

# ALLA SCOPERTA DEL BUDDHISMO

La mente come strumento della felicità.



Un programma di studio e pratica sui temi fondamentali  
del buddhismo tibetano condotto dal Ven. **Lorenzo Rossello**

X incontro

## TRASFORMARE I PROBLEMI

Info: Tel. 091 585200 - Cell. 327.0383805 - [info@centromunigyana.it](mailto:info@centromunigyana.it) - [www.centromunigyana.it](http://www.centromunigyana.it)

Progetto "Ponti sottili"



CENTRO BUDDHISTA  
MUNI GYANA



*fbmt*



Unione Buddhista Italiana

‘Alla scoperta del buddhismo’ è un programma di studio, articolato in quattordici moduli, finalizzato a favorire l’incontro con la profonda filosofia buddhista mahayana. Concepito dal settore educativo FPMT, l’Education Department, è stato progettato come strumento volto ad apportare un cambiamento concreto nella vita dell’individuo piuttosto che come studio accademico.

Ciascuna dispensa raccoglie i materiali di studio indicati dall’Education Department, all’occorrenza integrati nell’ambito dei relativi corsi organizzati dai Centri FPMT.

Per i loro contenuti, questi testi risultano utili sia a coloro che si avvicinano per la prima volta al buddhismo sia a quanti hanno già sviluppato una base di conoscenza. Provengono dalla straordinaria saggezza, apertura e larghezza di vedute di Sua Santità il Dalai Lama, di Lama Yeshe e di Lama Zopa Rinpoce. Contengono anche insegnamenti di altri maestri nonché materiale didattico dell’ILTK predisposto dallo staff del Masters Program e del Basic Program.

## **TRASFORMARE I PROBLEMI**

### **Indice**

<b>Gli otto versi per trasformare la mente, di S.S. il Dalai Lama</b>	p. 5
<b>La Pratica Mahayana per trasformare la mente, di Lama Zopa Rinpoche</b>	p.14
<b>Quando sorgono i problemi, di Lama Zopa Rinpoche</b>	p.17

#### **Lecture aggiuntive:**

“Wish-fulfilling Golden Sun”, *Lama Zopa Rinpoche (pagg. 106-110,114-142)*

“La Liberazione nel palmo della tua mano”, *Pabonka Rinpoche (pagg. 589-625)*

“Trasformare i problemi”, *Lama Zopa Rinpoche*

“Trasformare la mente”, *S.S. il Dalai Lama*

#### **Testo per la pratica:**

“L’inesauribile nettare di Bodhicitta”, *Lama Zopa Rinpoche*



## **Gli otto versi per trasformare la mente**

*di S.S. il XIV Dalai Lama*

*Il testo: GLI OTTO VERSI PER TRASFORMARE LA MENTE di Langri Tanga, illustra la pratica Paramitayana di metodo e saggezza. Le prime sette stanze trattano il metodo – amorevole gentilezza, bodhicitta – e l'ottava tratta la saggezza.*

**1. Determinato a conseguire tutti gli obiettivi, io praticherò tenendo a cuore tutti gli esseri senzienti i quali sono più preziosi dei gioielli che esaudiscono i desideri.**

Noi e tutti gli altri esseri senzienti desideriamo essere felici e completamente liberi da ogni sofferenza. In questo siamo tutti perfettamente uguali. Poiché noi siamo uno solo mentre gli altri esseri sono un numero infinito, dobbiamo prendere in considerazione due diverse attitudini: quella egoistica di aver cura soltanto di noi stessi e quella di prendersi cura degli altri. L'attitudine egoistica ci rende molto ansiosi: pensiamo di essere particolarmente importanti e il nostro principale desiderio è di essere felici e che le cose vadano bene per noi. Purtroppo non sappiamo come far sì che ciò avvenga. Agire egoisticamente non riuscirà mai a renderci felici.

Coloro che hanno un'attitudine altruistica considerano gli altri come molto più importanti di se stessi e l'aiutarli come la cosa più nobile. Comportandosi in questo modo rendono se stessi molto felici.

Per esempio, i politici che realmente sono animati dallo spirito di servizio verso la comunità vengono ricordati con rispetto mentre coloro che si preoccupano solo di sfruttare gli altri sono ricordati come esempi di persone spregevoli.

Tralasciando per un attimo concetti quali la religione, la prossima vita e il nirvana, anche in questa vita gli egoisti, con le loro azioni mirate solamente al proprio tornaconto, si caricano di ripercussioni negative. Per contro, persone quali Madre Teresa che sinceramente dedicano la loro esistenza e tutte le loro energie per servire altruisticamente i poveri, i bisognosi e gli inermi, sono ricordate con grande rispetto. Questo, quindi, è il risultato di possedere un'attitudine altruistica: che lo desideriate o meno, anche coloro che non sono vostri parenti vi guarderanno con rispetto, si sentiranno felici con voi e proveranno affetto nei vostri confronti. Se voi siete il tipo di persona che davanti agli altri dice sempre cose belle, ma che una volta voltate le spalle non esita a lasciarsi andare in maldicenze, allora nessuno vi stimerà.

Pertanto, anche solo in questa vita, se ci adoperiamo per aiutare il prossimo e limitiamo al massimo i pensieri egoistici, sperimenteremo tanta felicità. La nostra vita non è molto lunga: 100 anni al massimo. Se per tutta la sua durata cerchiamo di essere gentili, affettuosi e preoccupati per il benessere altrui nonché meno egoisti e pieni di rabbia, sarebbe fantastico, eccellente – la vera causa della felicità. Se siete egoisti e metterete sempre voi stessi davanti agli altri, il risultato che otterrete è quello di trovarvi sempre ultimi. Se, invece, a livello mentale porrete gli altri davanti a voi, vi troverete fra i primi.

Quindi non preoccupatevi per la prossima esistenza o per il nirvana: queste cose arriveranno gradualmente. Se durante questa esistenza rimarrete delle persone altruiste e di buon cuore, sarete dei validi cittadini del mondo. Che voi siate buddhisti, cristiani o comunisti, è irrilevante. La cosa importante è che fintanto che siete esseri umani, voi siate dei buoni esseri umani. Questo è l'insegnamento del buddismo; questo è il messaggio portato avanti da tutte le religioni del mondo. Negli insegnamenti del buddismo, però, **sono incluse tutte le tecniche necessarie per sradicare l'egoismo e per realizzare l'attitudine di avere a cuore gli altri.** A tal scopo lo straordinario testo di Shantideva, il Bodhisattvacaryavatara, è particolarmente utile; io stesso svolgo la mia pratica seguendo quel libro. La nostra mente è molto astuta e difficile da mettere sotto controllo, ma se lavoriamo instancabilmente con la logica e con l'analisi, saremo in grado di controllarla e cambiarla per il meglio.

Alcuni psicologi occidentali asseriscono che non dovremmo reprimere la rabbia, ma lasciarla sfogare – dovremmo praticare la rabbia! Dobbiamo praticare una chiara distinzione tra i problemi mentali che dovrebbero essere espressi e quelli non. Qualche volta può capitare di essere

realmente danneggiati dal comportamento di qualcuno ed è meglio esternare il nostro disappunto invece che lasciarlo sopire dentro di noi, ma non bisogna farlo con astio. Se si coltivano menti negative e moleste, quali l'ira, esse diventeranno parte della vostra personalità. Ogniquale che darete sfogo alla rabbia vi accorgerete di quanto sia sempre più facile farlo sino a diventare una persona collerica, completamente fuori da ogni controllo.

Pertanto se esaminiamo i nostri problemi mentali notiamo che alcuni è bene esprimerli liberamente, altri no. All'inizio, quando si cerca di controllare le menti negative e moleste ci accorgiamo che è molto difficile farlo. Il primo giorno, la prima settimana, il primo mese sembrano non portare ad alcun risultato positivo, ma con la perseveranza le negatività diminuiranno gradualmente. Il progresso nello sviluppo della mente non avviene perché abbiamo preso delle medicine o altre sostanze chimiche, bensì attraverso il controllo della mente stessa.

Appare ovvio che se vogliamo esaudire i nostri desideri, siano essi temporali o ultimi, dobbiamo fare molto più affidamento su altri esseri senzienti che su formule magiche, e avere di loro la più alta considerazione.

D: Lo scopo ultimo della pratica è migliorare le nostre menti o fare qualcosa per aiutare gli altri? Quale è più importante?

R: Entrambi sono importanti. Vedete, all'inizio se non abbiamo una motivazione pura, tutto ciò che facciamo potrebbe non essere soddisfacente. Pertanto la prima cosa da fare è coltivare una motivazione che sia la più pura possibile. Allo stesso tempo, però, non è indispensabile attendere che tale motivazione sia completamente sviluppata prima di fare qualcosa che sia realmente di aiuto per gli altri. Naturalmente per essere di aiuto agli altri nel modo più efficace possibile, dovremmo essere dei buddha perfettamente risvegliati. Anche solo per poter aiutare gli altri in maniera estensiva dobbiamo aver ottenuto uno dei livelli del bodhisattva, ovvero aver avuto l'esperienza della percezione diretta e non-concettuale della vacuità e aver ottenuto i poteri di percezione extra-sensoriale.

Nonostante questo ci sono diversi livelli di aiuto che possiamo offrire agli altri. Ancor prima di aver ottenuto queste qualità possiamo cercare di comportarci come dei bodhisattva, anche se sappiamo che le nostre azioni avranno minore efficacia.

Pertanto, anche senza aspettare di essere perfettamente qualificati possiamo generare una valida motivazione e con essa cercare di aiutare gli altri al meglio delle nostre capacità. Credo che questo sia un approccio più equilibrato e senz'altro migliore dell'isolarsi da qualche parte a meditare e a recitare preghiere. Questo, ovviamente, dipende moltissimo dall'individuo. Se qualcuno è fiducioso del fatto che dimorando in un posto remoto egli potrà ottenere realizzazioni nell'arco di un certo periodo di tempo, allora la cosa è diversa. Forse la cosa migliore sarebbe di trascorrere metà del nostro tempo in attività e metà praticando la meditazione.

D: il Tibet è un paese buddhista. Se i valori che Lei ha descritto sono valori Buddisti, allora perché ci sono tanti squilibri nel Tibet?

R: Debolezza umana. Anche se il Tibet senza dubbio era un paese buddhista, anch'esso aveva la sua percentuale di gente corrotta e malvagia. Anche alcune istituzioni religiose, i monasteri, divennero corrotte e si trasformarono in centri di sfruttamento. Nonostante questo, però, il Tibet era più pacifico e armonioso di altre società feudali.

## **2. Ovunque io vada e chiunque accompagni, mi impegnerò nella pratica di considerarmi come il più umile di tutti e di tenere gli altri nella più alta considerazione.**

Indipendentemente dalle persone con le quali ci troviamo, spesso pensiamo cose quali: "Io sono più forte di lui", "Io sono più bello di lui", "Io sono più intelligente", "Io sono meglio qualificato" e così via. In altre parole: generiamo molto orgoglio e questo non va bene; dovremmo invece, rimanere umili.

Anche quando stiamo aiutando gli altri e siamo impegnati in attività caritatevoli, non dovremmo avere un atteggiamento altezzoso come se fossimo dei grandi benefattori che proteggono i più deboli – anche questo è orgoglio. Al contrario, dovremmo impegnarci in tali attività con grande umiltà pensando che stiamo offrendo i nostri servizi agli altri.



Quando, per esempio, ci confrontiamo con gli animali, possiamo pensare “Io ho un corpo umano” oppure “Io ho preso i voti” e sentirci molto superiori a loro. Da un certo punto di vista possiamo dire che abbiamo un corpo umano e che stiamo praticando gli insegnamenti del Buddha e per questo siamo migliori degli insetti. Per contro, però, possiamo dire che gli insetti sono innocenti e liberi dalla scaltrezza, mentre spesso mentiamo e ci presentiamo come persone diverse da quelle che siamo, il tutto per ottenere i nostri scopi. Da questo punto di vista si può dire che siamo peggiori degli insetti i quali vivono la loro vita senza pretendere di essere alcunché.

**3. Esaminerò costantemente la mia mente e quando nascerà un pensiero non domato che potrebbe mettere in pericolo me stesso e gli altri, lo affronterò e lo eviterò.**

Se quando siamo egoisti e preoccupati per noi stessi al punto da escludere gli altri esaminiamo le nostre menti, scopriremo che alla base di tali comportamenti ci sono menti negative e moleste. Poiché esse disturbano profondamente le nostre menti, nel momento in cui ci accorgiamo che stanno per influenzarci, dovremo applicare qualche antidoto. L'antidoto generale per tali menti è la meditazione sulla vacuità, ma ci sono anche antidoti più specifici che come principianti possiamo applicare.

Pertanto per l'attaccamento dobbiamo meditare sulla bruttezza; per la rabbia, sull'amore; per l'ignoranza oscurante, sul sorgere dipendente; per molti pensieri disturbanti, sul respiro e sui venti energetici.

D: Quale sorgere dipendente?

R: I dodici anelli del sorgere dipendente. Essi partono dall'ignoranza e terminano con la vecchiaia e la morte. Ad un livello più sottile si può usare il sorgere dipendente quale causa per determinare che le cose sono vuote di esistenza intrinseca.

D: Perché per superare l'attaccamento dobbiamo meditare sulla bruttezza?

R: Sviluppiamo attaccamento per le cose perché le vediamo come particolarmente attraenti. Il cercare di vederle come brutte o come poco attraenti combatte questo fenomeno. Per esempio: potremmo sviluppare un forte attaccamento per il corpo di un'altra persona vedendolo come qualcosa di molto attraente. Quando si inizia ad analizzare quel corpo, ci accorgiamo che questo attaccamento è legato soltanto alla visione esteriore. Invece la vera natura di quel corpo che a noi appare così bello, è fatta di sangue, ossa, tendini e così via. Pensiamo un attimo alla pelle; alla nostra per esempio. Se ne rimuoviamo un pezzo e lo teniamo in osservazione, noteremo che dopo alcuni giorni si sarà trasformato in qualcosa di ripugnante. Questa è la sua vera natura ed è la stessa di tutte le altre parti del corpo. Non vi è bellezza in un pezzo di carne umana; quando vedete del sangue probabilmente proverete paura non attaccamento. Anche un bellissimo viso, se graffiato, perde il suo fascino; togliete la vernice, non rimane più nulla! La bruttezza è la natura del corpo fisico. Anche le ossa e lo scheletro sono ripugnanti. L'immagine di un teschio con due tibie incrociate ha una ben precisa connotazione negativa.

Questo è il modo di analizzare qualcosa per il quale si prova molto attaccamento: concentrandosi sul lato brutto di quel corpo, analizzandolo da quel punto di vista. Anche se questa pratica non soggiornerà completamente l'attaccamento almeno ci permetterà di controllarlo. Questo è lo scopo della meditazione sull'abituarsi a generare gli aspetti sgradevoli delle cose.

L'altro tipo di amore, o gentilezza, non si basa sul ragionamento “questa o quella persona è bellissima e pertanto le dimostrerò rispetto e gentilezza”. La base per l'amore puro è: “questo è un essere vivente. Desidera la felicità e non vuole soffrire. Ha il diritto di essere felice e pertanto io proverò amore e compassione nei suoi confronti”. Questo tipo di amore è completamente diverso dal primo che invece si basa sull'ignoranza e quindi è totalmente malsano.

Quando il nostro amore si basa sull'attaccamento, anche il minimo cambiamento nell'oggetto, quale ad esempio un diverso atteggiamento, provoca in noi stessi dei cambiamenti. Questo è dovuto al fatto che le nostre emozioni si basano su qualcosa di molto superficiale. Prendiamo, per esempio, un nuovo matrimonio. Accade spesso che dopo alcune settimane, mesi o anni, la coppia entra in conflitto e finisce con il divorziare. Si sono sposati nell'amore, nessuno

si sposa odiandosi, ma dopo poco tempo tutto è cambiato. Perché? Per via della superficialità su cui si basa il rapporto; un lieve cambiamento in uno dei due provoca un mutamento completo nell'altro. Dovremmo pensare "l'altra persona è un essere umano come me. Certamente io desidero la felicità e pertanto anch'egli vorrà essere felice. In quanto essere senziente io ho diritto a essere felice, e quindi, per la stessa ragione, anch'egli ha diritto alla stessa felicità". Questo tipo di valido ragionamento fa nascere il vero amore e la compassione.

A questo punto, indipendentemente da come può cambiare la nostra opinione su quella persona, ella rimane sempre lo stesso essere senziente. Permanendo così la ragione per dimostrarle amorevole gentilezza, i nostri sentimenti nei confronti dell'altro saranno perfettamente stabili.

L'antidoto alla rabbia è la meditazione sull'amore perché la rabbia è una mente molto grezza e grossolana che deve essere addolcita con l'amore. Quando beneficiamo degli oggetti ai quali siamo attaccati proviamo un certo piacere ma, come indicato da Nagarjuna, è come avere un prurito e grattarselo; ne traiamo un certo piacere, ma sarebbe meglio non avere prurito. Allo stesso modo quando otteniamo le cose dalle quali siamo ossessionati, ci sentiamo felici ma sarebbe molto meglio essere liberi dall'attaccamento che ha generato l'ossessione.

#### **4. Ogni qualvolta vedo un essere malvagio, sopraffatto dal vizio e dalla sofferenza lo prenderò a cuore come se avessi scoperto un prezioso tesoro.**

Se incontriamo una persona che per natura è crudele, spregevole, cattiva e dura, la reazione comune è quella di evitarla. In tali situazioni la nostra amorevole premura per gli altri è soggetta ad indebolirsi.

Invece di permettere che il nostro amore per gli altri si indebolisca pensando alla malvagità di tale persona, dovremmo guardarlo come se fosse meritevole di amore e compassione. Dovremmo affezionarci a questa persona come se avessimo trovato un raro e prezioso tesoro.

#### **5. Quando spinti dalla gelosia, gli altri mi trattano male, abusando di me e coprendomi di insulti, praticherò accettando la sconfitta e offrendo loro la vittoria.**

Se qualcuno ci insulta e ci critica dicendo che siamo degli incompetenti, incapaci di fare qualsiasi cosa, siamo portati ad arrabbiarci e a contraddire tale affermazione. Non dovremmo reagire in questo modo, ma piuttosto, con umiltà e tolleranza, accettare quanto detto. Quando si dice che dobbiamo accettare la sconfitta e offrire la vittoria agli altri dobbiamo distinguere due tipologie di situazioni. Se da una parte siamo ossessionati dal nostro benessere, dobbiamo accettare la sconfitta e offrire la vittoria all'altro, a costo della nostra stessa vita. Ma se dall'altro lato, la situazione è tale che il benessere altrui è minacciato, allora dobbiamo combattere strenuamente per i diritti altrui e non accettare la sconfitta.

Uno dei 46 voti secondari del Bodhisattva fa riferimento ad una situazione nella quale si è obbligati ad usare metodi coercitivi per fermare una persona che sta facendo qualcosa di particolarmente dannoso per gli altri. Se non si agisce, si trasgredisce quel particolare voto. Potrebbe sembrare che questo precetto e il quinto verso, che invece stabilisce che si debba accettare la sconfitta e lasciare la vittoria all'altro, siano in contraddizione tra loro ma non è così. Il precetto del Bodhisattva tratta di una situazione nella quale la preoccupazione principale è il benessere degli altri. Se qualcuno sta compiendo azioni particolarmente pericolose o dannose è sbagliato non adottare, ove necessario, misure forti per farlo desistere. Oggigiorno, in società molto competitive come la nostra, ci viene spesso richiesto di adottare forti misure difensive. La motivazione per il loro impiego non dovrebbe essere egoistica, ma bensì improntata alla gentilezza e alla compassione verso gli altri. Se agiamo spinti dalla motivazione di voler impedire agli altri di generare Karma negativo, allora siamo nel giusto.

D: a volte quando ci imbattiamo in qualcosa di ingiusto può essere necessario mettere in atto delle azioni forti: ma di quale giudizio possiamo fidarci per prendere tale decisione? Possiamo fare affidamento sulla nostra percezione del mondo?



R: questo è complicato. Quando si valuta se farsi carico della sconfitta bisogna vedere se lasciare all'altro la vittoria sarà di beneficio duraturo o meno. Bisogna inoltre valutare quale effetto tale azione potrà avere sulla nostra capacità futura di essere di beneficio agli altri. E' possibile che nel fare qualcosa di dannoso adesso si possa generare una grande quantità di merito che ci permetterà, alla lunga, di fare delle cose di grande beneficio per gli altri. Questo è un altro elemento da tenere in considerazione.

Come è scritto nel Bodhisattvacaryavatara bisogna esaminare, superficialmente e approfonditamente, se i benefici derivanti dal compiere un'azione proibita siano maggiori dei danni. In quelle occasioni in cui è difficile stabilire ciò che è giusto o sbagliato bisogna rivedere la propria motivazione. Dato che a volte è molto difficile vedere la linea di demarcazione tra cosa fare e cosa non fare, bisogna applicarsi nello studio di quei testi che trattano di questi argomenti. In alcuni si troverà scritto che certe azioni sono proibite, in altri che le stesse sono permesse. Quanto maggiore sarà la nostra conoscenza in materia, tanto più facile sarà decidere cosa fare in ogni situazione.

**6. Quando qualcuno che ho aiutato e nel quale ripongo grandi aspettative, mi provoca grave danno, praticherò considerandolo come il mio santo maestro.**

Di solito ci aspettiamo molta gratitudine da una persona che abbiamo aiutato. In queste situazioni non dobbiamo abbandonarci alla rabbia ma praticare la pazienza. In più dobbiamo vedere questa persona come un maestro che sta mettendo alla prova la nostra pazienza e pertanto trattarlo con il massimo rispetto. Questa stanza racchiude tutte gli insegnamenti del Bodhisattvacaryavatara sulla pazienza.

**7. Offro, direttamente e indirettamente, ogni beneficio e felicità a tutte le mie madri. Svolgerò, in segreto, la pratica di prendere su di me le azioni negative e la sofferenza altrui.**

Questa stanza si riferisce alla pratica, motivata da forte compassione e amore, di prendere su di noi tutta la sofferenza degli altri e di dar loro tutta la nostra felicità.

Desideriamo la felicità e non vogliamo la sofferenza e ci rendiamo conto che lo stesso vale per gli altri. Possiamo altresì renderci conto che altri esseri sono sopraffatti dalla sofferenza ma non riescono a liberarsene. Dovremmo, dunque, generare l'intenzione di prendere su di noi la loro sofferenza e il Karma negativo e pregare affinché esso possa maturare su di noi immediatamente. Pertanto, senza traccia alcuna di avarizia, dovremmo offrire agli altri tutta la nostra felicità, il nostro corpo, ricchezze e menti, e pregare affinché possano maturare su di loro al più presto.

In realtà, è alquanto improbabile che saremo effettivamente in grado di prendere su di noi le sofferenze altrui e dar loro la nostra felicità: quando si verificano questi trasferimenti tra esseri sono il frutto di forti legami karmici passati. Ciò nondimeno questa meditazione rappresenta un metodo molto potente per sviluppare coraggio nelle nostre menti e pertanto è una pratica di grande beneficio.

Nell'addestramento mentale in sette punti è scritto che dovremmo alternare le pratiche del prendere e del dare.

Langui Tanga dice inoltre che queste pratiche dovrebbero essere fatte in segreto. Come è spiegato nel Bodhisattvacaryavatara questa pratica non è adatta per le menti degli aspiranti Bodhisattva, è qualcosa per i praticanti eletti.

D: nell'ottavo capitolo del Bodhisattvacaryavatara, Shantideva dice: "Se per il bene degli altri danneggerò me stesso, acquisterò tutto ciò che è magnifico." Per contro Nagarjuna dice che una persona non dovrebbe mortificare il proprio corpo. In quale modo, quindi, Shantideva insegna che dobbiamo danneggiare noi stessi?

R: Non vuol dire che dobbiamo percuoterci la testa o qualcosa di simile. Shantideva dice che quando nascono forti pensieri egoistici dobbiamo opporci strenuamente e usare metodi coercitivi per sottometterli – dobbiamo danneggiare la nostra mente egoistica. Dobbiamo distinguere l'io

che è ossessionato dal proprio benessere dall' Io che si illuminerà: vi è una grande differenza. Dobbiamo inoltre leggere questa stanza del Bodhisattvacaryavatara nel contesto dei versi che la precedono e che la seguono. Nel testo l'Io viene esaminato in modi diversi. Si parla dell'Io che si afferra al concetto di una esistenza intrinseca, l'Io che si autogratifica, l'Io con il quale ci identifichiamo quando cerchiamo di vedere le cose dal punto di vista altrui, e così via. Bisogna, quindi, sviluppare il ragionamento sull'Io nei diversi contesti.

Se è di reale beneficio per gli altri, se è di beneficio anche per un solo essere senziente, è giusto che prendiamo su di noi la sofferenza dei tre reami o che ce ne andiamo in uno degli inferni, e dovremmo avere il coraggio per farlo davvero. Al fine di poter ottenere l'illuminazione degli esseri senzienti dovremmo essere disposti a passare innumerevoli eoni nell'inferno inferiore, Avici. Questo è il vero significato di prendere su di noi ciò che affligge gli altri esseri senzienti.

D: cosa dobbiamo fare per ottenere l'accesso al più basso degli inferni?

R: l'obiettivo è di sviluppare il coraggio necessario per essere disponibili ad andare nell'inferno, non vuol dire che dobbiamo realmente andarci. Quando il Geshe Kadampa Chekawa stava morendo, tutto d'un tratto chiamò a se i suoi discepoli e chiese loro di fare offerte e recitare preghiere per lui in quanto la sua pratica si era rivelata inefficace. I discepoli erano molto turbati poiché pensavano che qualcosa di terribile stesse per accadere. Geshe spiegò che nonostante il fatto che per tutta la vita avesse pregato di poter rinascere negli inferni per il beneficio degli altri, la visione di quello che stava per accadere gli aveva rivelato che sarebbe rinato in una terra pura. Allo stesso modo se sviluppiamo il sincero desiderio di rinascere nei reami inferiori per il beneficio degli altri accumuleremo una enorme quantità di meriti che porterà al risultato opposto. Ecco perché io amo ripetere che se dobbiamo proprio essere egoisti allora è meglio esserlo con saggezza. L'egoismo reale ci porta a cadere in basso, l'egoismo con saggezza ci porta allo stato di Buddha.

Purtroppo, di norma, prima sviluppiamo attaccamento per la buddhità. Dalle scritture impariamo che per ottenere la buddhità necessitiamo di Bodhicitta senza la quale non possiamo ottenere l'illuminazione. Di conseguenza pensiamo "desidero ottenere la buddhità e quindi devo praticare la bodhicitta". Non siamo tanto preoccupati per la bodhicitta quanto per la buddhità e questo è completamente errato. Dovremmo fare esattamente l'opposto: dimenticare la motivazione egoistica e pensare come possiamo realmente aiutare gli altri. Se andiamo all'inferno non possiamo essere d'aiuto né a noi stessi né agli altri. Come possiamo quindi essere di aiuto? Non solo dando loro qualcosa o compiendo miracoli, ma insegnando il Dharma.

Prima però dobbiamo avere le necessarie qualifiche per poterlo fare. Al momento attuale non siamo in grado di spiegare tutto il sentiero; tutte le pratiche e le esperienze che una persona deve fare dal primo stadio fino all'ultimo: l'illuminazione. Forse, attraverso la nostra esperienza saremmo in grado di spiegarne alcuni passaggi, ma nulla di più. Per poter essere in grado di aiutare gli altri lungo l'intero sentiero che porta all'illuminazione, noi stessi dobbiamo illuminarci. Per questa ragione dobbiamo praticare la bodhicitta. Questo è completamente diverso dal nostro modo di pensare con il quale siamo portati a pensare agli altri e a dedicarci a loro spinti da una preoccupazione egoistica per la nostra illuminazione. Questo modo di fare è completamente errato.

D: Ho letto in un libro che attraverso la pratica del Dharma evitiamo che nessuno tra i nostri parenti, per nove generazioni a venire prenda rinascita nell'inferno. E' vero?

R: Questa è una sorta di messaggio pubblicitario! In realtà è possibile che accada qualcosa del genere ma in generale non è così semplice. Prendiamo, per esempio, la recitazione del mantra OM MANI PADME HUM, e il dedicare i meriti che da esso derivano al nostro ottenimento dell'illuminazione e del beneficio di tutti gli esseri senzienti. Non possiamo dire che solo recitando il mantra otterremo la liberazione in poco tempo, ma possiamo dire che tali pratiche contribuiscono all'illuminazione. Allo stesso modo la nostra pratica del Dharma non proteggerà direttamente i nostri parenti dalle rinascite sfortunate, ma può operare quale causa che contribuisce ad evitarle. Se non fosse così, se la nostra pratica potesse agire quale causa principale di un risultato sperimentato da altri, allora saremmo in contraddizione con la legge del Karma: il rapporto tra causa ed effetto. Ci potremmo allora sedere comodamente e lasciare che tutti i

Buddha e i Bodhisattva fanno tutto il lavoro per noi; non saremmo più responsabili per il nostro benessere. Purtroppo il Pienamente Risvegliato disse che tutto ciò che poteva fare era insegnarci il Dharma, il sentiero per la liberazione dalla sofferenza, ma che sta a noi metterlo in pratica. Dato che il Buddhismo insegna che non vi è un creatore ma che noi stessi creiamo ogni cosa, noi siamo dunque, nei limiti della legge di causa ed effetto, padroni di noi stessi. Questa legge del Karma ci insegna che se facciamo cose buone, esploreremo risultati positivi; se invece facciamo cose malvagie, esploreremo infelicità.

D: Come possiamo coltivare la pazienza.

R: Ci sono molti metodi. Conoscere e credere nella legge del Karma genera pazienza. Il realizzare che: “la sofferenza che sto sperimentando è il risultato delle mie azioni passate. Poiché non posso evitarla devo convivere con essa. In futuro, se desidero evitare la sofferenza posso farlo coltivando virtù quali la pazienza. Arrabbiarsi contro questa sofferenza provocherà solo del Karma negativo: la causa di nuove sventure”, è uno dei tanti modi per praticare la pazienza.

Un'altra cosa che potete fare è meditare sulla natura di sofferenza del corpo. “Questo corpo e questa mente sono la base per tutti i tipi di sofferenza; è pertanto naturale e in nessun modo sorprendente che la sofferenza possa originare da essa.” Questa realizzazione è molto utile per sviluppare la pazienza.

Potete altresì rammentare quanto scritto nel Bodhisattvacaryavatara:

“Perché essere infelici per qualcosa  
se vi può essere rimedio?  
E qual è la causa dell'infelicità per qualcosa  
Se non vi può essere rimedio?”

Se vi è un metodo o l'opportunità di superare la vostra sofferenza, non vi è alcun bisogno di preoccuparsi. Se, invece, nulla può essere fatto, preoccuparsi non servirà a nulla. Questo ragionamento è chiaro e semplice.

Quello che si può fare è contemplare gli svantaggi dell'arrabbiarsi e i vantaggi della pratica della pazienza. Siamo esseri umani e una delle nostre migliori qualità è la capacità di giudizio. Se perdiamo la pazienza e diventiamo preda dell'ira, perdiamo la nostra capacità di giudizio e quindi perdiamo uno degli strumenti più efficaci che abbiamo per affrontare i problemi: l'umana saggezza. Questo è qualcosa che gli animali non possiedono. Se perdiamo la pazienza e ci irritiamo stiamo danneggiando questo prezioso strumento. Dovremmo ricordarci di questo; è molto meglio avere il coraggio e la determinazione per affrontare la sofferenza con pazienza!

D: Come possiamo essere allo stesso tempo umili e consapevoli delle buone qualità che possediamo?

R: Bisogna distinguere tra l'essere fiduciosi nelle proprie capacità e l'orgoglio. Bisogna avere fiducia nelle proprie capacità e nelle buone qualità che possediamo e usarle coraggiosamente, ma non dobbiamo sentirci arrogantemente orgogliosi di possederle. Essere umili non significa sentirsi totalmente incompetenti e inermi. L'umiltà è coltivata come l'opponente all'orgoglio, ma dovremmo usare al meglio ogni buona qualità che possediamo. L'ideale sarebbe avere una buona dose di forza e di coraggio senza vantarsi o farlo notare a qualcuno. Al momento del bisogno dovremmo essere all'altezza della situazione e combattere coraggiosamente per ciò che è giusto. Questo sarebbe perfetto.

All'opposto troviamo coloro che non possiedono le stesse qualità, ma se ne vanno in giro vantandosi di quanto sono bravi e nel momento del bisogno scompaiono. La prima persona ha grande coraggio ma nessun orgoglio, la seconda è molto orgogliosa, ma codarda.

**8. Con queste pratiche, non contaminate dalle superstizioni degli Otto Dharma Mondani, percependo tutti i Dharma come illusori, io praticherò senza attaccamento al fine di liberare tutti gli esseri senzienti dalla schiavitù.**

Questa stanza concerne la saggezza. Tutte le pratiche precedentemente illustrate non dovrebbero essere contaminate dalle superstizioni degli Otto Dharma Mondani ai quali ci possiamo riferire come bianchi, neri o misti. Credo che dovrebbe andare bene se spiego questa stanza dal punto di vista di queste pratiche compiute senza essere contaminate dalla concezione errata dell'afferrarsi alla vera esistenza: la superstizione degli Otto Dharma Mondani.

Come possiamo evitare di inquinare la nostra pratica? Riconoscendo tutta l'esistenza come illusoria e non aggrappandosi alla vera esistenza. In questo modo ci liberiamo dalla schiavitù a questo tipo di attaccamento.

La vera esistenza appare sotto forma di oggetti diversi ovunque essi si manifestino, ma di fatto in quel luogo non vi è alcuna vera esistenza. La vera esistenza appare, ma non esiste: è un'illusione. Anche se ogni cosa esistente appare come veramente esistente, essa è priva di vera esistenza. Per poter vedere che gli oggetti sono privi di vera esistenza – che, anche se tale esistenza appare essa non esiste, è illusoria – dovremmo avere una comprensione ultima della vacuità. Prima dobbiamo essere convinti che tutti i fenomeni sono privi di vera esistenza. Successivamente quando ciò che ha natura assoluta ci appare come intrinsecamente esistente, possiamo confutarlo, rammentando come in precedenza abbiamo accertato l'esistenza di tale esistenza intrinseca. Quando si mettono insieme questi due elementi, ovvero l'apparenza di vera esistenza e la sua vacuità come precedentemente sperimentati, si riesce a scoprire la natura illusoria dei fenomeni. Ora, non vi è bisogno di una ulteriore spiegazione del modo in cui la cose appaiono come illusorie. Negli insegnamenti tantrici quali il Guhyasamaja tanta, ciò che è chiamato illusorio è completamente separato mentre in questo verso ciò che è chiamato illusorio non necessariamente deve essere mostrato separatamente. Pertanto l'esistenza intrinseca di ciò che ha natura ultima è l'oggetto di negazione e come tale deve essere negato. Fatto questo, il modo illusorio con cui le cose appaiono sorge spontaneamente.

D: Come può funzionare qualcosa che è introvabile e che esiste meramente se imputato?

R: Questo è molto difficile. Se sei in grado di realizzare che soggetto e azione esistono per il fatto di essere sorgere dipendente, la vacuità apparirà in tale sorgere dipendente. Questa è la cosa più difficile da capire. Se hai ben realizzato l'esistenza non intrinseca, l'esperienza di oggetti esistenti parla da se. Il fatto che esistono naturalmente è negato dalla logica e con la logica possiamo convincerci che non vi è alcun modo affinché possano esistere intrinsecamente. Però essi effettivamente esistono in quanto li sperimentiamo. Quindi come possono esistere? Semplicemente grazie al potere delle convenzioni. Questo non vuol dire che non esistono, non viene mai asserito che non esistono. Ciò che si afferma è che esistono grazie alle convenzioni. Questo è un punto molto difficile, qualcosa che si può comprendere molto lentamente attraverso l'esperienza.

Prima di tutto bisogna analizzare se le cose esistono davvero. Il loro "essere" è rintracciabile? Certamente no, ma se dovessimo asserire che non esistono per niente commetteremo un errore in quanto effettivamente le sperimentiamo. Non possiamo dimostrare con la logica che il loro "essere" è rintracciabile ma sappiamo, attraverso l'esperienza, che esse esistono e pertanto possiamo concludere che le cose esistono effettivamente. Ora se le cose esistono, lo possono fare in uno di due modi: o intrinsecamente o perché sono influenzate da altri fattori ovvero in dipendenza da qualcosa. Poiché il ragionamento logico confuta l'esistenza indipendente, non possono che esistere in dipendenza da altri fattori.

Da cosa dipendono, dunque, le cose per la loro esistenza? Dipendono dalla base di imputazione e dal concetto che le etichetta. Se fossero rintracciabili quando ricercate esse dovrebbero esistere intrinsecamente e pertanto le scritture Madhyamika, che affermano che i fenomeni non esistono per propria natura, sarebbero errate. Purtroppo le cose quando si cercano non si trovano. Quando si trova qualcosa che esiste sotto l'influenza di altri fattori, si dice che semplicemente esiste sulla base della designazione. La parola "semplicemente" indica qui che qualcosa viene rimosso: non è ciò che non è il nome, ma possiede un significato ed è l'oggetto di una mente valida. Questo non equivale a dire che nelle cose non ci sia altro che il nome o che ciò che non è riconducibile ad esso non possa essere l'oggetto di una mente valida. Ciò che è rimosso è il fatto che la cosa in oggetto possa esistere per cause diverse dalla semplice imputazione di un nome. Le cose esistono grazie all'imputazione di un'etichetta, ma conservano un significato, e tale significato è l'oggetto di una mente valida. Non vi è alternativa: solo la forza del nome.

Questo non significa che non ci sia nulla aldilà del nome. C'è la cosa, c'è un significato, c'è un'etichetta.

Che cos'è il significato? Anche il significato esiste grazie all'imputazione di un'etichetta.

D: La mente è qualcosa che esiste realmente o è solo un'illusione?

R: E' la stessa cosa. Secondo la scuola Prasangika Madhyamika, la visione più nobile e accurata, si tratta della stessa cosa indipendentemente dal fatto che il cognitore sia un oggetto esterno o una coscienza interna: entrambe esistono grazie ad una etichetta, nessuno esiste intrinsecamente. Il pensiero esiste semplicemente grazie al suo nome, così è per i concetti quali vacuità, buddha, buono, cattivo e indifferente. Quando diciamo "solo nome" dobbiamo tener presente che non vi è altro modo di comprenderne il significato tranne che esso rimuove tutti i significati che non siano il nome stesso. Se, per esempio, si prende una persona reale e un fantasma, si può dire che esse sono simili in quanto, pur essendoci delle differenze, entrambe esistono solo grazie al nome. Ciò che esiste e ciò che non esiste è semplicemente etichettato.

Secondo la scuola detta "solo mente" i fenomeni esterni appaiono dotati di esistenza intrinseca, ma di fatto sono vuoti di esistenza esterna mentre la mente esiste veramente.

Credo che ora ne abbiamo avuto abbastanza di discutere di dottrina buddhista.

D: "Mente" e "coscienza" sono due termini equivalenti?

R: Nella lingua tibetana ci sono delle distinzioni, ma non so se le parole in Inglese hanno le stesse connotazioni. Laddove "mente" si riferisce alla coscienza primaria allora i termini sono equivalenti. In tibetano il termine più generico è "consapevolezza" ed è suddiviso in coscienza primaria e fattori mentali secondari entrambi i quali, a loro volta, hanno diverse suddivisioni. In aggiunta, quando si parla di consapevolezza, dobbiamo considerare che esiste una consapevolezza mentale e una sensoriale e che la prima si suddivide in diversi livelli di grossolanità e di sottigliezza. Se la terminologia inglese corrisponde con precisione a quella tibetana è difficile da stabilire.

## **La Pratica Mahayana per trasformare la mente**

*di Lama Zopa Rinpoche*

La “Pratica Mahayana per trasformare la mente” condensata in otto stanze, scritta dal grande meditatore solitario Langui Tanga Dorje Sengye, è un metodo per trasformare le condizioni indesiderabili in qualcosa di utile.

Le cose che provocano dispiacere, depressione e aggressività per coloro che non conoscono il Buddhadharma, e che rendono infelici persino coloro che lo conoscono e che cercano di praticarlo, sono trasformate in condizioni vantaggiose. Per i praticanti del Dharma e anche per coloro che non meditano e non praticano il Buddhadharma, tutti i fallimenti e le esperienze indesiderabili quali la malattia, le critiche e la cattiva reputazione possono essere trasformate in condizioni desiderabili. Qualsiasi offesa può essere trasformata in beneficio.

Colui che si applica in tale pratica e che agisce quotidianamente seguendo il significato degli Otto versi, non verrà mai distratto dalla sua pratica di Dharma. Questo meditatore prega costantemente affinché gli altri possano ricevere quanto di buono, in termini di averi, felicità, meriti, sia in suo possesso. Egli costantemente dedica e sacrifica agli altri tutto ciò che di buono possiede e prega di poter ricevere su se stesso tutta la sofferenza e le condizioni indesiderabili che li affliggono. “Possa io sperimentare tutta la sofferenza su di me” è la preghiera che spesso egli rivolge al Campo dei Meriti.

Ogniquale che gli capita qualcosa di negativo come ad esempio un fallimento, un disastro o è sottoposto a critica, il praticante non ne è per nulla turbato poiché egli prega costantemente di potersi scambiare con gli altri, di praticare la rinuncia e di avere molta cura degli altri. Dato che desidera donare agli altri tutto ciò che di buono possiede e farsi carico di tutta la loro sofferenza, non rimane scosso quando si presentano degli ostacoli; ad esempio viene maltrattato o nascono degli impedimenti alla sua pratica del Dharma.

Poiché il praticante ha addestrato la sua mente a trasformare la sofferenza in felicità, egli prega in questo modo: “Possa io ricevere tutta la sofferenza degli altri esseri senzienti. Possano tutti gli altri beneficiare dei miei meriti e della mia felicità.”

Non deve succedere che, come nel corso della Lama Chopa, davanti al Campo dei Meriti recitiamo ad alta voce preghiere quali: “Desidero farmi carico di tutta la sofferenza altrui e donare agli altri la mia felicità” per poi vacillare davanti al primo ostacolo che incontriamo. Se praticiamo in questo modo allora la nostra bocca sta dicendo cose che non rispecchiano quanto proviamo nel nostro cuore. Se rimanete turbati quando si presenta qualche difficoltà, allora la vostra preghiera e il vostro cuore si contraddicono a vicenda. Potete anche arrivare a provare un certo disagio a pronunciare le parole “Offrirò tutto, i miei meriti e la mia felicità, agli altri. Possa io ricevere e sperimentare tutta la loro sofferenza”. Addirittura potreste arrivare a provare paura.

Questo timore deriva dal fatto che ci crogioliamo nell’egoismo invece di prendersi cura degli altri. Più prenderete a cuore gli altri e meno sperimenterete questo timore. Maggiore sarà la vostra azione di dedicare i vostri meriti, di rinunciare alla vostra felicità, ai vostri averi e al vostro copro per il beneficio altrui e più la vostra mente sarà pacificata e libera da ogni paura.

Più vi dedicate ai problemi e alla sofferenza altrui, maggiore sarà la vostra serenità mentale e gli ostacoli svaniranno. Questo principio è valido anche per coloro che non sono molto religiosi, che non hanno conosciuto il Buddhadharma e che non credono nella reincarnazione e nelle vite passate e future. Se una tale persona possiede una mente sincera e un cuore generoso, più si dedica agli altri, sopportandone le difficoltà, maggiore sarà la sua tranquillità di spirito e minori gli ostacoli che lo separeranno dal raggiungimento dei suoi obiettivi.

Invece di deprimersi o di diventare aggressivo quando nella vita quotidiana incontra delle difficoltà, il praticante del metodo Mahayana per trasformare i pensieri, che ha addestrato la sua mente alla pratica degli *Otto Versi*, si rallegra. Egli pensa “Adesso c’è l’ho fatta! Quando recitavo la Lama Chopa e le altre preghiere, ho chiesto con insistenza di farmi carico delle sofferenze altrui – adesso la mia preghiera è stata ascoltata”. Tali praticanti arrivano addirittura a fare delle offerte agli spiriti e ai protettori del mondo, chiedendo loro di aiutarli ad eliminare i loro pensieri egoistici e di poter sperimentare le sofferenze altrui. In altre parole, invece di chiedere che le distrazioni cessino, chiedono di essere disturbati. Ciò nondimeno anche quando si formulano tali richieste non bisogna dimenticarsi che l’obiettivo finale è sempre quello di beneficiare gli altri esseri senzienti. Il praticante deve costantemente rivolgersi al guru, al Buddha, al Dharma e al

Sangha con il pensiero: “se è di maggior beneficio per gli altri esseri senzienti che mi ammalino, allora lasciate che mi ammalino. Se invece è di maggiore beneficio che io goda di buona salute, allora donatemi la salute. Se serve che io muoia, lasciate che accada. Se, invece, è più importante che io continui a vivere, allora lasciatemi vivere. Fate ciò che è di maggior beneficio per gli altri.”

Questo praticante ha a cuore gli esseri senzienti dai quali riceve la felicità e le perfezioni, sia temporali che ultime. Tutto ciò che di buono abbiamo, inclusa una buona reputazione, l'educazione, gli apprezzamenti, fino ai più piccoli piaceri li abbiamo ricevuti attraverso la gentilezza e la generosità di altri esseri senzienti.

Tenendo profondamente a cuore tutti gli esseri senzienti, il praticante del Metodo, trascorre la sua vita cercando di fare quanto sia di maggior beneficio per gli altri: questa è la sua pratica. Egli prega costantemente il guru, il Buddha, il Dharma e il Sangha: “lasciate che accada ciò che è di maggior beneficio per gli altri esseri senzienti. Se è utile che io muoia, così sia. Se porterò maggior beneficio vivendo, allora lasciate che accada.” Egli prega in questo modo perché lui stesso non sa cosa porterà maggior beneficio e pertanto fa affidamento a coloro che possiedono le tre qualità di: mente onnisciente, perfetta capacità di guidare e grande compassione, pregando affinché succeda ciò che è di maggior beneficio per gli altri.

Nel Tibet i malati fanno delle offerte ai Lama, ai meditatori o ai monasteri chiedendo loro di pregare per la loro guarigione. Allo stesso modo se qualcuno muore, la famiglia fa offerte e dedica i meriti di tali offerte al defunto affinché possa avere una preziosa rinascita umana in un posto dove può praticare il Santo Dharma. Per contro, a Khan esisteva un lama il quale faceva offerte e scriveva petizioni ad altri lama affinché pregassero per la sua morte e per una sua rinascita all'inferno. Normalmente la gente prega chiedendo di vivere a lungo e di non rinascere negli inferni, ma la richiesta di questo lama era del tutto opposta.

Una persona che possiede Bodhicitta è incredibilmente felice di essere nato nel peggior reame degli inferni dove si sperimentano indicibili sofferenze e dove la vita dura un eone. Questo lo rende particolarmente felice, come un cigno che si immerge in un lago. I praticanti del metodo Mahayana che si sono ben addestrati nella compassione e hanno generato Bodhicitta, sono contenti anche di nascere nella sofferenza degli inferni per poter essere di beneficio agli altri esseri senzienti. Sua Santità il Dalai Lama spesso dice che ritiene essere di grande beneficio il fatto che il lavoro per i tibetani sta diventando più duro e che le difficoltà aumentano. Egli si augura che le cose per i tibetani diventino ancora più difficili così saranno in grado di sopportare maggiori difficoltà per il beneficio degli altri. Con tutti i problemi concernenti il Tibet, S.S. dice: “Sarei impazzito se non fosse stato per il santo Dharma”. Questo dimostra che la mente di S.S. è ben addestrata nella Pratica Mahayana per trasformare la mente. Indipendentemente da quanti problemi gli vengono presentati, essi non possono disturbare la sua mente. La sua santa mente li sconfigge.

Rapportate quello che ha detto S.S. alla vostra vita quotidiana. Anche se non avete l'enorme responsabilità di badare a milioni di persone, portate quello che S.S. dice nella vostra vita. Sua Santità si occupa non solo dei sei milioni di tibetani ma di tutti gli esseri senzienti. Voi, invece, dovete solo badare a voi stessi e non ci riuscite. Non siete in grado di guidare con efficacia un solo essere – voi stessi. Il Dharma che voi praticate, specialmente se avete preso i voti del Bodhisattva, comporta un impegno quotidiano verso gli altri. Avete fatto voto di vivere giorno e notte per gli altri non per voi stessi. Avete fatto voto di mangiare, di dormire, vestirvi e così via, al servizio degli altri. In aggiunta, all'inizio di ogni ritiro prendete rifugio e generate Bodhicitta: “Io praticerò per il bene di tutti gli esseri senzienti al fine di guidarli fino alla felicità suprema dell'illuminazione”.

Pensate a quello che ha detto Sua Santità e pensate alla vostra quotidianità. In particolare pensate alla pratica del Bodhisattva di impegnarsi in attività molto difficili per gli altri e di farlo con la mente colma di felicità. Indipendentemente da quanto sia difficile lavorare per gli altri e da quanti eoni siano richiesti per portare il lavoro a compimento, il Bodhisattva è particolarmente felice di averne l'opportunità e sperimentare questa difficoltà. Rapportate questo pensiero alla vostra realtà, ai vostri ritiri o alla pratica del Dharma. Quando vi alzate al mattino dovete generare la motivazione di praticare per il beneficio altrui, non importa quanto sia difficile, e all'inizio della vostra pratica di Dharma generate la Bodhicitta.

A volte, indipendentemente da quanto meditate, nulla avviene nella vostra mente. Per esempio anche se vi applicate moltissimo per comprendere la vacuità, leggendo gli insegnamenti e meditando, non succede nulla e nulla cambia dopo anni di impegno. Non dovete sentirvi



scoraggiati o depressi. Quando studiate il Dharma ricordatevi che lo fate per gli altri esseri senzienti e pertanto non dovete lasciarvi abbattere dalle difficoltà. Ricordatevi l'attitudine del Bodhisattva che si offre volontario per svolgere le mansioni più difficili e lo fa con una mente piena di gioia. Anche voi dovete ricercare la felicità in questo. Non importa quanto difficile sia studiare il Dharma, perseverate.

Lo stesso vale per i ritiri. Prima di iniziare un ritiro non ci sono distrazioni, ma poi le cose cambiano. Ogni attività diventa molto difficile e nulla sembra andare per il verso giusto. Durante il ritiro si presentano migliaia di difficoltà: malattie, insetti, ecc. In aggiunta gli altri vi distraggono durante le sessioni di meditazione e negli intervalli, e se non ci sono altre persone ad infastidirvi ci pensano i cani con il loro abbaiare. In questi momenti invece di generare il pensiero di uccidere il cane, dovrete generare pazienza.

Mi è tornata in mente una storia di Solu Khumbu. Un'estate mi trovavo a Lawudo per la costruzione della prima scuola per giovani monaci sulla montagna. Uno studente americano mi chiese di poter piazzare la sua tenda sopra la grotta dell'abate. Io dissi che poteva farlo anche se ricordo che mia madre e gli altri non approvavano l'idea. La tenda era indubbiamente più comoda di qualsiasi delle stanze del monastero, persino della grotta dove alloggiavo io. La tenda era dotata di elettricità (nessun altro sulla montagna l'aveva) e di un lungo tavolo. Lo studente possedeva delle batterie solari che ricaricava ogni giorno. Quell'americano era molto bravo con i macchinari – penso che quando si trovava a Dharamsala abbia aggiustato persino il televisore della madre del Dalai Lama. Era giovane, molto alto e molto intelligente. Il suo cuscino era fatto di qualche fibra sintetica, molto simile al suo sacco a pelo, e questo tessuto faceva molto rumore quanto veniva strofinato. Di notte, mentre dormiva sopra la mia grotta, ogniqualvolta muoveva la testa, faceva un gran rumore. Sotto la grotta c'era un grosso cane il quale appena l'americano muoveva la testa sul cuscino, si metteva ad abbaiare. Il giorno dopo mi disse che si era infuriato a tal punto che voleva uccidere il cane.

Il giorno successivo spostò la cuccia del cane più in basso; mia sorella non approvò questa decisione perché le costava molto fatica scendere lungo il pendio della montagna per portare il cibo al cane. Pensando che avrebbe riportato la cuccia di nuovo in cima alla montagna, l'americano sporcò la cuccia con le feci del cane in modo che lei non osasse toccarla. Posso capirlo, stava cercando di riposare e l'abbaiare del cane era un vero tormento.

Questo stesso americano decise di sperimentare la datura che cresce in grandi quantità sulla montagna. Le capre se ne cibano e sembrano trovarla deliziosa, ma non credo che gli abitanti del luogo la mangino. Un giorno cucinò la datura, la mangiò e si sentì male. Io non mi accorsi che l'aveva mangiata e nemmeno che stava male. Solo dopo essersi ripreso venne nella mia grotta per dirmi quanto era stato male. Per un giorno intero egli vide tutto quello che lo circondava ricoperto di vermi e continuava a sentire delle strane voci.

Dunque, vediamo di tornare al punto. E' normale sperimentare delle distrazioni quando stiamo cercando di fare qualcosa di buono. E' normale incontrare parecchi ostacoli in questa vita, quest'anno, questo mese, questi pochi giorni in cui state cercando di praticare il Dharma facendo un ritiro.

Come ha spiegato Sua Santità basandosi sulla sua esperienza, è molto importante avere una mente coraggiosa. Ricordatevi i coraggiosi Bodhisattva e siate coraggiosi nella vostra pratica.

In questo modo, specialmente praticando il metodo Mahayana per trasformare la mente, i problemi e le distrazioni non si manifesteranno e, qualora lo facessero, non potranno disturbare la vostra mente. La vostra mente sarà in grado di sopraffare e controllare i problemi.

Purché lo pratichiate, il metodo Mahayana per trasformare la mente non può non funzionare; si tratta solo di usarlo. Fintanto che lo praticate è impossibile che non porti beneficio alla vostra mente.

Dovete praticarlo, non basta limitarsi a conoscerlo, a parlarne o a scrivere trattati su questi insegnamenti.

## **Quando sorgono i problemi**

*di Lama Zopa Rinpoche*

Naturalmente desideriamo la felicità e non vogliamo soffrire. Purtroppo i momenti di felicità sono sempre molto brevi mentre le difficoltà possono durare a lungo. Ciò che desideriamo si avvera raramente; ciò che non desideriamo accade spesso. Siamo così ossessionati dalla sofferenza: se in una stanza d'albergo troviamo una pulce o un pidocchio veniamo presi dal panico e cambiamo hotel in tutta fretta.

Non conosco la parola esatta per descrivere questo fenomeno, ma in tibetano si usa “*se-re*” che significa: preoccuparsi eccessivamente per i piccoli disagi. Si litiga e ci si infuria davanti a tutte le persone dell'albergo oppure, in preda alla collera, si insultano gli altri. Anche se si possiede un bel viso, esso viene deturpato e stravolto dalla rabbia.

Se ci capita di dare qualcosa a qualcuno e non si riceve in cambio un “grazie” la nostra mente soffre terribilmente. Possiamo arrivare a criticare quella persona per settimane o mesi, solo per aver commesso questa lieve mancanza. Li trattiamo da nemici solo per aver omesso di gratificarci con un “grazie”.

Se siete così preoccupati per la sofferenza e per il disagio allora ogni piccola cosa diventa enorme, insopportabile. Ogni cosa che sentite, vedete e toccate vi appare come nemico. Anche se rimanete chiusi in casa non trovate la felicità perché tutto sembra essere ostile. Quando siete fuori, anche se da soli, persino il vento diventerà un avversario e gli uccelli appariranno come terribili nemici.

Per contro se non siete tanto ossessionati dai piccoli disagi e dalle piccole sofferenze, poco alla volta sarete in grado di addestrare la vostra mente a non lasciarsi travolgere. Anche se si presenta un grosso problema, esso diventa piccolo, leggero, facile. I problemi enormi si sgonfiano e voi siete felici. Questa è la ragione per la quale sperimentiamo la sofferenza del Samsara. Se ora vogliamo la felicità, se vogliamo far cessare la sofferenza del Samsara, dobbiamo prendere il controllo della nostra mente. In questo modo i pensieri disturbanti saranno, a loro volta, controllati.

Il modo per avere il controllo della mente e di permetterle, a sua volta, di controllare le illusioni, è la pratica del Dharma – non vi è altro metodo. La ragione per farlo proprio adesso è che ora possiamo beneficiare di una preziosa rinascita umana e abbiamo incontrato un amico virtuoso dal quale prendere gli insegnamenti sul Sentiero. La preziosa rinascita umana è difficile da ottenere nuovamente e pertanto dobbiamo praticare adesso. La morte sopraggiungerà, anche se non sappiamo quando. Dopo la morte la coscienza si mantiene attiva e a causa del Karma rinasce nel reame della sofferenza – per questo dobbiamo praticare il Dharma ora.

Quando sopraggiunge la morte, l'unica cosa che può esserci di beneficio è il Dharma, solo il Santo Dharma. Ora, se stiamo soffrendo o se siamo afflitti da problemi non possiamo praticare il Dharma. Se siamo felici, proprio perché ci attacchiamo a tale sensazione, non possiamo praticare il Dharma. Ci troviamo dunque nell'incapacità totale di praticare e non possiamo permettere che ciò avvenga. “Gli stolti cercano la felicità esteriore, i saggi la cercano nella mente. Qualsiasi cosa succeda nella vita dobbiamo rimanere felici, la mente deve essere felice. Non dobbiamo permettere che la sofferenza o il benessere disturbino la nostra pratica del Dharma”.

Il Bodhisattva Togme Zangpo, autore de “*Le trentasette pratiche del Bodhisattva*”, il quale aveva una grande familiarità con la pratica del trasformare la sofferenza in felicità, diede questi consigli.

Se il corpo o gli aggregati sono malati, la cosa migliore per essi è di essere malati, devono essere felici di essere malati. Perché la malattia è una condizione positiva? Perché dobbiamo essere felici di essere malati? Perché in questo modo possiamo eliminare il Karma negativo accumulato in passato. Poiché abbiamo generato questo Karma prima o poi lo dobbiamo sperimentare. Non è possibile passarlo ad altri, spetta a noi consumarlo. Invece di essere malati nei reami inferiori e di trascorrere molti eoni laggiù, potete consumare il Karma negativo attraverso l'esperienza di una malattia.

Vedete, la pratica del Dharma chiamata *Ngöndro* racchiude varie pratiche per purificare le due oscurazioni: fare l'offerta del Mandala e le prostrazioni, praticare il guru-yoga, recitare il mantra di Varjasattva, meditare sulla vacuità e meditare sulla Bodhicitta. Queste pratiche sono state sviluppate proprio per esaurire il Karma negativo. Esse purificano le due oscurazioni ma allo

stesso tempo l'esperienza della malattia anch'essa consuma tale Karma e pertanto quando sperimentiamo la sofferenza della malattia dobbiamo essere felici. Entrambe svolgono la stessa funzione: purificare il Karma negativo.

Se non siete malati allora è meglio così. Rallegratevi di non essere malati perché se il vostro corpo e la vostra mente sono liberi da impedimenti allora potete praticare il Dharma con efficacia – la vostra virtù è rafforzata. Il modo per rendere il corpo pieno di significato e di beneficio è quello di trasformare le azioni di corpo, parola e mente in virtù. Poiché il vostro corpo e la vostra mente danno significato alla vostra esistenza, se essi si sentono a proprio agio allora la vostra virtù aumenta.

Se non possedete beni o ricchezze è meglio così e dovete essere felici di non possedere nulla. Se non possedete beni non dovete preoccuparvene o proteggerli dai ladri, non vi è nessun bisogno di correre e di avere una vita frenetica. La ricchezza complica molto la vita perché ve ne dovete occupare, dovete gestirla, farla fruttare ed evitare di perderla. La ricchezza spesso provoca dei conflitti, dei litigi e disarmonia. Ovunque si possono vedere casi di conflitto che vedono gruppi di persone opporsi l'un l'altro a causa del loro attaccamento ai beni materiali. Io penso che in Italia accada spesso che persone facoltose vivano nella paura. Magari ricevono telefonate del tipo “ se non ci consegnerete una grossa somma di denaro, vi uccideremo”. Queste persone hanno paura e non amano girare da soli.

Per contro, se possedete molti beni siatene felici. Se avete molti dollari, rallegratevi. Quello che si vuole sottolineare è che indipendentemente dal fatto che siete ricchi o meno, dovete cercare di essere felici. Se possedete beni o ricchezze potete usarle per aumentare i vostri meriti. Molti tibetani che vivono in Svizzera o in altri paesi, lavorano giorno e notte cercando di guadagnare più soldi possibili. Quando ero in visita a Sua Santità Tsong Rinpoche ho notato che non riuscivano nemmeno a trovare il tempo di essere in casa quando Rinpoche era presente. Lavorano duramente e poi spesso si recano in India per offrire il loro guadagno ai monasteri, oppure si impegnano in quelle opere che reputano possano aiutarli ad accumulare meriti per le vite future. Come potete vedere può essere utile possedere delle ricchezze. Possono essere usate per accumulare molti meriti sia per noi che per gli altri esseri senzienti. Si può rendere la ricchezza uno strumento molto efficace. Togme Zangpo disse che senza dubbio si potrebbe ottenere beneficio e felicità temporale, persino felicità e beneficio futuri. Il risultato di tutte queste buone azioni è il merito. In sostanza, la ricchezza può essere usata per compiere buone azioni e generare dei meriti e pertanto non bisogna vergognarsi di essere ricchi.

Se la morte dovesse sopraggiungere velocemente, voi dovrete essere felici di morire perché, come disse il Bodhisattva Tongme Zangpo, la morte non è influenzata dalle condizioni negative ma porterà inevitabilmente al Sentiero. La pratica della virtù: recitare le preghiere, praticare il Lam-rim, generare la Bodhicitta, praticare il Tantra, meditare sulle divinità ecc, lascia impronte benefiche nella coscienza che a loro volta permettono di incamminarsi sul Sentiero. Un'altra pratica che genera impronte positive nella coscienza, è la pratica del Guru Yoga.

Tutte queste cose ci permettono al momento della morte di meditare e di trasformare la mente in virtù. Ci permettono di praticare il *Po-wa* (trasferimento di coscienza) o tutte quelle pratiche che aiutano la trasformazione della mente in virtù. La persona è quindi capace di riconoscere la Chiara Luce e di trasferire la coscienza ai reami puri o di prendere una rinascita umana.

Se si è malati, se si è sopraffatti dal dolore, o da forti illusioni, allora al momento della morte, anche se siamo consci di quanto sta accadendo, è molto difficile praticare con efficacia. Se il corpo è in gravi condizioni o se le condizioni attorno a voi non sono quelle giuste, allora è molto difficile trasformare la mente in virtù. Se voi avrete successo o meno al momento della vostra morte, dipende esclusivamente dal fatto che avete creato le giuste condizioni attraverso la corretta pratica di Lam-rim, addestramento mentale e guru-yoga (quest'ultima è la più importante). Anche se conoscete molte altre tecniche di meditazione o siete stati iniziati a pratiche segrete, la vostra capacità di usarle dipende dalle condizioni che voi avete predisposto. Quando qualcuno cerca di guidarvi mentre la vostra mente è colma d'ira o quando voi siete gravemente malati, egli non porta alcun beneficio – anzi può essere la causa di ulteriore disagio.

La pratica del guru-yoga non si limita solo alla meditazione, alla preghiera, alla visualizzazione di una divinità o alla recitazione di un mantra anche se, come Lama Tzong Kapa ha spiegato nel suo commentario al Lam-rim, l'enfasi è posta proprio su questo.

Un grande maestro di Dharma tibetano, Song-tsen Gampo, aveva due discepoli i quali entrambi possedevano il Karma necessario per raggiungere, in quell'esistenza, l'illuminazione. Ad un certo punto svilupparono un'eresia nei confronti del loro guru e non la confessarono. Di lì a poco entrambi furono assaliti dai ladri, depredati e uccisi. L'eresia sorse anche nella mente di uno dei discepoli del geshe Kadampa. Il geshe fu molto rattristato dal fatto che il discepolo non si confessò prima di morire e disse: "Se solo si fosse confessato poiché può influenzare il Karma dopo la morte – lo rende molto più leggero".

Se al momento della morte la mente diventa non virtuosa, non si è in grado di distinguere la chiara luce quando ha luogo l'assorbimento e così ci si incammina sul sentiero sbagliato. Se qualcuno ha fatto qualcosa di sbagliato allora lo deve confessare proprio come usavano fare i gheshe Kadampa. Quando Lama Atisha era in viaggio verso il Tibet, ogniqualvolta che valutava di aver violato o semplicemente lasciato degenerare uno dei sottili voti tantrici, si fermava immediatamente lungo la via e si prostrava davanti allo stupa che conteneva le reliquie del suo maestro – egli purificava la violazione dei voti con le prostrazioni.

Se vivete a lungo dovete essere felici di poterlo fare. Se vivete a lungo non dovete preoccuparvi o deprimervi pensando: "Non morirò presto e quindi i miei problemi non cesseranno. Se solo morissi ora, i miei problemi se ne andrebbero. Sono afflitto da questo o quest'altro problema, il mio corpo non è in grado di fare questa o quest'altra cosa. La cosa migliore sarebbe che io morissi, ma non ci riesco!" La naturale conseguenza di questo pensiero è di tentare il suicidio. La madre di un mio studente non sopportava più di vivere e quindi tentò di uccidersi con un paio di forbici che teneva per tagliarsi i capelli. Non mi ricordo se riuscì nel suo intento o meno.

Perché dobbiamo essere felici di vivere a lungo? Perché sul sentiero per poter raccogliere i frutti dell'esperienza uno deve praticare a lungo fino a quando non cessa l'apprendimento e le realizzazioni si manifestano. Avete capito? Per poter generare le realizzazioni dobbiamo praticare a lungo gli insegnamenti ricevuti dal nostro guru, da Buddha. Dobbiamo avere l'opportunità di praticare in modo che in questa vita, prima che la morte sopraggiunga, possiamo ottenere le realizzazioni del sentiero graduale.

Ciò che il bodhisattva Togme Zangpo ci sta dicendo è che: qualunque cosa accada siate felici, meditate sulla vacuità, pensate a queste cose: "Se sto soffrendo è una buona cosa per questo, questo e questo. Se sono felice è buono per questo, questo e questo". Questi sono i consigli che ci vengono dati

Una delle cose più importanti da fare è la pratica della pazienza. Pensate che anche le creature che vivono negli oceani e nelle foreste, gli uccelli che volano indaffarati, sono tutti alla ricerca della felicità. Tutti gli esseri umani da quando, in gioventù, iniziano ad imparare l'alfabeto, dedicano tantissimo tempo, spendono tantissimo denaro, vivono nell'angoscia, lavorano duramente per ottenere ricchezze e potere. Tutto questo per riuscire a trovare la felicità. La felicità, pertanto, è importantissima. E' l'oggetto della nostra continua ricerca ma senza la pratica della pazienza, senza il controllo della rabbia, non vi è alcuna possibilità di ottenere la felicità. Indipendentemente dalla posizione che occupiamo, dal potere che abbiamo, anche se diventassimo re o presidenti, immensamente ricchi, istruiti, capaci di parlare svariate lingue; anche se riuscissimo ad ottenere tutte queste cose a meno che non siamo stati in grado di cambiare la mente e controllare la rabbia, non ci sarà mai felicità.

Adesso potete capire quanto sia importante la pazienza, più importante di tutte quelle cose mondane che vi tengono impegnati, giorno e notte, nella spasmodica ricerca della felicità. La pazienza è così incredibilmente importante, quando la praticate la rabbia svanisce e c'è pace.

Questa felicità da cosa deriva? Dal vostro nemico. Chi vi dona la felicità e ci dà l'opportunità di sperimentare la pace e di essere liberi dalla rabbia? Il vostro nemico. La persona che vi tratta male vi dona la possibilità di praticare la pazienza grazie alla quale la rabbia gradualmente si attenua. Più si pratica la pazienza e meno rabbia sperimentiamo fino alla sua completa scomparsa. Una volta che avete raggiunto questo stato vi possono trattare malissimo, addirittura uccidervi, ma non ci sarà più rabbia. L'ira non si manifesterà più, neanche per un istante e al suo posto ci sarà soltanto gentilezza.

In questo modo potete apprezzare la notevole gentilezza del vostro nemico. Non importa quanti soldi spendete per star bene o quante energie e tempo dedicate all'inseguimento del benessere, nulla è paragonabile alla pace mentale che potete ottenere dal vostro nemico. Il

beneficio che ricavate dal nemico attraverso la pratica dell'addestramento mentale e della pazienza nonché la pace che ottenete e i meriti che accumulate sono infiniti. Le illusioni mentali e i pensieri egoistici diminuiscono, la rabbia diminuisce e voi siete in grado di allenare la mente a praticare il sentiero che porta all'illuminazione – tutto questo grazie al vostro nemico.

Anche se gli date un miliardo di dollari o una montagna d'oro, non sarebbe sufficiente per ripagare la sua gentilezza quale ricompensa per avervi donato la pace. Con la scomparsa della rabbia si completa la perfezione della pazienza e attraverso di essa otterrete la mente onnisciente. Il vostro nemico è, quindi, colui che mette la liberazione nel palmo della vostra mano.

L'aver ricevuto molti insegnamenti sulla trasformazione della mente o sul Lam-rim non ci sarà di grande aiuto se non li mettiamo in pratica oggi, la prossima settimana, il prossimo mese, quest'anno, perché prima o poi la morte sopraggiungerà e ci renderemo conto che non abbiamo mai praticato la pazienza.

Se non c'è un nemico, non c'è opportunità di praticare la pazienza e quindi se non la pratichiamo nei momenti in cui qualcuno ci sta trattando male, non avremo altre opportunità per farlo. In più dobbiamo considerare che un nemico non resterà tale per sempre, potrebbe anche diventare un nostro amico. Bisogna cogliere l'opportunità di praticare la pazienza mentre quella persona è ancora nostro nemico e ci sta disturbando.

Quando si presentano i problemi se praticate il *tong-len*, l'addestramento mentale e la pazienza, allora, come dice il bodhisattva Tongme Zangpo, la vostra mente si perfezionerà. Non ha importanza con chi vi trovate, se siete soli o in compagnia – sarete sempre felici. La vostra pratica del Dharma non conoscerà ostacoli, tutte le condizioni negative appariranno come positive, di buon auspicio e vi aiuteranno a portare avanti la vostra pratica. La vostra mente sarà sempre felice e soddisfatta. Non importa quanto sia degenerato il tempo in cui vivete, non importa quanto le cose stiano degenerando – nascono sempre più problemi e condizioni negative – tutto diventa causa per un veloce raggiungimento dell'illuminazione poiché vi è maggior purificazione e accumulo di meriti.

Il corso finisce qui, spero di avervi dato qualcosa per aiutarvi nella vostra pratica. Questo è tutto.

## **Le Otto Stanze dell'Addestramento Mentale**

*Ghesce Langri Tangpa Dorje Seng-ge (1054-1123)*

Con l'intenzione di ottenere il significato supremo,  
mi prenderò costantemente cura  
di tutti gli esseri senzienti,  
che sono più preziosi della gemma che esaudisce i desideri.

In ogni circostanza e con chiunque io mi trovi,  
mi riterrò il meno importante  
e, dal profondo del cuore,  
considererò gli altri sommamente cari.

In ogni azione esaminerò la mia mente  
e, non appena sorgerà un'afflizione mentale,  
poiché essa nuoce a me stesso e agli altri,  
la affronterò fermamente e la abbandonerò senza indugio.

Quando incontrerò esseri di natura malvagia,  
oppressi da intense sofferenze,  
li riterrò cari come se avessi scoperto un tesoro prezioso,  
così raro a trovarsi.

Quando altri, per invidia,  
mi maltratteranno e insulteranno ingiustamente,  
accetterò la sconfitta e  
concederò loro la vittoria.

Anche se qualcuno che ho aiutato e  
in cui ho riposto grandi speranze mi dovesse danneggiare  
in modo del tutto ingiustificato,  
lo considererò come un supremo amico spirituale.

In breve, offrirò a tutte le mie madri,  
direttamente o indirettamente, ogni beneficio e felicità, e  
prenderò su di me, segretamente,  
ogni loro male e sofferenza.

Mantenendo incontaminate tutte queste pratiche  
dalle impurità delle otto preoccupazioni mondane, e  
con la comprensione che tutti i fenomeni sono simili a illusioni,  
scevro da attaccamento, sarò liberato dalla schiavitù.

## **Domande**

- Memorizzate, recitate quotidianamente e cercate di mettere in pratica gli otto versi