. Alcuni in preda alla collera o alla rabbia, lanciano e spaccano oggetti, dopo se ne pentono. La collera porta a distruggere le cose. Il fratello di mio nonno era una persona molto ricca, però qualche volta si arrabbiava e, quando era arrabbiato, tirava tutte le cose che gli capitavano sotto mano, egli voleva picchiare la moglie e i figli, ma costoro scappavano via, così lui tirava loro dietro degli oggetti, quali tazze, ciotole, lanciava tutte le cose belle che possedeva. Quando l'ira gli passava, si pentiva molto di ciò che aveva fatto e diceva: "Adesso devo ancora ricomprare tutte queste cose". Questo succedeva molte volte. Io avevo cinque o sei anni, e pensavo che mio zio era molto cattivo. Come poteva fare queste cose? Egli tirava anche il latte che era nel secchio.

Qualche volta quando aiutiamo le persone e ce ne prendiamo molto cura, costoro dopo, possono anche trattarci malamente. In quei momenti noi possiamo pensare che questa esperienza era un qualcosa che si doveva pagare. Bisogna pensare: "In una vita precedente, io l'ho trattato allo stesso modo. In quell'occasione egli mi stava trattando molto bene, mi stava aiutando molto, e io ho

ricambiato la sua azione gentile sgarbatamente, trattandolo male. Quello che ora sto sperimentando è il risultato di quell'azione. Per cui ora devo essere felice, in quanto quell'azione negativa si esaurisce".

Possiamo anche pensare che abbiamo moltissime azioni negative nella nostra banca, la banca delle azioni negative è la nostra mente, e dobbiamo purificare tutte queste azioni negative. Qualunque esperienza difficile che dobbiamo sopportare, qualsiasi tipo di sofferenza è il risultato di azioni negative compiute in passato, per questo dobbiamo sperimentarle. Per cui, quando sperimentiamo risultati negativi e sofferenza, in quell'occasione pensiamo: "Ciò che sta accadendo è molto positivo, questa esperienza difficile comporta la maturazione di azioni negative passate ed è proprio a causa di quel risultato che queste si esauriscono".

Inoltre è anche possibile purificare le azioni negative prima della loro maturazione, prima dell'esperienza di sofferenza. La purificazione avviene applicando i quattro poteri opposti o i quattro antidoti. Se leggete alcuni testi a questo riguardo potrete comprendere meglio questo processo di purificazione; vi è un commentari del Dalai Lama e uno di Ghesce Tsultrim Gyeltsen.

La settima stanza insegna:

In breve, sia in questa vita sia nei continuum futuri, offrirò benefici e felicità a tutti gli esseri senzienti madri e, segretamente, prenderò su di me tutte le loro sventure e sofferenze.

[7]

Le prime sette stanze parlano del metodo di generare la mente dell'illuminazione (*bodhicitta*) tramite i sette: le sei cause e l'effetto risultante. La settima stanza parla del metodo di generare la mente tramite la pratica dello scambiare se stessi con gli altri.

(i) Quest'ultimo addestramento inizia con la meditazione rivolta a generare l'attitudine mentale che sa equalizzare noi stessi con gli altri, necessaria per coltivare l'equanimità. Ci sono differenti tipi di equanimità. Questa equanimità significa desiderare un eguale beneficio per tutti gli esseri senzienti e desiderare che tutti gli esseri senzienti siano ugualmente liberi dalla sofferenza e dai problemi.

Attualmente verso gli esseri proviamo attitudini differenti. Alcuni desideriamo aiutarli o beneficiarli; se costoro hanno dei problemi li aiutiamo a risolverli. Invece verso altre persone, anche se costoro sperimentano problemi e sofferenze, noi non facciamo nulla. Qualche volta gioiamo anche della sofferenza degli altri, pensiamo che essi debbano soffrire e ne siamo felici. Qualche volta abbiamo questa attitudine; alcune persone hanno dei problemi e noi non ce ne prendiamo cura, li ignoriamo e non pensiamo di aiutarli. Quando invece alcune persone che consideriamo amiche hanno dei problemi, cerchiamo di beneficiarle impegnandoci ad aiutarle a risolvere i loro problemi. Proviamo una certa considerazione nei loro confronti. Però qualcuno che non consideriamo amico, non pensiamo di aiutarlo, non pensiamo di beneficiarlo. Non vogliamo che la sua sofferenza venga eliminata. Quando costui sperimenta problemi e sofferenza noi gioiamo, generiamo quel tipo di attitudine mentale che pensa: "Oh, ha bisogno di questo!"

Invece di coltivare questa attitudine mentale, dovremmo cercare di vedere tutti gli esseri senzienti uguali, e anche noi stessi dovremmo vederci e sentirci uguali agli altri. Questo vuol dire equalizzare, questa è la meditazione sull'equanimità, provare la stessa attitudine mentale verso tutti gli esseri senzienti.

(ii) Secondo, dobbiamo pensare agli svantaggi della mente egoistica e autograticante. La radice di tutti i problemi e delle difficoltà che sperimentiamo è la mente egoistica. La meditazione su questo punto considera la mente egoistica, la mente che si prende cura solo di noi stessi come la sorgente di tutti i problemi, difficoltà e condizioni svantaggiose. Per questo dobbiamo eliminarla, dobbiamo abbandonarla. Pensando in questo modo possiamo comprendere gli svantaggi della mente egoistica.

(iii) Terzo, meditare sui vantaggi della mente altruistica, riflettere che il prendersi cura degli altri porta a risultati di maggior beneficio. Bisogna coltivare il pensiero altruistico cercando di pensare in questo modo: "Tutte le qualità dei buddha, dei boshisattva, le più alte realizzazioni degli esseri

santi, provengono dalla pratica del prendersi cura degli altri. Inoltre è tramite la pratica del prendersi cura degli altri che essi sono diventati santi, buddha, bodhisattva. Tutte le qualità dei buddha, le qualità del suo corpo, della sua parola e della sua mente, provengono dall'attitudine altruistica, la radice di tutte queste qualità.

Molto tempo fa, in innumerevoli vite precedenti, Buddha Shakyamuni e noi stessi, eravamo simile, insieme vagavamo nel samsara, sperimentavamo problemi e sofferenze nello stesso modo. Però Buddha Shakyamuni eliminò la mente egoistica e coltivò il pensiero altruistico, il risultato di questo è stato la generazione del grande amore, della grande compassione e di bodhicitta: è in dipendenza di queste qualità che ottenne lo stato di buddha. Tutte queste qualità provengono dalla mente altruistica.

Attualmente tutti noi stiamo vagando nell'esistenza ciclica o samsara. Stiamo vagabondando in questo posto e sperimentiamo giornalmente problemi e difficoltà. Se ci chiediamo perché? La risposta è perché non ci prendiamo cura degli altri e pensiamo solo a noi stessi, questo a causa della mente egoistica.

Avendo agito in questo modo, da un tempo senza inizio sino ad ora, noi non abbiamo ottenuto la liberazione dall'esistenza ciclica, stiamo ancora sperimentando sofferenza. Pensate in questo modo, agli svantaggi dell'attitudine egoistica e ai vantaggi dell'attitudine altruistica.

(iv) In realtà lo scambio di se stessi con gli altri è un'attitudine mentale, che significa cambiare la mente egoistica, abbandonarla per generare l'altruismo. Prendetevi cura di tutti gli altri, ignorate voi stessi, cercate di gratificare gli altri.

Ciò che dobbiamo fare è generare il vero stato mentale dell'altruismo, e abbandonare l'attitudine egoistica. Per poter fare questo, abbiamo bisogno di addestramento.

(v) Così il punto successivo è come praticare il prendere-dare, in tibetano *tong-len*. *Tong* significa dare, *Len* significa prendere.

Questa pratica meditativa deve essere abbinata al respiro e svolta dopo aver generato la motivazione dell'amore e della compassione. All'inizio si prende la sofferenza degli altri, quindi si dona loro la felicità. Si deve svolgere questa pratica mentalmente, con la visualizzazione abbinata al respiro.

Al nostro livello, noi non possiamo realmente prendere, ma ci stiamo addestrandolo per poterlo fare. C'è una storia a questo riguardo. L'abate di un monastero possedeva un cane. Un giorno, mentre i monaci erano fuori dal tempio, uno di essi picchiò il cane con un bastone. All'interno del tempio l'abate gridò di dolore, e sul suo corpo, negli stessi punti dove il cane era stato picchiato, apparvero dei lividi scuri e gonfi. Questo significa che egli si era preso la sofferenza del cane. Questa è una storia vera. Ci sono anche altre storie in relazione alla vita di Milarepa, egli era capace di prendere realmente su di sé la sofferenza degli altri. Chi ha ottenuto delle alte realizzazioni può realmente prendere su di sé la sofferenza di altri.

C'è un'altra storia a questo riguardo. Nel XIV secolo, in Tibet, a *Pembo*, la zona da cui proviene Ghesce Ciampa Tegchog, c'erano molti Lama Kadampa che praticavano la meditazione del prendere e del dare. Essi erano capaci di prendere la lebbra da altre persone. Prendevano questa malattia su se stessi. A causa di ciò, le persone iniziarono a chiamarli i Lebbrosi del Dharma. In quel periodo molti praticanti dell'addestramento mentale divennero famosi prendendo su di loro le malattie degli altri. Noi non dobbiamo preoccuparci se svolgiamo questo tipo di pratica meditativa, non prenderemo le malattie degli altri. Non siamo o ancora in grado di prendere su di noi la sofferenza, però questa pratica è utile perché addestriamo la mente. Possiamo accumulare azioni meritorie, questo può essere di molto aiuto.

Ora, in che modo dobbiamo fare questa visualizzazione?

(a) Per prima cosa visualizza te stesso nel tuo aspetto ordinario, seduto di fronte a tutti gli esseri senzienti, innumerevoli da coprire completamente la terra, e anch'essi sono nell'aspetto di esseri umani.

(b) Secondo, all'altezza del tuo cuore, visualizza la tua mente egoistica nell'aspetto di un cumulo di polvere nera.

(c) Quindi generando la motivazione della grande compassione, fai sorgere il pensiero che desidera prendere tutte le sofferenze e i problemi degli esseri senzienti visualizzati di fronte. Successivamente, abbinando la pratica meditativa con il respiro, pensa di inalare il respiro attraverso la tua narice sinistra, pensando che questo entra nell'aspetto di fumo nero ed è emanato dalla narice destra di tutti gli esseri senzienti, l'essenza di questo fumo nero sono tutti i loro problemi e le loro sofferenze. Questo lentamente raggiunge il livello del nostro cuore, dove risiede la mente egoistica nell'aspetto di un cumulo di polvere nera, quando la tocca immediatamente la distrugge completamente, distruggendola elimina la natura egoistica della nostra mente e ogni tipo di sofferenza. Considera anche che facendo questo hai preso su di te stesso tutte le sofferenze degli esseri senzienti, di conseguenza tutti sono ora liberi dalla sofferenza.

(d) A questo punto medita sull'amore, fai sorgere il pensiero che desidera che tutti gli esseri senzienti abbiano la felicità e le cause della felicità, quindi visualizza che attraverso la tua narice destra con l'esalazione fuoriesce il respiro, che è della natura di tutte le virtù e ricchezze della preziosa rinascita umana: esso fuoriesce con un aspetto esteriore di luce bianca. Esso raggiunge tutti gli esseri senzienti visualizzati di fronte a noi, entra attraverso la loro narice sinistra e pervade tutto il loro corpo. In questo modo pensa che essi hanno ricevuto tutte le cose necessarie. In dipendenza di questa motivazione, tu doni tutte le virtù, il tuo corpo umano dotato delle 18 qualità e tutte le tue ricchezze.

Possiamo fare questa meditazione anche in un modo più esteso, in questo caso con l'inalazione, pensiamo di prendere su di noi tutte le sofferenze dei sei reami, mentre con l'esalazione pensiamo di donare agli esseri tutte le cose necessarie per la loro felicità. Per esempio, pensare di prendere le specifiche sofferenze degli inferni caldi, degli inferni freddi, degli spiriti famelici, degli animali, degli *asura* e dei deva.

Con l'inalazione potete pensare di prendere da tutti gli esseri senzienti le loro oscurazioni e sofferenze, con l'esalazione, mentre donate, pensate di offrire un qualcosa anche ai buddha. Ai buddha pensate di offrire la vostra gioia e alcuni doni. In questo modo, la saggezza e la beatitudine incontaminata diventano più forti, qualche volta possiamo fare questo tipo di offerta, così accumuliamo anche meriti. Possiamo pensare di prendere da tutti gli esseri senzienti, includendo tra loro anche i bodhisattva, mentre quando offriamo, pensiamo di donare un qualcosa a tutti gli esseri, includendo tra loro i buddha e i maestri.

Dai bodhisattva con alte realizzazioni, con la visualizzazione del prendere pensiamo di togliere loro le oscurazioni sottili, mentre con la visualizzazione del dare pensiamo di offrire a loro, ai buddha e ai maestri, tutte le cose che necessitano per avere lunga vita.

Se pensiamo di non essere in grado di prendere le sofferenze degli altri, all'inizio possiamo addestrarci a prendere solo la nostra sofferenza, per esempio la nostra sofferenza futura e donare la nostra felicità presente. Si può incominciare prendendo ora i problemi che pensiamo di sperimentare alla sera, poi quelli di domani, della settimana prossima, del mese prossimo, dell'anno prossimo, della vita prossima ecc..

Addestrandoci in questo modo, successivamente cercheremo di includere nella meditazione anche gli altri esseri.

Durante la meditazione, tramite la visualizzazione del prendere si enfatizza la compassione, con il dare si enfatizza l'amore. In questo modo ci si addestra nelle due grandi menti.

Quando siamo ammalati, tramite la meditazione del prendere-dare, possiamo realmente far regredire la nostra malattia. Il discepolo di Lama Rato Rinpoche, che è morto a Dharamsala, un giorno si ammalò. Il dottore lo informò che sarebbe morto entro un mese. Il suo maestro, Rato Rinpoche, allora lo consigliò di riflettere sui versi della Lama Ciöpa riguardanti il tong-len e di meditare quindi sul prendere-dare. Il suo discepolo li recitò e fece la meditazione, in quattro giorni fu completamente curato. Alcuni giorni dopo il dottore lo visitò e gli disse: "Ora non sei più ammalato, sei curato. Curato magicamente!" Gli disse proprio così. Io penso che questa pratica porti a dei reali benefici.

Per esempio, se qualcuno ha mal di testa, in quel momento deve cercare di praticare il prendere e dare, generando il pensiero: "Possa io prendere la sofferenza di tutti gli esseri senzienti su me

stesso, possano tutte le sofferenze derivanti dal mal di testa di tutti gli esseri maturare ora su di me". Questo può portare a diminuire l'intensità del dolore. Questa è veramente una tecnica molto profonda. Il generare coraggio nel prendere tutte le sofferenze degli altri, diventa causa per far diminuire la propria sofferenza. Quindi, per sviluppare la grande compassione e il grande amore, combinate la meditazione del prendere e del dare con il respiro.

L'ottava stanza insegna:

Tramite la mente che riconosce l'illusorietà di tutti i fenomeni e, senza contaminare con l'impurità dei pregiudizi degli otto dharma mondani anche tutte queste (pratiche), senza aderire possa essere liberato da ogni legame. [8]

In questo contesto si parla della bodhicitta ultima. Bodhicitta ultima significa comprendere o realizzare la vacuità, comprendere la natura ultima dei fenomeni o la loro natura reale. Tutti gli oggetti della conoscenza possono essere divisi nelle due: la verità convenzionale e la verità ultima. La verità ultima è chiamata vacuità. Verità ultima e vacuità sono sinonimi.

Addestramento Mentale in Otto Stanze – parte sesta

Dobbiamo comprendere che tutti i fenomeni sono dipendentemente relazionati, sono sorgere dipendente. L'asserzione "tutti i fenomeni sono sorgere dipendente" è la ragione corretta per stabilire la vacuità. Per esempio, nel sillogismo "questo tavolo è vuoto di esistenza intrinseca perché è sorgere dipendente". Questo sillogismo è chiamato corretto. All'interno delle scritture si trovano molti sillogismi che vengono presentati per stabilire la mancanza del sé dei fenomeni e la mancanza del sé della persona.

La mancanza del sé dei fenomeni si riferisce a tutte le cose, escludendo solo la persona. Nel buddhismo ci sono quattro scuole filosofiche principali: la Vaibhashika, la Sautrantika, la Cittamatra e la Madhyamaka. Esse presentano le due verità da differenti punti di vista ed espongono livelli di realizzazione differenti, in accordo alla loro visione filosofica. La nostra esposizione sarà in relazione alla visione Prasangika-Madhyamaka.

La scuola Prasangika-Madhyamaka presenta due tipi di mancanza del sé, quella dei fenomeni e quella della persona. Questa distinzione dipende dalla base, se la base fa riferimento alla persona si parla di mancanza del sé della persona, se la base considerata è ogni altra cosa diversa dalla persona si parla di mancanza del sé dei fenomeni. In questo contesto la differenza sta nella base di designazione e non è in relazione all'oggetto di negazione. Nelle altre scuole invece la differenziazione è in relazione all'oggetto della negazione. Dal punto di vista Prasangika, l'oggetto di negazione è lo stesso per le due mancanze del sé, ed è l'esistenza intrinseca, o esistenza dal proprio lato, o esistenza per caratteristiche proprie. Questi non sono considerati differenti. Per esempio il tavolo, noi vediamo che esiste, ma in che modo esiste? Esiste convenzionalmente, tramite relazione dipendente o tramite sorgere dipendente. Non esiste in un modo indipendente, non esiste intrinsecamente, non esiste dal suo proprio lato senza dipendere da altro, questo è il modo in cui non esiste.

Per comprendere questo, per prima cosa dobbiamo riconoscere l'oggetto della negazione. Se l'oggetto della negazione è identificato, allora analizzandolo possiamo riconoscere se è esistente o meno.

Per esempio, noi vediamo che su questo tavolo non c'è un vaso. Qualcuno dice: "Su questo tavolo non c'è un vaso". Per comprendere il significato della sua frase, le altre persone devono sapere che cos'è un vaso, e poi osservando il tavolo verificare se c'è o meno. Quindi le altre persone devono comprendere prima che cos'è un vaso per poter stabilire che, osservando il tavolo, su di esso il vaso non esiste. Dobbiamo negare un qualcosa che sappiamo riconoscere.

Noi ci afferriamo al concetto di un sé esistente intrinsecamente, indipendente. Ci sono due tipi di afferrarsi al sé: uno formatosi intellettualmente, l'altro innato. Noi abbiamo quello innato, perché

pensiamo che oggi, domani, dopo domani, i prossimi anni, siano sempre esistenti nello stesso modo. Questo pensiero implica un afferrarsi all'esistenza intrinseca o un afferrarsi all'esistenza concreta, naturale delle cose.

Probabilmente non abbiamo l'afferrarsi formatosi intellettualmente perché comprendiamo che noi non esistiamo intrinsecamente. Dal momento che non accettiamo l'esistenza intrinseca, non abbiamo l'afferrarsi al sé formatosi intellettualmente. Però di sicuro abbiamo l'afferrarsi al sé innato. Quest'ultimo è il principale ostacolo all'ottenimento della liberazione o al nirvana. Questo è anche la causa principale che ci lega al samsara, è ciò che ci porta a migrare continuamente nel samsara, che alimenta la ruota del samsara: l'ignoranza. Questa ignoranza significa afferrarsi al sé. Nel testo *Madhyamakavatara* è detto che la visione del transitorio è la radice del samsara, poiché la visione del transitorio produce tutti i vari tipi di svantaggi e sventure del samsara.

Per esempio, l'esperienza della nascita, della malattia, dell'invecchiamento, della morte, la radice di tutti questi inconvenienti è la visione del transitorio. Visione del transitorio significa pensare "Io sono", afferrarsi al concetto che io esisto intrinsecamente o che io esisto indipendentemente. Tutti noi abbiamo questo tipo di visione, questa è anche chiamata ignoranza. Per cui, è necessario che questo tipo di ignoranza sia distrutta, eliminata o abbandonata. Il solo antidoto a questa ignoranza è la realizzazione della vacuità.

All'inizio il significato di vacuità deve essere compreso intellettualmente, quindi lentamente si deve giungere a realizzare quel significato, la vacuità, direttamente, tramite un percettore diretto o un cognitore valido. Quando realizziamo la vacuità tramite percettore diretto, in quel momento noi abbandoniamo le forme intellettuali dell'oggetto di abbandono, le abbandoniamo completamente (*in quel momento otteniamo anche il sentiero della visione*). Quindi con il sentiero della meditazione abbandoniamo le forme innate dell'oggetto di abbandono. Questo significa che dopo aver realizzato la vacuità direttamente, tramite la continua meditazione su quella realizzazione, si abbandona l'afferrarsi all'ego innato. In questo modo possiamo ottenere lo stato del nirvana, se siamo sul sentiero hinayana, ciò significa che non avremo più esperienze di sofferenza-

Se questo tipo di realizzazione (la vacuità) è sostenuta dalla mente di bodhicitta, la bodhicitta convenzionale, tramite la pratica combinata dei due, possiamo ottenere la completa illuminazione, la mente onnisciente.

Per cui dobbiamo comprendere che tutti i fenomeni sono come un'illusione. Qui per illusione si intende quell'apparenza illusoria che il mago crea sulla base di un pezzo di legno. Un mago posa sul tavolo un pezzo di legno o una pietra, quindi recita qualche mantra e noi vediamo qualcosa di diverso. Quella piccola pietra è diventata un elefante o un cavallo, o una ragazza molto graziosa. Il mago ha così emanato una ragazza molto carina, qualcuno sotto l'influsso della magia, vedendo la ragazza genera attaccamento e pensa: "Io voglio questa ragazza! Voglio stare insieme a lei!" Costui pensa che quella sia una ragazza reale. Questo esempio è riportato nel testo di Nagarjuna.

Anche il mago vede il cavallo o l'elefante o la ragazza, ma egli conosce che sono solo delle illusioni da lui stesso create, che non sono reali. Allo stesso modo noi percepiamo tutti i fenomeni come esistenti dal loro proprio lato, però comprendiamo che non sono esistenti dal loro proprio lato. Essi esistono tramite sorgere dipendente o tramite relazione dipendente o tramite una imputazione del pensiero. Proprio come l'illusione dell'esempio.

Anche l'attaccamento si genera dall'afferrarsi all'io o dalla visione del transitorio, in quanto dal concepire un io convenzionale esistente intrinsecamente, si genera il concetto del mio, quindi si genera attaccamento verso i nostri amici, le nostre cose, la nostra macchina ecc.. Sulla base del mantenere il concetto dell'io, nasce il concetto del mio e questo porta a generare attaccamento. Anche la collera ha la sua origine nell'afferrarsi all'io. Ancora, a causa dell'aderire fortemente al concetto dell'io, nasce il concetto del mio e questo induce qualche volta la generazione di rabbia e collera. La radice di questi difetti è l'ignoranza o l'afferrarsi all'ego. Questo è ciò che dobbiamo distruggere, per questo scopo cerchiamo di comprendere la vacuità. Cerchiamo di meditare sulla vacuità.

Qui, in questa ultima stanza si parla di otto dharma mondani, o di otto concetti mondani. Penso che noi li abbiamo tutti e otto. Questi otto tipi di visioni o concetti sorgono quando ci si afferra

troppo o si ha attaccamento per: (i) il guadagno o (ii) la perdita, (iii) la felicità o (iv) la sofferenza, (v) la fama o (vi) il disonore, (vii) la lode o (viii) il biasimo. Qualche volta ci succede un qualcosa di bello e subito diventiamo felici, un'altra volta succede un'altra cosa e siamo infelici. Una situazione ci rende felici, un'altra infelici. Quando qualcuno ci loda dicendoci: "Tu sei molto buono, sei molto gentile, sei molto istruito e onesto", allora in noi sorge felicità. Invece quando ci criticano o ci biasimano dicendo: "Tu non sei bravo ecc..", allora la nostra mente diventa infelice. Nella prima situazione siamo felici, nell'altra generiamo infelicità.

Se guadagniamo qualcosa, se riceviamo qualcosa siamo felici; se perdiamo qualcosa siamo infelici. Un evento produce felicità, l'altro infelicità.

Un'altra visione mondana nasce in relazione alla fama, alla buona reputazione. Se acquistiamo fama o una buona reputazione allora siamo felici se, viceversa, veniamo disonorati o sperimentiamo cattiva reputazione siamo infelici.

Se ci afferriamo agli otto dharma mondani continueremo a sperimentare sofferenza, per cui bisogna equalizzare la nostra visione verso questi otto eventi. Se si viene lodati o criticati non importa, bisogna cercare di equalizzare i due. Se si trova qualcosa o non la si trova, non importa, si dovrebbe provare in entrambe le condizioni la stessa sensazione. Avere questo tipo di pensiero. Allo stesso modo, sia quando acquisiamo una buona reputazione o veniamo disonorati, pensiamo non importa, sono solo parole, cerchiamo di equalizzare. Lo stesso discorso vale quando siamo felici o stiamo bene e quando siamo infelici o non stiamo bene.

Dobbiamo cercare di equalizzare profondamente nella nostra mente questi otto dharma mondani od otto concetti mondani. Questo tipo di concettualizzazione è il nostro creatore di problemi, per cui dobbiamo cercare di eliminarlo.

Per esempio, se solitamente non puliamo ogni giorno la nostra camera e non facciamo offerte, però se sappiamo che oggi un ospite verrà a visitarci, e per quell'occasione puliamo la camera e disponiamo delle belle offerte sull'altare; se generiamo questa attitudine mentale, abbiamo creato un dharma mondano.

In Tibet, viveva un famoso Lama tibetano, chiamato Ghesce Ben Kunkyen, in passato era stato un bandito. Una volta egli disse: "Prima, quando ero un bandito, ero sempre alla ricerca di cibo, ma la mia bocca non poteva trovare cibo. Ora è il cibo che non riesce a trovare la mia bocca". Una volta, al mattino presto, pulì la sua camera molto bene e dispose delle belle offerte. Quindi si sedette sul cuscino e chiese a se stesso: "Perché ho fatto questo?" La sua risposta fu: "Perché oggi verrà il mio benefattore. Questo è un dharma mondano". Allora si alzò e tirò della cenere sull'altare. In quell'occasione, un altro Lama, un Lama Kadampa che possedeva chiaroveggenza disse: "Oggi Ghesce Ben Kunkyen ha fatto la migliore offerta, ha offerto cenere alla bocca degli otto dharma mondani".

Cercando di abbandonare questi otto dharma mondani, cercheremo anche di avere meno attaccamento e meno collera, in questo modo possiamo guadagnare buone qualità.

Quale conclusione, cercherò ora di spiegarvi come praticare la meditazione con visualizzazione per purificare il karma negativo e i differenti tipi di ostacoli, e come ottenere le realizzazioni. Noi siamo legati al samsara da differenti tipi di emozioni disturbati, quali attaccamento, ignoranza ecc.. Per potersi liberare dal samsara, dobbiamo eliminare o abbandonare le emozioni disturbati.

La visualizzazione da fare è la seguente, nello spazio di fronte a noi immaginiamo che c'è un fiore di loto e un disco lunare, su questo fiore di loto e sul disco lunare c'è il nostro Guru radice che è inseparabile da Buddha Amitabha, in tibetano Amitabha è chiamato Öpame. E' di colore rosso. Amitabha è al centro, al suo lato destro c'è Avalokiteshvara che è di colore bianco, con un volto e due mani, sul lato sinistro di Amitabha c'è Vajrapani di colore blu. Tutti e tre sono seduti nello stesso modo, ciascuno però su un proprio fiore di loto e disco lunare. Il loto ha come aspetto quello di un fiore di loto, ma la sua natura è la saggezza. La luna è nell'aspetto di una luna piena, ma la sua natura rappresenta il metodo (*compassione*). Entrambi rappresentano l'unione di metodo e saggezza.

Qualche volta Avalokiteshvara e Vajrapani sono rappresentati nell'aspetto di bodhisattva, altre volte come buddha, questo è per il beneficio degli esseri senzienti.

Avalokiteshvara per sua natura è dell'entità di tutti i buddha della compassione. Tutta la compassione dei buddha è mostrata agli esseri senzienti con l'aspetto di Avalokiteshvara, con un volto e due braccia. Amitabha, al centro rappresenta la saggezza, è la natura di saggezza dei buddha. Vajrapani è la natura dell'energia dei buddha, il potere manifestato nell'aspetto di una divinità.

Dopo che voi avete visualizzato queste divinità, pensate che esse sono realmente lì. Quindi si porgono a loro le offerte recitando la preghiera in sette rami: i) prostrazioni, ii) offerte, iii) purificazione o confessione, iv) gioire dei propri e degli altrui semi di virtù, v) richiesta di girare la Ruota del Dharma, vi) richiesta di non passare sino a quando non finisca il samsara e vii) dedicazione. Dopo la pratica in sette rami, se lo desiderate potete offrire il mandala.

A questo punto si fanno le richieste. Si può esprimere il desiderio di ricevere benedizioni affinché la nostra mente possa essere indirizzata verso la pratica del Dharma. Oppure, si può richiedere le benedizioni per avere successo nella pratica del Dharma, oppure che tutti gli ostacoli alla pratica del Dharma vengano eliminati, o che siano eliminati tutti i pensieri negativi. Si può ancora richiedere le benedizioni affinché si generino dei pensieri positivi, affinché l'amore e la compassione si incrementino, o per il successo della pratica particolare che stiamo svolgendo, come l'addestramento mentale o altro.

Quindi, dal cuore delle tre divinità si irradia della luce mista a nettare che tocca il nostro capo e quello di tutti gli esseri senzienti. La luce-nettare riempie completamente il corpo e lo purifica da tutto il karma negativo accumulato da un tempo senza inizio con il corpo, la parola e la mente. Ci purifica anche dalle due oscurazioni: le oscurazioni afflittive e le oscurazioni all'onniscienza. In specifico ci purifica dall'attitudine egoistica e autograticificante. Inoltre pensiamo di avere anche ottenuto lunga vita, meriti, realizzazioni, che le nostre qualità positive si sono incrementate, in particolare le qualità della mente altruistica. Cercate di meditare e di purificarvi in questo modo.

Fate questa pratica anche in relazione ad ognuno degli otto versi, purificando ciascun ostacolo particolare, pensando anche di ottenere le specifiche qualità riferite a ciascun verso.

Se incontrate delle difficoltà nel fare questa visualizzazione, potete farla visualizzando Tara o Buddha Shakyamuni o altre divinità. Il testo parla principalmente di Amitabha o Avalokiteshvara, le divinità in relazione alla compassione.

La pratica fondamentale è la compassione e l'amore, perché se abbiamo compassione abbiamo l'opportunità di generare bodhicitta. Se abbiamo bodhicitta, abbiamo l'opportunità di praticare perfettamente le sei perfezioni. Se pratichiamo le sei perfezioni, possiamo ottenere la buddhità. Se manchiamo della base, la compassione e l'amore, non abbiamo nessuna opportunità di generare bodhicitta. Se non c'è bodhicitta non possiamo completare le pratiche delle sei perfezioni, di conseguenza non possiamo ottenere la buddhità. Per cui cerchiamo di sviluppare la compassione tramite la meditazione, riconoscendo tutti gli esseri come nostre madri ecc..

Per esempio, possiamo fare questa pratica di visualizzazione con la meditazione che riconosce tutti gli esseri come essere stati nostra madre. Pensiamo che la luce-nettare riempie completamente il nostro corpo, questo ci purifica da tutto il karma negativo in generale, in particolare ci purifica dagli ostacoli specifici a riconoscere che tutti gli esseri senzienti sono stati nostra madre. Quindi pensate: "Ora ho ottenuto la realizzazione che sa riconoscere tutti gli esseri senzienti come madri".

Quindi si passa al secondo punto della meditazione, ancora fuoriesce della luce nettare che attraverso il capo pervade tutto il nostro corpo e lo purifica da tutto il karma negativo in generale, in particolare purifica gli ostacoli a realizzare che tutti gli esseri senzienti sono stati estremamente gentili, e otteniamo la realizzazione del riconoscere la loro gentilezza. Tutti gli esseri sono stati nostra madre e sono stati estremamente gentili nei nostri confronti. Gradualmente si completa ciascun punto in questo modo, portando luce-nettare, questo ci purifica e ci permette di ottenere le realizzazioni. Questo va fatto in relazione a noi stessi e in relazione a tutti gli esseri senzienti.

Potete pensare che tutti gli esseri senzienti nostre madri sono insieme a voi, vi stanno circondando, voi siete al centro, vostro padre, figlio e tutti i maschi sono alla vostra destra, vostra madre, figlia e tutte le donne sono alla vostra sinistra.

Quindi recitate la preghiera in sette rami, pensate che anche tutte le madri esseri senzienti stanno recitando la preghiera con voi. Voi li state guidando nella recitazione. Quindi quando invocate la

luce-nettare infinita dal corpo dei buddha, pensate che essa tocca il capo di ciascun essere, il nettare che discende riempie completamente i loro corpi e così essi sono completamente purificati. Per esempio, potete pensare che gli esseri dei reami inferiori diventano purificati e ottengono un corpo umano.

Qualche volta potete praticare con la recitazione del mantra di Avalokiteshvara. Dopo la pratica in sette rami, recitate il mantra *Om Mani Padme Hum*. Queste sei sillabe possono purificare gli esseri dei sei reami e le loro affezioni. Durante la recitazione di *Om Mani Padme Hum*, pensate che la luce-nettare li purifica tutti. In questo modo essi possono purificare l'ostacolo principale allo sviluppo di bodhicitta, l'attitudine egoistica.

Inoltre possiamo pensare che la luce-nettare purifica l'afferrarsi alla vera esistenza e conferisce la realizzazione della vacuità. Qualche volta pensate che la luce-nettare vi purifica completamente anche dagli otto dharma mondani. Potete così praticare in modo differenti, qualche volta addestratevi anche con la meditazione del prendere e dare.

Inoltre se praticate il tantra, potete fare la visualizzazione della luce-nettare abbinata al conferimento dell'iniziazione.

Abbiamo così terminato, per cui, per favore dedicate per la pace nel mondo e affinché tutti gli esseri senzienti nostre madri generino buon cuore, compassione, amore e bodhicitta.

Colophon:

Questo commentario sull'addestramento mentale in otto stanze è stato insegnato dal Ven. Ghesce Ciampa Ghiatso al Jamyang Meditation Centre di Londra, nell'ottobre del 1993. Tale commentario è stato poi successivamente tradotto in italiano da Lorenzo Rossello (Ghelong Lobsang Tharcin) in occasione degli insegnamenti del Ven. Ghesce Ciampa Ghiato del 22-24 settembre 1995 sullo stesso soggetto. Il 16 novembre 2016, Lorenzo Rossello ha nuovamente trascritto e ricontrollato la traduzione iniziale per il beneficio degli studenti del Centro Muni Gyana di Palermo che si stanno impegnando nello studio del corso *Alla Scoperta del Buddhismo*, e in specifico nello studio del *Modulo X - Trasformare i Problemi*. Ogni errore o imperfezione nella traduzione è da attribuire al traduttore Lorenzo Rossello.

Qualunque merito sia sorto da questo lavoro viene dedicato alla lunga vita di S. S. il XIV Dalai Lama, del Venerabile Lama Thubten Zopa Rinpoche e di tutti i preziosi Maestri Spirituali.

*Possano prosperità, felicità e molti segni di buon auspicio essere sempre presenti
per una costante e vasta diffusione del Puro Dharma Buddhista.*