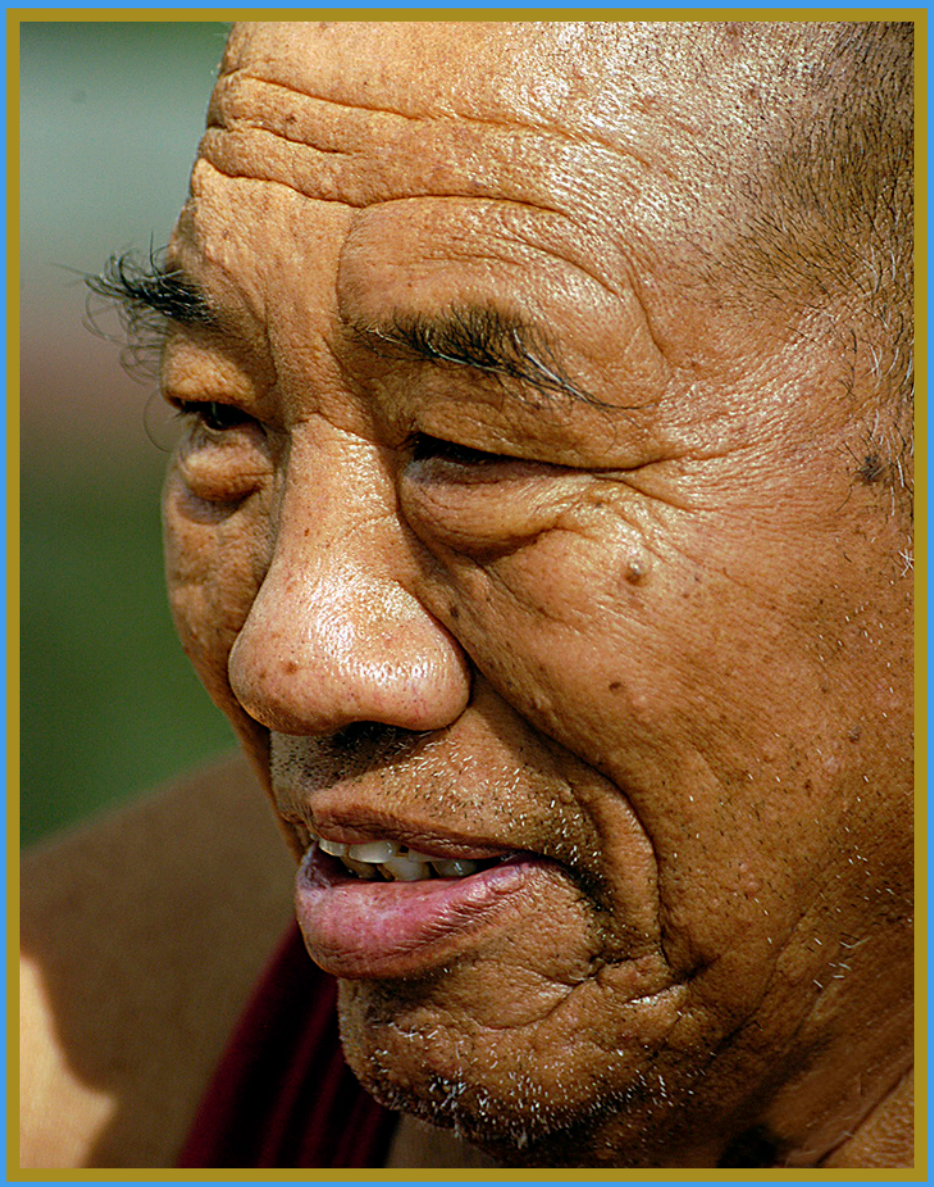
La gioia del Dharma

Ghesce Ciampa Ghiatso

6



Ghesce Ciampa Ghiatso

RIFLESSIONI SUGLI STADI DEL SENTIERO

Una recitazione giornaliera virtuosa di Gomo Tulku

Insegnamenti conferiti dal ven. Ghesce Ciampa Ghiatso presso l'Istituto Lama Tzong Khapa nel 1998.

Trascrizione di Ivan Zerlotti,
Revisione di Francesco La Rocca, Annalisa Lirussi, Joan Nicell.

© 1998 by Ghesce Ciampa Ghiatso
© 1998 by Istituto Lama Tzong Khapa - Pomaia (PI)
© 2003 by Je Tzong Khapa Edizioni - Pomaia (PI)
© 2020 Istituto Lama Tzong Khapa - Pomaia (PI)

‘Il modo di fare richieste ai Guru in relazione
a una meditazione panoramica sugli stadi del sentiero’

A Voi che mi avete insegnato tutto quello che conosco,
concesso i sutra, i tantra, i trattati e le istruzioni,
conferito i voti e benedetto con le iniziazioni,
a Voi faccio richieste, Guru diretti e del lignaggio.

Attraverso la conoscenza e la compassione di tutti i Conquistatori e dei loro Figli dei tre tempi,
Tu sei venuto in modo eccellente, rivelando Te stesso in un corpo di forma ordinario,
la Tua vera natura impersona le tre gentilezze;
faccio richieste a Te, protettore Manjushri, Tzong Khapa.

Per la forza di queste accorate richieste,
Vi prego beneditemi affinché io possa prendere l’essenza di quello che è significativo,
questo prezioso, eccellente corpo di libertà e opportunità difficile da trovare,
transitorio come una bolla d’acqua o una nuvola autunnale.

Vi prego beneditemi affinché io sia capace di liberare velocemente
tutti gli sventurati esseri migratori che sono stati miei genitori,
tormentati per interminabili eoni da ciò che è difficile da sopportare –
caldo, freddo, fame, sete, stupidità, ignoranza, confusione
e il divorarsi l’uno con l’altro.

Vi prego beneditemi affinché io possa ottenere la convinzione profonda
nei Tre Supremi – superiori a tutti gli altri, che proteggono
noi ciechi conformisti dall’abisso delle migrazioni sfortunate –
e nei risultati di virtù e negatività, non esauriti in centinaia di eoni.

La radice dell’esistenza – conflitti, nascita, invecchiamento,
e la morte di dèi, semidei ed esseri umani – è ignoranza.
Possa io recidere i lacci della rinascita nell’esistenza ciclica sotto il potere delle azioni meditando sulla relazione interdipendente in sequenza diretta e inversa.

Avendo abbandonato tutte le distrazioni e i diversivi per giungere al culmine di una genuina mente dell'illuminazione, alle sei perfezioni, ai quattro modi di radunare discepoli e così via,
possa io focalizzarmi senza sforzo su un oggetto osservato virtuoso,
libero dai difetti di torpore ed eccitazione.

Tutti i fenomeni, primordialmente in natura non prodotti e incessanti,
esistono meramente in dipendenza del nome e concettualizzazione per
un conoscitore di convenzionalità;
possa io essere capace di sradicare l'oggetto determinato,
la vera esistenza dell'ambiente e dei suoi abitanti la quale, benché appaia, è erronea.

Possa io essere in grado di generare le realizzazioni dei due stadi
nel mio continuum,
le chiare visualizzazioni e così via dello stadio di generazione –
la base da purificare, ciò che purifica e il risultato della purificazione,
tramite la forza di una stabile chiara apparenza e orgoglio divino.

In breve, a causa di qualunque virtù io abbia creato con le mie tre porte,
possano gli insegnamenti diffondersi, le attività illuminate dei detentori degli insegnamenti fiorire,
la raccolta di degenerazioni discordanti essere pacificata,
e possano tutti i migratori velocemente ottenere l'insuperabile completa illuminazione.

Una recitazione giornaliera virtuosa di Gomo Tulku – Mangalam

INTRODUZIONE

L'illuminazione è uno stato mentale di completo abbandono di tutte le negatività, unito alla percezione diretta del vero modo di esistere dei fenomeni. In questo stato tutte le oscurazioni, che costituiscono le cause del sorgere della sofferenza, sono state eliminate. Essa viene anche definita la saggezza suprema che realizza simultaneamente i due livelli di verità, convenzionale e ultima.

Dal momento che tutti aspirano ad avere la felicità e nessuno desidera incontrare problemi, dobbiamo creare le cause per la felicità ed eliminare quelle che portano alla sofferenza. Questo è possibile solo attraverso la pratica del sentiero spirituale, iniziando dall'ascolto degli insegnamenti, quindi riflettendo su di essi per poi meditarli al fine di assimilarli. La motivazione con la quale ci si dovrebbe apprestare a ricevere insegnamenti è importante e dovrebbe essere il forte desiderio che tutti gli esseri siano felici e liberi da ogni sofferenza.

La compassione e l'amore sono i due stati mentali che ci possono procurare la felicità ultima, mentre i piaceri mondani sono temporanei e si trasformano in sofferenza. Occorre impegnarsi a sviluppare la grande compassione, il desiderio che tutti gli esseri siano liberi dalla sofferenza e dalle sue cause, e il vero amore, un puro desiderio che tutti gli esseri siano felici e abbiano le cause per ottenere la felicità.

È nostra esperienza quotidiana che, pur ricercando qualcosa che possa darci piacere, a volte incontriamo ostacoli che ci impediscono di raggiungere il nostro scopo. Anche se non lo desideriamo, sorgono in noi stati di disagio e di sofferen-

za. E perché, nonostante il nostro desiderio di essere felici, troviamo, al contrario, malessere, problemi e difficoltà? Possiamo chiederci come sorgano queste esperienze, se derivino da cause precise e determinate condizioni, oppure se si manifestino casualmente. È importante riflettere attentamente e provare a comprendere come si svolgono le cose.

Dal punto di vista buddhista, qualunque risultato ha necessariamente delle cause che lo hanno prodotto e si manifesta in determinate condizioni. Questo processo viene definito karma che significa azione. Tutti noi compiamo in continuazione azioni fisiche, verbali e mentali, e solo quelle virtuose portano come risultato l'esperienza di piacere e felicità, mentre le azioni non virtuose portano a sperimentare malessere e sofferenza. A volte siamo felici, le cose vanno in modo eccellente, e questo dipende dall'avere precedentemente compiuto azioni positive che hanno creato cause che ora maturano nella nostra esperienza di felicità. Poiché però, nelle vite passate, abbiamo anche compiuto azioni negative, quando si manifestano le condizioni idonee esse maturano in sofferenza.

Prendiamo ad esempio il rapporto di coppia: esso dovrebbe essere basato sull'occuparsi reciprocamente l'uno dell'altro con amore e gentilezza. Può capitare invece che uno dei due manchi di rispetto all'altro, lo trascuri, lo tratti male o arrivi addirittura a tradirlo con un'altra persona. Dal punto di vista buddhista, ciò è dovuto all'aver compiuto nelle vite passate delle azioni che ora portano la persona tradita a sperimentare l'attuale risultato di sofferenza. C'è anche chi cambia compagno o compagna con la stessa facilità con cui si passa da un grano all'altro del rosario o con cui ci si cambia d'abito: quando un abito è vecchio lo si mette da parte e se ne compra uno nuovo per poi, quando diventerà vecchio anche quest'ultimo, cambiarlo nuovamente. Comportarsi in questo modo con le persone non è molto saggio, anzi, è un modo sbagliato di relazionarsi perché alla fine, pur desiderando ancora avere un compagno o una compagna, non si riuscirà più a trovarne uno a causa dell'aver fatto troppi cambiamenti.

Il karma è costituito da azioni che, essendo cause, necessariamente maturano in effetti. Occorre dunque purificare le azioni negative compiute con corpo, parola e mente tramite la meditazione, la recitazione di mantra, applicando i quattro poteri opponenti e gli antidoti alle afflizioni mentali. Così facendo, si purificano le impronte negative depositate nel continuum mentale dalle azioni compiute, e sarà così possibile sperimentare felicità e avere successo secondo i nostri desideri.

COMMENTARIO

Il titolo del testo

Questo breve testo Il modo di fare richieste ai Guru in relazione a una meditazione panoramica sugli stadi del sentiero è stato composto dal venerabile Gomo Tulku e da lui commentato nel 1985 a Pomaia presso l'Istituto Lama Tzong Khapa. Il titolo evidenzia che si tratta di una richiesta d'ispirazione ai propri maestri spirituali che offre degli spunti per meditare sugli stadi del sentiero. È adatto ad una recitazione quotidiana, anche mattutina, unita alla meditazione sugli stadi del sentiero.

Il sentiero buddhista

Solitamente vengono distinti cinque sentieri:

1. dell'accumulazione,
2. della preparazione,
3. della visione,
4. della meditazione,
5. oltre l'apprendimento.

Sentiero significa chiara realizzazione sostenuta da una pura rinuncia. Per rinuncia si intende il desiderio di abbandonare lo stato dell'esistenza ciclica e raggiungere lo stato liberato. Anche in sanscrito il termine sentiero ha il significato di 'via' che conduce in qualche luogo, e in questo contesto indica il percorso da seguire per raggiungere l'illuminazione.

In realtà il sentiero è il nostro stesso continuum mentale con le realizzazioni interiori, e sono proprio queste che ci condurranno verso l'illuminazione portandoci alla liberazione da ogni sofferenza.

La liberazione ha diversi livelli: grossolano, sottile e molto sottile. In relazione al livello più grossolano, si può portare l'esempio di una famiglia che vive in armonia nel rispetto reciproco. La gioia e la felicità che ne derivano rappresentano un tipo di liberazione che, in questo caso, significa essere liberi da conflitti, litigi e disarmonia grazie allo sviluppo di amore vero, benevolenza e gentilezza.

Esiste poi una liberazione individuale. Una volta liberi dalle afflizioni mentali si ottiene lo stato di arhat o distruttore del nemico, colui che ha sconfitto i nemici. Ma quali sono questi nemici? I veri nemici esistono solo all'interno della nostra mente e sono, ad esempio, l'ignoranza (il non conoscere ciò che è corret-

to), l'attaccamento, la collera, l'invidia, l'afferrarsi a un io e la mente egoista; essi portano difficoltà e molta sofferenza. Solo impegnandoci a distruggere i nemici interiori potremo ottenere la felicità definitiva perché, così facendo, sconfiggeremo davvero chi ci danneggia.

Solitamente identifichiamo come 'nostro nemico' una persona perché ci sta nuocendo o ci ha danneggiato in passato. Proviamo a verificare quanto sia veramente possibile eliminare tale nemico esterno: se lo uccidessimo, ad esempio, potremmo pensare di averlo distrutto e di aver così risolto il problema, ma questo non corrisponde al vero. Infatti, così facendo, le persone che gli erano vicine si rivolterebbero contro di noi diventando i nostri nuovi, più numerosi, nemici. Pensare di poter eliminare tutti i nostri avversari esterni è irrealistico, mentre con l'eliminazione di quelli interni, che sono le nostre afflizioni mentali, elimineremo anche i nemici esterni, perché nessuno ci apparirà più come un nemico, e questo è un altro stato di liberazione.

Ma il livello più elevato e sottile consiste nell'aver eliminato tutte le oscurazioni alla conoscenza che impediscono l'onniscienza, ed è tramite la realizzazione della rinuncia che cominciamo a desiderare di ottenere questo stato.

Il primo dei cinque sentieri è il sentiero dell'accumulazione, definito chiara realizzazione del Dharma, riferendosi con questo termine alle scritture buddhiste. Con accumulazione si intende il raccogliere l'ascolto, cioè la lettura delle scritture unitamente alla riflessione su diversi soggetti. In questo sentiero è fondamentale la pratica di una perfetta moralità intesa come autodisciplina, cioè il desiderio di abbandonare i comportamenti e le attitudini negative.

Mentre l'autodisciplina si può facilmente accettare, non è così per quanto ci viene imposto dall'esterno e che accogliamo solo per timore. Anche se gli ordini possono essere eseguiti malgrado non ci si trovi d'accordo, in ogni caso può anche accadere – come ricorda un proverbio tibetano – che ciò che viene detto entri dall'orecchio destro ed esca da quello sinistro. È invece importante occuparsi di se stessi praticando un'autodisciplina anziché agire come nell'esempio.

In questo sentiero si accumulano sia meriti sia saggezza.

Nella nostra vita quotidiana dobbiamo creare dei meriti e per fare questo occorre praticare le perfezioni come la generosità e la moralità dell'abbandonare le azioni che danneggiano gli altri. Inoltre, è necessario coltivare la pazienza, sem-

pre d'aiuto nella vita di tutti giorni, in famiglia, in comunità, sul lavoro, in qualunque luogo. Dobbiamo però capire bene cosa si intenda per 'pazienza'; infatti, il solo non reagire verbalmente o fisicamente agli attacchi altrui, mantenendo però nel cuore un tumulto, benché sia già qualcosa di positivo, significa che non abbiamo ancora realizzato la vera pazienza. Solo se rimaniamo rilassati, a nostro agio, malgrado qualcuno ci biasimi, ci critichi o ci percuota, stiamo praticando la pazienza. Tramite questa pratica possiamo accumulare molti meriti.

Oltre a ciò dobbiamo sviluppare la saggezza che è la conoscenza della natura ultima dei fenomeni, la mancanza di esistenza intrinseca. La conoscenza che porta a realizzare la vacuità dei fenomeni è l'accumulazione della saggezza.

Queste due raccolte, di meriti e di saggezza, sono le cause per ottenere al momento della buddhità i due corpi, della forma e della verità, di un buddha. Tutti noi possediamo un corpo e una mente e saranno le accumulazioni di meriti e saggezza a trasformarli rispettivamente nel corpo e nella mente illuminati.

Il secondo, il sentiero della preparazione, viene definito la chiara realizzazione del significato. In questo sentiero si ottiene la comprensione delle quattro nobili verità e della vacuità tramite inferenza, con la sola comprensione intellettuale.

Mentre, come abbiamo visto in precedenza, nel sentiero dell'accumulazione il punto principale era l'ascolto delle parole del Buddha, in questo se ne realizza il significato.

Il terzo è il sentiero della visione, la chiara realizzazione delle verità. In questo sentiero vi è la diretta percezione della reale natura dei fenomeni, della loro mancanza di esistenza intrinseca, potendo percepire direttamente le quattro nobili verità.

Nel quarto, il sentiero della meditazione, la chiara realizzazione successiva, ci si familiarizza con quanto realizzato nel sentiero della visione.

Quindi vi è il sentiero oltre l'apprendimento. A questo punto non vi è più bisogno di apprendere, si è raggiunto il completamento: una perfetta chiara realizzazione finale.

Questo è solo un accenno al sentiero buddhista.

La parte del titolo una meditazione panoramica indica che si tratta di un rapido sguardo panoramico, proprio come si può dare un'occhiata a differenti dipinti o, per esempio, come fa un insegnante quando arriva in classe al mattino e dà un

rapido sguardo per verificare se tutti gli studenti sono arrivati.

Esistono differenti tipi di meditazione, ad esempio possiamo meditare concentrati su di un solo punto. Per fare questo possiamo utilizzare qualunque oggetto, come l'immagine mentale di un tavolo. Si cerca di focalizzare la nostra mente sull'oggetto scelto con continuità, fino ad arrivare ad averne una perfetta immagine mentale. Ci si potrebbe concentrare anche sul volto del nostro amato, o sui suoi occhi, cercando di svilupparne senza distrazione una chiara immagine mentale, in modo da familiarizzarci con l'oggetto di meditazione. Per sviluppare la concentrazione possiamo utilizzare qualunque fenomeno.

Il Testo

Ora passiamo alla prima stanza del testo di Gomo Tulku:

> *A Voi che mi avete insegnato tutto quello che conosco,*
> *concesso i sutra, i tantra, i trattati e le istruzioni,*
> *conferito i voti e benedetto con le iniziazioni,*
> *a Voi faccio richieste, Guru diretti e del lignaggio.*

I 'Guru diretti' sono i maestri spirituali da cui abbiamo ricevuto gli insegnamenti mentre quelli 'del lignaggio' sono i maestri che in successione li hanno trasmessi fino a noi a partire da Buddha Shakyamuni: grazie alla gentilezza di entrambi abbiamo l'opportunità di comprendere il Dharma, ricevere i commentari dei sutra, dei tantra, le istruzioni, i voti e le iniziazioni.

'Le istruzioni' significa istruzioni su come meditare. Se, per esempio, vogliamo fare un paio di orecchini, truccare una persona, preparare una bella torta e così via, abbiamo bisogno di qualcuno che ci insegni come fare, abbiamo cioè bisogno d'istruzioni. In modo analogo, questo testo ci offre le indicazioni che ci servono per meditare.

'I sutra' sono gli insegnamenti del Buddha e in essi sono contenute le istruzioni per accrescere la conoscenza nel nostro continuum mentale e dissipare la nostra ignoranza. Nei sutra sono esposte le meditazioni sul sentiero che conducono

all'illuminazione ed è solo grazie alla loro pratica continua che è possibile ottenerla. Inoltre vi è la spiegazione completa dei tre addestramenti superiori di moralità, concentrazione e saggezza, mentre non è presente il modo di meditare 'portando il risultato nel sentiero'. Nella pratica tantrica, invece, si è autorizzati a immaginare se stessi nell'aspetto della divinità. Prima si medita sul significato della natura di vacuità di noi stessi, poi dalla vacuità si emerge nell'aspetto di una divinità di meditazione, ad esempio Tara. Si immagina di essere la divinità cercando di averne una chiara apparenza unitamente a orgoglio divino; sin dall'inizio quindi meditiamo come se avessimo già ottenuto il risultato.

'Tantra' significa continuum. Può essere distinto in tre parti definite base, sentiero e risultato:

- la natura della nostra mente, limpida e chiara, è il tantra della base;
- la pratica che trasforma la nostra mente ordinaria nel sentiero è il tantra del sentiero;
- tramite la pratica si ottiene la buddhità e questo è il tantra del risultato.

Quindi il tantra della base si trasforma grazie alla pratica e diviene un chiaro conoscitore che conosce direttamente tutti i fenomeni. Dal punto di vista buddhista tutti gli esseri senzienti possono ottenere la buddhità e questo significa che tutti noi possiamo divenire degli esseri superiori. La natura della mente di tutti gli esseri è pura, ed è solo temporaneamente mescolata con le impurità delle afflizioni mentali. È come se fosse inquinata, ma noi la possiamo purificare utilizzando l'antidoto appropriato, la realizzazione della vacuità. Ciò che è impuro può essere completamente eliminato dalla nostra mente e in questo modo si può ottenere la buddhità.

'I voti' sono di tre tipi:

- della liberazione individuale,
- del bodhisattva,
- del tantra.

I voti della liberazione individuale sono di due tipi: rivolti ai monaci oppure ai laici. Questi ultimi si chiamano voti upasaka (rivolgendosi agli uomini) e upasika (rivolgendosi alle donne). Upa significa vicino, saka/ sika significa virtù. Insieme significano avvicinarsi alla virtù della liberazione, in questo caso il nirvana.

I voti per il praticante laico sono in totale cinque:

1. non uccidere,
2. non rubare,
3. non avere una condotta sessuale scorretta,
4. non mentire,
5. non assumere sostanze inebrianti.

Si può promettere di mantenere anche uno solo di questi voti, ad esempio quello di non uccidere, oppure se ne possono prendere due, tre, quattro o tutti e cinque, in accordo alle nostre capacità. Si può anche prendere l'ordinazione di brahmacharya in cui si fa voto di castità pur rimanendo laici.

Vi è un'altra ordinazione per i laici che prevede di aggiungere tre voti ai cinque già descritti. Si tratta di voti che vanno mantenuti per un giorno:

1. non uccidere,
2. non rubare,
3. astenersi dall'attività sessuale,
4. non mentire,
5. evitare di assumere sostanze inebrianti,
6. non indossare ornamenti o profumarsi, e non cantare, suonare o danzare,
7. non sedersi su troni o letti alti o di valore,
8. evitare di assumere cibo più di una volta al giorno,

Mantenere questi voti per ventiquattro ore è relativamente facile e si ottiene una grande purificazione.

Tra queste varie categorie di voti potete scegliere quali mantenere. Buddha Shakyamuni ci ha lasciati liberi di scegliere.

Per quanto riguarda i monaci, vi è l'ordinazione da novizi (gli uomini vengono chiamati shramanera, le donne shramanerika) e quella completa, (in questo caso detti rispettivamente bhikshu e bhikshuni). C'è un'ulteriore ordinazione femminile intermedia fra il noviziato e la completa ordinazione che richiede un esercizio di due anni.

Per ricevere alcune ordinazioni è necessario avere raggiunto una determinata età. Per i monaci completamente ordinati è necessario avere almeno l'età di venti anni, mentre per le donne vi sono due possibilità: diventare monaca completamente ordinata a partire dai dodici anni, quando inizia il ciclo mestruale, oppure aspettare i vent'anni.

L'ordinazione da novizi, sia per gli uomini che per le donne, si può prendere già a sette anni se si è in grado di 'far scappare i corvi' (N.d.E. questo equivale al dimostrare di avere un certo coraggio e determinazione indipendentemente dall'età anagrafica), altrimenti si deve aspettare di raggiungere i quindici anni e, se ancora non si fosse in grado di 'far scappare i corvi', allora non si è adatti a ricevere l'ordinazione.

Tutte queste ordinazioni possono essere prese solo se gli organi genitali funzionano correttamente; questo è un presupposto per poter ricevere l'ordinazione. Disfunzioni quali l'impotenza, l'essere ermafroditi o eunuchi o avere altri disturbi fisici agli organi genitali, fanno sì che, pur partecipando all'ordinazione, i voti non vengano ricevuti.

I voti dei bodhisattva sono diciotto voti radice e quarantasei secondari. I voti tantrici sono suddivisi in quattordici voti radice e otto grandi cadute. Non ne darò un commento ma vi invito a studiarli nei testi.

Il testo dice: 'benedetto con le iniziazioni' che letteralmente significa benedetto con le trasmissioni di potere. La nostra pratica del tantra può essere effettuata solo sulla base dell'aver ricevuto un'iniziazione. Nel kriya tantra vengono conferite due iniziazioni: dell'acqua e della corona. Nel charya tantra invece le iniziazioni sono cinque: dell'acqua, della corona, del vajra, della campana e del nome. Queste costituiscono l'iniziazione del vaso. Nello yoga tantra si aggiunge la sesta, l'iniziazione del vaso detta del Maestro vajra. Nel mahanuttarayoga tantra si ricevono quattro iniziazioni: del vaso, segreta, della saggezza e della parola.

Solo dopo che il maestro spirituale ha conferito queste iniziazioni si può praticare il tantra. Secondo una tradizione, ricevendo l'iniziazione di mahanuttarayoga si riceve il permesso di praticare anche tutte le altre classi del tantra, mentre in altre tradizioni dobbiamo ricevere l'iniziazione di ogni tantra per poterlo praticare.

La gentilezza del Guru

L'argomento che segue riguarda la devozione al maestro spirituale. Dal momento che può risultare difficile visualizzare tutti i nostri maestri, possiamo visualizzare Lama Tzong Khapa in quanto egli li rappresenta tutti.

Attraverso la conoscenza e la compassione di tutti i Conquistatori e dei loro Figli dei tre tempi,
Tu sei venuto in modo eccellente, rivelandoTe stesso in un corpo di forma ordinario,
laTua vera natura impersona le tre gentilezze;
faccio richieste aTe, protettore Manjushri,Tzong Khapa.

Qui si riflette sulla grande gentilezza del nostro Guru e su come praticare la devozione nei suoi confronti attraverso il pensiero e l'azione, generando fiducia in lui e riconoscendone la gentilezza.

La fede è la radice di tutte le virtù, è la madre che fa generare azioni virtuose e procura la conoscenza eccellente della via spirituale. Senza madre non esistono figli e allo stesso modo senza la fede non può sorgere la virtù.

Se bruciamo un seme, per esempio di riso o di grano, anche se lo seminiamo, esso non potrà più germogliare. Similmente, senza la fede non possono sorgere le qualità interiori del sentiero. Nei sutra è scritto che le qualità non possono crescere senza i sani semi della fede. Ma anche nel caso in cui essi siano buoni, se non vengono innaffiati non potranno germogliare: occorrono quindi anche condizioni idonee al loro maturare. Non è dunque sufficiente avere nella nostra mente degli ottimi semi, abbiamo bisogno anche di buone condizioni per farli germogliare quali l'ascolto e la lettura degli insegnamenti del Buddha o di Gesù, cioè insegnamenti che consentano la nostra evoluzione.

Per prima cosa occorre avere la conoscenza, accrescere la saggezza che sorge dall'ascolto; poi bisogna sviluppare la saggezza che sorge dalla riflessione; a questo punto sarà possibile generare la saggezza che sorge dalla meditazione. Queste tre saggezze sono indispensabili in quanto esse si trasformano nei percettori diretti yogici.

Per ottenere questo risultato dobbiamo affidarci a un maestro spirituale, ma in quest'epoca di degenerazione è molto difficile trovarne uno completamente qualificato. Nella fase di ricerca, comunque, dobbiamo incominciare ascoltando i suoi insegnamenti come se fossimo a una semplice conferenza, valutarli e solo dopo attenta analisi, se approviamo quanto da lui insegnato, potremo decidere di seguirne i consigli e di dedicarci a lui.

Per essere perfettamente qualificato, il maestro spirituale deve avere dieci qua-

lità, dette le dieci qualità del Guru, che sono:
1. una mente controllata dalla moralità,
2. una mente pacificata dalla concentrazione,
3. una mente completamente pacificata dalla saggezza superiore,
4. possedere la ricchezza della conoscenza delle scritture,
5. avere la comprensione o la realizzazione della talità dei fenomeni,
6. conoscenza e qualità superiori rispetto a quelle dei discepoli,
7. avere abilità nella presentazione degli insegnamenti,
8. avere compassione,
9. capacità di sforzo e perseveranza nel soddisfare le richieste dei discepoli,
10. avere abbandonato lo scoraggiamento.

Se un maestro spirituale possiede queste qualità, è un Maestro qualificato come Lama Tzong Khapa. Cerchiamo di visualizzare i nostri Guru nell'aspetto di Lama Tzong Khapa.

Ora vediamo quali sono le tre gentilezze del Guru dal punto di vista dei sutra e dei tantra.
Secondo i sutra, il Maestro ci dona:
1. gli insegnamenti e i commentari,
2. le trasmissioni orali,
3. i voti della liberazione individuale.

Dal punto di vista del tantra ci conferisce:
1. le iniziazioni,
2. i voti del tantra,
3. gli insegnamenti e le istruzioni specifiche della pratica tantrica.

Il maestro spirituale gentilmente ci concede le iniziazioni, le spiegazioni, i commentari del tantra e le istruzioni specifiche, quindi dobbiamo cercare di essergli grati e riflettere sulla sua estrema gentilezza nel donarci questi insegnamenti. Tramite questa riflessione possiamo accrescere la fiducia verso di lui e comprenderne la profonda gentilezza. Il Guru potrebbe avere bisogno di qualche servizio, e in tal caso noi abbiamo l'opportunità di ricambiare facendo per lui piccole cose come pulirgli la stanza, porgergli delle offerte di cibo o bevande. Comunque sia, l'offerta migliore è quella delle nostre realizzazioni ottenute tramite la pratica del Dharma che lui ci insegna.

Senza affidarsi al Guru non si può entrare nel sentiero spirituale.

Lama Tzong Khapa è l'incarnazione di tutti i nostri maestri spirituali, è dotato di tutte le eccellenti qualità sorte dall'accumulazione di meriti e saggezza. È la manifestazione di Avalokiteshvara, Manjushri e Vajrapani. Avalokiteshvara, nei suoi molteplici aspetti, è la manifestazione della compassione di tutti i buddha, di tutti gli esseri illuminati. Nella triplice rappresentazione, Avalokiteshvara è rappresentato con quattro braccia. Le prime due mani, congiunte all'altezza del cuore, tengono una gemma che esaudisce tutti i desideri, sia mondani sia spirituali. Con questa gemma, Avalokiteshvara indica che, avendo fiducia in lui, egli ci concederà ogni cosa. Nelle altre due mani egli tiene a destra un rosario e a sinistra un fiore di loto. Il rosario indica che egli è capace di condurci allo stato della liberazione, mentre il loto, nato dal fango ma incontaminato, è in analogia con Avalokiteshvara il quale, benché nato nell'esistenza ciclica, non ne viene per nulla inquinato. Manjushri è la manifestazione della saggezza di tutti i buddha. Regge una spada nella mano destra a simboleggiare la sua capacità di tagliare la radice dell'esistenza ciclica, l'afferrarsi all'io. Ci indica che occorre sviluppare la saggezza che realizza il non-sé che taglia ogni ignoranza, l'afferrarsi all'io. La terza figura è Vajrapani. Nella mano destra tiene un vajra a cinque raggi e con la sinistra compie il mudra della minaccia. Vajrapani è la manifestazione del potere o energia di tutti i buddha dei tre tempi. Il vajra a cinque raggi mostra che Vajrapani ha le qualità delle cinque saggezze supreme, mentre il mudra della minaccia significa che con il suo potere egli può controllare gli spiriti, i naga, i demoni e i creatori di ostacoli.

Lama Tzong Khapa si manifesta con il corpo di un essere umano ordinario ma è l'incarnazione di queste tre divinità, poiché possiede perfetta saggezza, compassione e potere. Visualizzando quindi Lama Tzong Khapa possiamo pensare a tutti i nostri Guru. Lama Tzong Khapa deve essere immaginato sulla cima del nostro capo, vestito con i tre abiti monastici. Inoltre non deve essere pensato come una statua, ma dobbiamo immaginarlo come se fosse realmente presente. Questo è quanto consigliato da Gomo Tulku.

Grandi lama hanno affermato che Guru Padmasambhava, quando visitò per la prima volta il Tibet, manifestò un aspetto piuttosto irato; egli era un laico e aveva alcune consorti. Aveva sottomesso molti spiriti delle terre tibetane a cui aveva fatto promettere di proteggere gli insegnamenti del Buddha. Trasmise inoltre la

tradizione antica dei tantra. Nel decimo secolo egli si è nuovamente manifestato nell'aspetto di un monaco completamente ordinato di nome Atisha, e ha dato inizio alla tradizione Kadampa dei nuovi insegnamenti. Dopo qualche secolo, nel quattordicesimo, è apparso come Lama Tzong Khapa, epoca questa in cui la tradizione Kadampa era in declino. Lama Tzong Khapa ha trasmesso molti insegnamenti sugli aspetti 'vasto' e 'profondo'.

Questo significa che Lama Tzong Khapa, Atisha e Guru Padmasambhava, sono manifestazioni diverse dello stesso continuum mentale, e questo allo scopo di soggiogare differenti persone con esigenze diverse. C'è chi sostiene che tra gli insegnamenti di Guru Padmasambhava e quelli di Lama Tzong Khapa vi siano delle contraddizioni, ma io ritengo che questa sia un'affermazione non valida, perché ciò che diverge è solo il modo di presentarli. Per esempio, luna in tibetano si dice dawa, in sanscrito chandra e in inglese moon, quindi diversi termini indicano la medesima cosa.

L'insegnamento principale della tradizione Nyingma è lo dzog cen, la grande perfezione; nella tradizione Kaghyu si parla, invece, di mahamudra; mentre nella tradizione Sakya si parla di sentiero e risultato e nella Ghelug si parla della visione della via di mezzo. Il nome è diverso ma il significato ultimo è lo stesso; infatti persone con diverse attitudini hanno interessi e modi di apprezzare diversi.

La preziosa rinascita umana

Nel testo ora vengono presentate le richieste. Notiamo come viene evidenziata la devozione al Guru e quindi l'applicarsi alla pratica.

> *Per la forza di queste accorate richieste,*
> *Vi prego beneditemi affinché io possa prendere l'essenza di quello che è significativo,*
> *questo prezioso, eccellente corpo di libertà e opportunità difficile da trovare,*
> *transitorio come una bolla d'acqua o una nuvola autunnale.*

Noi abbiamo ottenuto una preziosa rinascita umana dotata di diciotto qualità, quindi, potendo disporre di questa eccellente opportunità, è importante coglier-

ne l'essenza. Dobbiamo impegnarci nella meditazione sugli stadi del sentiero ed evolverci tramite la pratica della meditazione.

Ora analizziamo le diciotto qualità – otto libertà e dieci ricchezze – che caratterizzano la preziosa rinascita umana.

Iniziando con le otto libertà, chiediamoci e verifichiamo se noi stessi possediamo queste caratteristiche, se siamo liberi dalle 'otto mancanze di opportunità' di praticare il Dharma.

Di queste otto, quattro sono libertà da rinascite in stati non umani:

1. l'essere nati in un reame inferiore come essere infernale,
2. come spirito famelico,
3. come animale,
4. nel reame superiore degli dèi di lunga vita del senza discriminazione.

Per dèi di lunga vita si intende una particolare rinascita nel livello della quarta concentrazione del reame della forma dove gli esseri sono privi di discriminazione. Anche se vivono per lunghissimo tempo, i loro unici momenti di consapevolezza si verificano alla nascita e al momento della morte, in occasione del quale comprendono ciò che sta per accadere; durante la loro intera esistenza restano inconsapevoli, come statue, quindi non possono praticare il Dharma e nessun sentiero spirituale.

Questa mancanza di libertà caratterizza anche le rinascite come esseri infernali o come spiriti famelici tormentati dalla fame e dalla sete, così come le esistenze come animali, compresi quelli domestici.

Riflettiamo sulla realtà di non essere nati in queste condizioni.

Quindi vi sono le quattro libertà, proprie della condizione umana, da:

5. essere nati in un ambiente barbaro, senza cultura,
6. essere nati stupidi o incapaci di comunicare,
7. sostenere visioni erronee,
8. essere nati in un eone oscuro durante il quale i buddha non appaiono. Siamo in un'era fortunata in cui possiamo praticare un sentiero spirituale.

Tutti noi siamo dotati attualmente di queste otto libertà.

Inoltre possediamo dieci ricchezze. Cinque sono personali e cinque sono in

relazione alla società.

Vediamo le prime cinque, quelle individuali:

1. siamo nati come esseri umani,
2. siamo nati in un paese in cui la dottrina fiorisce, in cui vi è la possibilità di praticare un sentiero spirituale,
3. abbiamo facoltà integre,
4. non abbiamo compiuto nessuna delle cinque azioni di retribuzione immediata quali l'uccidere il proprio padre o la propria madre, uccidere un essere che ha raggiunto la liberazione, ferire il corpo di un buddha, creare uno scisma nel sangha o comunità monastica,
5. siamo dotati di una certa fede, di moralità e saggezza.

Tutti noi possediamo anche queste cinque qualità. Le altre cinque ricchezze sono in relazione alla società in cui siamo rinati:

6. Buddha è apparso in questo mondo,
7. ha dato insegnamenti,
8. la sua dottrina esiste ancora,
9. vi sono seguaci di questa dottrina,
10. ci sono persone compassionevoli che sostengono i praticanti spirituali.

Riflettendo sul fatto che siamo dotati di tutte queste diciotto condizioni favorevoli e che abbiamo quindi ottenuto la preziosa rinascita umana, ci dovremmo sentire molto fortunati. Ci sono molti testi che descrivono queste qualità e caratteristiche in dettaglio ed è importante riflettere su di esse.

Il corpo umano è utile da un punto di vista sia temporale che ultimo. Grazie a questa base umana possiamo apprendere e realizzare molte cose, possiamo essere d'aiuto ad altre persone, lavorare e arricchirci. Questa è una caratteristica propria solo degli esseri umani, gli animali sono soltanto in grado di uccidere qualche loro simile e mangiarselo. I cani per esempio, quando sono felici rizzano le orecchie e quando sono tristi le abbassano, senza poter fare altro.

Lo sviluppo tecnologico è dovuto al lavoro di alcuni esseri umani. Grazie a queste scoperte possiamo per esempio comunicare e spostarci con facilità. Inoltre, tramite questo corpo umano, possiamo ottenere lo stato di un buddha, la realizzazione ultima. Nel buddhismo ci sono persone che hanno raggiunto il livello

di bodhisattva o di buddha, e nel cristianesimo la santità, mentre se osserviamo gli animali vediamo che essi non hanno questa possibilità, non possono neppure prendere i voti. Dobbiamo capire la differenza che esiste tra gli esseri umani e gli altri tipi di esseri. Seguendo correttamente gli insegnamenti dei nostri maestri spirituali possiamo effettivamente ottenere delle realizzazioni. Questo è un altro argomento su cui riflettere con attenzione.

Abbiamo ottenuto questa preziosa rinascita umana così significativa e se ci chiediamo quante possibilità vi siano di acquisirne un'altra, possiamo solamente risponderci che esse sono esigue, poiché si tratta di una rinascita estremamente rara e difficile da ottenere. Infatti, dal punto di vista delle cause è necessario aver praticato la moralità e, osservando il nostro comportamento, ci rendiamo conto di quanto sia difficile mantenere regole morali ed evitare le dieci azioni negative. Quindi, creare le cause per ottenere il risultato della preziosa rinascita umana è molto impegnativo.

Anche analizzando da un punto di vista numerico possiamo osservare quanto sia raro ottenere una preziosa rinascita umana. Infatti, se paragoniamo il numero degli esseri umani, non al numero di tutti gli animali, ma solamente a quello degli insetti, vediamo che mentre questi sono innumerevoli, il numero degli esseri umani è relativamente esiguo al loro confronto e facilmente calcolabile; inoltre, all'interno del genere umano, già enormemente inferiore in quantità rispetto al numero degli insetti, coloro che seguono un sentiero spirituale sono una minoranza. Quindi, anche da un punto di vista numerico possiamo constatare l'estrema rarità della preziosa rinascita umana.

Negli insegnamenti vi sono metafore che fanno comprendere la difficoltà di ottenere tale preziosa rinascita. Esaminiamo quella della tartaruga cieca che vive nell'oceano. Immaginiamo che in un oceano vi sia un giogo d'oro che galleggia e che una tartaruga cieca salga in superficie per emergere dall'acqua con la testa ogni cento anni. La possibilità che in tale occasione essa incontri il giogo d'oro e ci infili la testa è paragonata alla possibilità di ottenere una preziosa rinascita umana. Nella metafora, l'emersione della tartaruga esemplifica la rarità con cui gli esseri ottengono una rinascita umana; la probabilità di incontrare il giogo d'oro e di infilarci la testa è invece simile alla rarità di incontrare gli insegnamenti spi-

rituali e praticarli.

Un'altra metafora: supponiamo di lanciare una manciata di piselli secchi su un vetro. La possibilità che qualche pisello rimanga attaccato al vetro mostra la probabilità di ottenere la preziosa rinascita umana.

Possiamo pensare anche a delle metafore più moderne, paragonando il numero esiguo di persone che ha la possibilità di scalare montagne ghiacciate e di elevata altitudine al numero degli esseri che rinascono come umani. Oppure, utilizzando come esempio la carriera politica: molte persone aspirano a diventare il Presidente della Repubblica, ma solo pochissime ci riescono.

Per finire, ottenere nuovamente questa preziosa rinascita umana dotata delle diciotto caratteristiche favorevoli alla pratica del Dharma non è affatto semplice. La conclusione di questa riflessione quindi dovrebbe essere: 'Devo praticare il Dharma ora e non rinviare a un altro momento. Mi devo occupare adesso di sviluppare le mie qualità interiori. Devo rendermi felice mentalmente, rilassato, un esempio per gli altri'. Pensiamo 'Sono fortunato, posso fare qualunque cosa in cui io mi impegni con entusiasmo'. Dobbiamo vincere lo scoraggiamento. Possiamo farlo, perché no? Abbiamo la natura di buddha nel nostro continuum e quindi possiamo realizzarla. Se è possibile ottenere la buddhità, sicuramente è possibile ottenere anche le altre realizzazioni. Dobbiamo incoraggiarci, sostenerci. Dobbiamo pensare: 'Lo posso fare, perché no?'; è qualcosa di molto importante che dobbiamo fare per noi stessi. A volte sentirsi in grado di fare le cose è veramente importante, perché in questo modo diventiamo forti e coraggiosi nel compiere sia le azioni mondane sia quelle sovramondane. Anche noi siamo in grado di farlo, perché no? Siamo anche noi esseri umani e se altri sono riusciti prima di noi, perché noi non dovremmo avere successo? Incoraggiamoci e non lasciamoci vincere dalla pigrizia. Non ripetiamoci sempre 'Oggi non me la sento, mi devo riposare, forse ci proverò domani, forse dopodomani. Poi arriva domani e quel domani diventa un altro domani ancora; fino alla morte c'è sempre un domani a cui rimandare. La nostra pigrizia ci impedisce di compiere delle azioni meritorie. Dobbiamo impegnarci a superarla. Questo è un punto importante. Nella nostra vita quotidiana dobbiamo sviluppare consapevolezza e introspezione. Ogni giorno dobbiamo osservare noi stessi, le azioni virtuose e non virtuose che abbiamo compiuto, il nostro comportamento, i nostri pensieri. Ogni volta che vediamo sorgere uno stato mentale negativo, dobbiamo intervenire subito cercando di

bloccarlo tramite l'applicazione di antidoti idonei. Se non siamo abili nel farlo, allora interveniamo pensando semplicemente che questi stati mentali sono dannosi per noi e per gli altri. Invece, quando sorgono stati mentali positivi, cerchiamo di rinforzarli, di farli crescere. Per esempio cerchiamo di far crescere il nostro amore.

Dobbiamo anche capire che questa ottima condizione di corpo e mente non durerà a lungo. È momentanea, impermanente, e anche se la nostra vita ci sembra stabile, forte, in realtà è delicata proprio come una bolla d'acqua o come una nube d'autunno – in autunno le nuvole sono fugaci – che svanisce molto velocemente.

Morte e impermanenza

La meditazione sulla morte e l'impermanenza si svolge in nove punti; tre sono i punti radice e da ciascuno di essi si sviluppano tre ulteriori ragionamenti:

a. la morte è certa,
b. il momento della morte è incerto,
c. al momento della morte non ci saranno di aiuto né i beni materiali, né i parenti o gli amici e neppure questo corpo; solo la pratica del Dharma potrà aiutarci.

Esaminiamo i diversi punti analiticamente.

La morte è certa

1. Moriremo sicuramente. Sappiamo che tutti, anche grandi maestri come Buddha Shakyamuni o Gesù, sono morti. Di tutti questi esseri santi è rimasto solo il nome. Anche di re, cantanti e attori famosi non è rimasto nulla. Sono morti tutti ed è rimasto solo il loro nome. Questo ci fa capire l'impermanenza e la certezza della morte. A volte possiamo meditare sulla transitorietà, che nella vita quotidiana vuol dire 'cambiamento costante'. Perciò, quando ci troviamo in una situazione difficile, possiamo pensare che anch'essa è impermanente e che quindi cambierà. I problemi sorgono per cause precise e si sviluppano in determinate condizioni, quindi possono essere risolti, le situazioni possono cambiare. Cerchiamo dunque di essere più rilassati.

   Cercare di sfuggire alla morte è impossibile. Non potremo eludere il signore della morte, non potremo sfuggirgli. Voglio raccontarvi la storia di un mona-

co che aveva per amico uno spirito al quale chiese: "Per favore, dimmi quando sarò vicino al momento della morte, così mi potrò preparare". Un giorno lo spirito gli comunicò: "È tra una settimana". Allora il monaco vendette velocemente tutti i suoi averi, pagò i suoi debiti e con il denaro rimasto pensò di fuggire ma, ciò nonostante, incontrò ugualmente la morte.

Anche gli animali da macello vorrebbero sfuggire dalla mannaia del macellaio, ma prima o poi egli andrà a prenderli per ucciderli. Non c'è scampo alla morte.

2. La durata della nostra vita non è estendibile, non possiamo allungare la durata della nostra vita che, per contro, si esaurisce di momento in momento.
3. La vita si consuma d'istante in istante, e andando avanti così moriremo senza avere praticato il Dharma. Facciamo molti progetti, siamo sempre occupati e non abbiamo mai tempo per la pratica spirituale, tanto da rimandarla continuamente, ma la morte arriverà comunque.

Il meditare sulla certezza della morte porta come effetto a determinarci a praticare il Dharma.

Il momento della morte è incerto

Il secondo punto, come abbiamo visto, è l'incertezza del momento in cui sopraggiungerà la morte.

1. La durata della vita nel nostro mondo non è certa. I figli o i nipoti possono morire prima dei genitori o dei nonni. Non conosciamo la durata della nostra vita, essa non è uguale per tutti.
2. Le condizioni che ci possono togliere la vita sono molte, e le stesse condizioni che abitualmente sostengono la vita possono trasformarsi in causa di morte. Lo stesso cibo, se avariato, contaminato o velenoso, può portarci alla morte. Oppure le abitazioni, che abitualmente ci proteggono, possono crollare uccidendo chi vi abita. Altre volte si muore per azioni che compiamo per divertimento, come lo scalare montagne o sciare, oppure a causa di incidenti stradali, sebbene le automobili solitamente rappresentino un aiuto alla nostra sopravvivenza. Quindi, anche condizioni che generalmente sono considerate favorevoli possono diventare cause di morte. Un ultimo esempio è quello del rapporto di coppia, considerato vantaggioso e piacevole, ma talvolta succede che uno dei due uccida l'altro. Accade anche questo!

3. Sebbene il nostro corpo ci sembri vigoroso e forte, è invece fragile come una bolla d'acqua.

L'effetto dell'aver meditato sul fatto che il momento della morte è incerto, è il sorgere della determinazione di praticare il Dharma ora.

Al momento della morte non ci saranno di aiuto né i beni materiali, né i parenti o gli amici e neppure questo corpo; solo la pratica del Dharma potrà aiutarci

1. Al momento della morte dovremo abbandonare tutto; le nostre ricchezze, i beni materiali, non potranno aiutarci. Ci sono persone che posseggono molti gioielli e grandi proprietà, ma al momento della morte non potranno portarsi via nulla di tutto ciò.
2. Nessuno potrà esserci di aiuto. Abbiamo diversi parenti, amici, ma nessuno di loro potrà venire con noi quando moriremo.
3. Nemmeno il nostro corpo potrà esserci di aiuto. Ci prendiamo molta cura di questo corpo ma, al momento della morte, dovremo abbandonare anch'esso.

Ce ne andremo completamente soli! Il nostro corpo diventerà un cadavere e gli stessi amici e i nostri cari, che prima provavano piacere a stare con noi, ora avranno disgusto e paura del nostro cadavere.

Un giorno questo accadrà certamente e ci troveremo esattamente in questa situazione. In quel momento non ci saranno di aiuto né le ricchezze (o quanto piacere avremo goduto), né gli amici, le persone care, né il nostro corpo; al momento della morte, l'unica cosa che ci potrà aiutare saranno le realizzazioni ottenute in vita tramite la pratica spirituale.

Da questa consapevolezza nasce la terza determinazione, quella di praticare il Dharma immediatamente in modo puro.

È estremamente importante meditare su questi nove punti. Se non ci ricordiamo della morte e dell'impermanenza, non ci ricorderemo nemmeno di praticare il sentiero spirituale. Riflettendo sull'impermanenza, possiamo capire che ora, ad esempio, siamo insieme in questa stanza ma tra poco dovremo separarci. O, ancora, da posizioni di prestigio si precipita in posizioni umilianti; qualunque accumulazione, di denaro o di altri beni materiali, si esaurisce e questo è dovuto alla natura delle cose che è l'impermanenza, la temporaneità dei fenomeni.

Comunque, dal momento che siamo nati dovremo morire. Anche nelle coppie in cui c'è amore, rispetto, armonia e non c'è il desiderio di separarsi, un giorno verrà la morte e ci sarà la separazione.

Pensate che secondo la tradizione antica indiana, quando il capofamiglia moriva anche la moglie veniva bruciata insieme al corpo del marito. Entrambi venivano vestiti molto elegantemente con ghirlande di fiori. Comunque, una ventina di anni fa, in un villaggio nei pressi di Delhi, morì un giovane sposato a una moglie giovanissima e particolarmente bella. I parenti prepararono la pira per bruciare il corpo del marito e a un certo punto la moglie saltò volontariamente nel fuoco e morì. Queste persone arrivano a desiderare di morire insieme pur di non separarsi, ma non c'è nessuna garanzia che le loro menti possano in tal modo restare unite. Dobbiamo accettare la realtà della separazione e riflettere sull'impermanenza. Ovunque nel mondo avvengono separazioni e divorzi. Se ci accadesse di essere abbandonati dovremmo pensare: 'Mi sto separando, sto perdendo una persona cara, ma sicuramente in futuro ci saremmo dovuti separare comunque', e quindi non essere troppo infelici. Si nasce e si muore da soli. Cosa cambia, in definitiva, l'essere accompagnati o l'essere soli? Cerchiamo di rendere forte la nostra mente.

Le sofferenze dei tre reami inferiori

> *Vi prego beneditemi affinché io sia capace di liberare velocemente tutti gli sventurati esseri migratori che sono stati miei genitori,*
> *tormentati per interminabili eoni da ciò che è difficile da sopportare – caldo, freddo, fame, sete, stupidità, ignoranza, confusione e il divorarsi l'uno con l'altro.*

Per meditare sulle sofferenze dei tre reami inferiori, si inizia pensando alle sofferenze sperimentate nei reami infernali: il caldo e il freddo insopportabili. Ci sono otto inferni caldi, otto freddi, otto cosiddetti 'periferici' e molti altri detti 'occasionali'. Tra gli inferni caldi vi è quello 'dei rianimati', 'della linea nera'. Troviamo dettagliate spiegazioni nei testi sugli stadi del sentiero che a volte risultano piuttosto complesse. Possiamo comunque cercare di immaginare la sofferenza

che si può provare a vivere immersi nella lava incandescente di un vulcano. Immaginiamo l'esperienza del nostro corpo che diventa di un'unica natura col fuoco. Potremmo sopportare una simile sofferenza?

Negli inferni freddi il nostro corpo si congela completamente. Alcuni anni fa dei giovani monaci tibetani fuggirono dal Tibet percorrendo i sentieri di alta montagna innevati perdendo, a causa del congelamento, chi le dita, chi il padiglione auricolare, chi una gamba. Ho visto di recente, quando sono stato in Svizzera a casa di una famiglia tibetana, le foto di questi monaci mutilati. Sono cose che succedono, l'esperienza di provare un grande freddo fino al congelamento esiste. Perciò meditiamo immedesimandoci in queste situazioni.

Meditare sugli stati infernali significa provare ad immaginare quanto siano insopportabili simili sofferenze, e questo perché consapevolezza ci determina a uscire dall'esistenza ciclica e a ottenere la liberazione.

Ora pensiamo alle sofferenze della sete e della fame. Queste sofferenze sono particolarmente intense nelle rinascite come spiriti famelici o preta. Tali esseri, a causa del karma creato in passato, non possono trovare né cibo né bevande e sono continuamente tormentati dai morsi della fame e dall'arsura della sete. Anche se andassero sulle sponde del fiume Gange, non riuscirebbero a percepirne l'acqua, e ancora, correndo verso un albero carico di frutti visto in lontananza, una volta arrivati lo troverebbero completamente secco, privo delle foglie e dei frutti. Tali spiriti non trovano cibo e acqua per molti anni e quando finalmente riescono a trovare qualcosa non riescono a deglutirla perché hanno l'esofago molto sottile, pur avendo un'enorme pancia. Soffrono tremendamente di fame e di sete.

Possiamo provare a immaginare queste sofferenze tramite le scene mostrate, per esempio, nei documentari sulla fame nel terzo mondo, dove si vedono uomini e bambini che si trovano in queste situazioni drammatiche, e vedere anche come il loro aspetto si modifichi a causa di tali privazioni. Proviamo a pensare di non riuscire a trovare bevande per qualche giorno. Domandiamoci come ci sentiremmo al posto loro e se riusciremmo a tollerare una simile situazione. Perciò dobbiamo far sorgere in noi il pensiero: 'Devo liberarmi dall'esistenza ciclica, pertanto è necessario che io ottenga la liberazione'.

Il testo parla poi di 'stupidità, ignoranza, confusione e il divorarsi l'uno con l'al-

tro' riferendosi alle sofferenze del reame animale. Sappiamo come vivono gli animali feroci in Africa, ad esempio i leoni che assaltano e divorano le zebre. Le formiche, invece, mangiano altri insetti. Gli uccelli si nutrono di insetti e i gatti cacciano i topi o gli uccellini. Gli animali si mangiano gli uni con gli altri. Oltre a questo, soffrono anche a causa della loro stupidità. Per esempio, alcuni di loro sono sfruttati dagli esseri umani come accade alle pecore, alle capre, alle mucche, ai tori. Delle pecore usiamo la lana e il latte; quindi le si uccidono per usarne la pelle e la carne. Gli esseri umani hanno l'abitudine di cibarsi di questi animali, anche se ciò non sarebbe corretto. Alcuni popoli raggiungono degli eccessi e mangiano tutto quello che si muove, dagli insetti ai serpenti, agli scorpioni, ai topi. In India, in alcuni luoghi si possono trovare piatti a base di carne di topo o di gatto. Qualcuno mi disse di non andare a mangiare in un determinato villaggio, perché lì cucinavano proprio questo tipo di carni. Gli induisti, comunque, sono per lo più vegetariani e non mangiano nessun tipo di carne, ma esistono anche questi eccessi, sono cose che accadono tra gli esseri umani.

Una volta rinati come animali, si rimane tormentati per interminabili eoni da queste sofferenze. Immaginiamo di vivere queste esperienze di sofferenza proprie degli animali e facciamo di conseguenza sorgere un intenso desiderio per la liberazione, il nirvana.

Nel testo si legge: 'tutti gli sventurati esseri migratori che sono stati miei genitori'. Tutti gli esseri in passato sono stati a volte nostro padre, altre nostra madre, nostro fratello, il nostro migliore amico, la nostra amica, l'amato o l'amata, hanno tutti avuto con noi questi tipi di relazione.

Immaginiamo ora i nostri maestri nell'aspetto di Guru Lama Tzong Khapa sul nostro capo e chiediamo: "Ti prego, donami l'energia per poter liberare tutti gli esseri senzienti e condurli alla liberazione e all'illuminazione".

Il rifugio nei Tre Gioielli

> *Vi prego beneditemi affinché io possa ottenere la convinzione profonda*
> *nei Tre Supremi – superiori a tutti gli altri, che proteggono*
> *noi ciechi conformisti dall'abisso delle migrazioni sfortunate – e nei*
> *risultati di virtù e negatività, non esauriti in centinaia di eoni.*

Molti esseri senzienti sono simili ai ciechi, poiché non posseggono l'occhio della saggezza. Quando qualcuno suggerisce loro o li condiziona a compiere una determinata azione o ad avere un certo comportamento, fanno quello che viene detto loro; oppure, se qualcun altro dice loro di non farlo, allora evitano di farlo. Non hanno saggezza. In ogni decisione seguono le scelte degli altri. Nel testo sono chiamati 'ciechi conformisti'. 'L'abisso' è riferito al rinascere nei reami inferiori, quindi negli inferni, nel reame degli spiriti famelici o degli animali, da cui è molto difficile liberarsi.

Solo i Tre Gioielli ci possono proteggere da queste sofferenze. Se venissimo accusati di un reato, chiederemmo l'aiuto di un avvocato che ci possa difendere. I Tre Gioielli sono come il nostro avvocato che si può occupare di noi, qualcuno che ci sostiene. I Tre Gioielli – Buddha, Dharma e Sangha – sono in grado di proteggerci dai tre reami inferiori se ci rivolgiamo a loro chiedendo protezione.

Per prendere rifugio sono necessarie due cause:

- la paura di rinascere negli stati inferiori di esistenza,
- la fede nella capacità dei Tre Gioielli di proteggerci.

Generando queste due cause, riponiamo piena fiducia nei Tre Gioielli. Questo è il significato essenziale del prendere rifugio, mentre le spiegazioni dettagliate le possiamo trovare in altri testi.

I buddha possiedono:

- il potere di proteggere, perché la loro mente onnisciente conosce ogni cosa;
- la grande compassione: costantemente, giorno e notte, sono attenti al grado di maturazione degli esseri senzienti;
- la perfetta abilità nell'aiutare gli esseri, infatti per aiutarli occorre assumere diverse manifestazioni, e un buddha ha questi poteri.

Il Dharma è il vero rifugio. Quando siamo ammalati, ci rivolgiamo al medico chiedendogli di diagnosticarci la malattia e di prescriverci una cura adatta. Buddha è come il medico che diagnostica la malattia mentale degli esseri e prescrive loro le medicine e la cura, cioè i suoi insegnamenti da mettere in pratica, il Dharma. Così, come ciò che porta alla guarigione è la cura, allo stesso modo è il Dharma che guarisce effettivamente gli esseri dalle loro sofferenze.

Il Sangha, il terzo componente del rifugio, è simile agli infermieri che si occu-

pano di offrire assistenza all'ammalato, dandogli le medicine al momento opportuno, somministrando le cure e occupandosi del paziente secondo le prescrizioni mediche. Il Buddha è come un medico, il Dharma è la terapia e il Sangha sono gli infermieri. Noi, infatti, possiamo considerarci come i malati dell'ospedale dell'esistenza ciclica. Solo guarendo potremo essere dimessi dall'ospedale. Se ci curiamo dai veleni mentali potremo liberarci dell'esistenza ciclica e con tale intento prendiamo rifugio nei Tre Gioielli. La liberazione dall'esistenza ciclica è il rifugio finale.

Nella lingua italiana con il termine rifugio ci si riferisce anche ad alcuni alberghi di alta montagna in cui ci si può proteggere dal freddo, dalla fame e dalla sete. Sono molti i luoghi che possono dare un rifugio temporaneo. Ad esempio, le foreste o il buio, nel caso si sia inseguiti da qualcuno che ci vuole uccidere, possono rappresentare un rifugio. Il rifugio definitivo è comunque rappresentato dai Tre Gioielli, il Buddha, il Dharma e il Sangha.

La legge di causa ed effetto

Come riportato nel testo 'possa io ottenere la convinzione profonda […] e nei risultati di virtù e negatività, non esauriti in centinaia di eoni', dobbiamo sviluppare una profonda comprensione della legge di causa ed effetto, comprendere che se non creiamo le cause non possiamo sperimentarne i risultati. Le azioni virtuose producono come risultato felicità e quelle negative sofferenza.

Facciamo molte esperienze nella vita quotidiana; a volte siamo felici, altre infelici, e questo dipende dalle azioni virtuose o non virtuose che abbiamo compiuto in passato. Dobbiamo comprendere e riconoscere la relazione tra causa e risultato. Per esempio, se io amo qualcuno ma non vengo ricambiato e mi chiedo il perché, dal punto di vista buddhista la causa di ciò risiede nel karma. Facciamo l'esperienza di non essere amati in quanto in passato non abbiamo contraccambiato l'amore di quella persona.

Quando ci prendiamo cura di qualcuno, ci aspettiamo che a sua volta egli ci aiuti, invece in certi casi egli si rivolta contro di noi e ci danneggia. Comunque vada, in futuro sperimenteremo il risultato di averlo aiutato. Il male che ci sta facendo ora è il risultato delle azioni che noi, in una vita passata, abbiamo compiuto verso di lui, oppure di quando lui per esempio ci aveva aiutato e noi non l'avevamo ricambiato. Se non purifichiamo le impronte negative delle azioni non

virtuose tramite i quattro poteri opponenti, allora il risultato di tali azioni può maturare anche dopo vari eoni. Questo vale anche per le azioni virtuose: a meno che non siano distrutte dalla collera o dalle visioni erronee, i meriti creati matureranno anche dopo molti eoni.

La relazione che esiste tra una causa e un risultato è molto difficile da comprendere e può essere percepita solo da un buddha. È più semplice comprendere la vacuità che la legge di causa ed effetto. Anche se la vacuità è più piacevole come argomento, cerchiamo di comprendere in profondità la legge di causa ed effetto perché è molto importante.

Ci sono molti livelli di virtù e di non virtù; ad un livello grossolano si parla di dieci azione virtuose e dieci non virtuose in relazione alle tre porte di corpo, parola e mente.

Le azioni negative che si compiono in relazione al corpo sono: uccidere, rubare e avere una condotta sessuale scorretta; in relazione alla parola sono quattro: mentire, usare parole che dividono creando così discordia o separazione, usare parole dure e parlare a vanvera; tre invece sono in relazione alla mente: avere malevolenza, bramosia e avere visioni erronee.

L'abbandono di queste dieci azioni non virtuose è la pratica delle dieci virtù.

Un'azione produce quattro diversi risultati: di maturazione, corrispondente alla causa come comportamento, corrispondente alla causa come esperienza e ambientale.

Prendiamo ad esempio l'azione di uccidere:

- il risultato di maturazione è la rinascita in un reame inferiore;
- il risultato corrispondente alla causa come comportamento sarà la propensione a ripetere quell'azione;
- il risultato corrispondente alla causa come esperienza sarà che, riottenuta una rinascita umana, si sperimenterà una vita breve, diversi tipi di malattie e vari tipi di sofferenza;
- il risultato ambientale sarà una vita in un luogo privo di armonia, dove vi sono conflitti.

Evitando di uccidere invece:

- il risultato di maturazione sarà una rinascita umana o in un reame superiore;
- il risultato corrispondente alla causa come esperienza sarà quello di avere buona salute e pochissime malattie;

- il risultato corrispondente alla causa come comportamento sarà quello di non aver l'impulso o il desiderio di uccidere;
- il risultato ambientale sarà quello di vivere in un luogo armonioso e pacifico.

Dal punto di vista buddhista, tutto quello che sperimentiamo è frutto delle nostre azioni; questo punto va compreso a fondo.

Nel buddhismo si afferma che tutto è creato dalla mente; secondo il cristianesimo, invece, tutto è creato da Dio. Si potrebbe discutere a lungo su questo punto. Partendo dalla considerazione che tutto è creato dalla mente, possiamo osservare come un progetto, per essere attuato, debba essere concepito e quindi disegnato dagli ingegneri, e venga pertanto creato dalla mente stessa delle persone. Un cristiano potrebbe invece affermare che Dio è entrato nella mente dello scienziato, lo ha benedetto e questi ha avuto l'idea di inventare quel determinato congegno, e sostenere così che è stato Dio il vero creatore.

In ogni caso possiamo osservare come sia la nostra mente, con le sue differenti motivazioni, a farci agire. Se non nasce una vera decisione nella nostra mente, se non siamo motivati, non riusciremo a realizzare nulla; se vogliamo davvero ottenere qualcosa, dobbiamo impegnarci mentalmente, concentrare la nostra mente sul nostro progetto.

Consideriamo a questo punto che siamo influenzati dalla mente nel compiere le nostre azioni ma che essa, a sua volta, è sotto il dominio delle afflizioni mentali, responsabili quindi del farci compiere azioni negative nonché del farci rallegrare di averle compiute. Questo punto va esaminato con molta attenzione.

I dodici anelli del sorgere dipendente

> *La radice dell'esistenza – conflitti, nascita, invecchiamento, e la morte di dèi, semidei ed esseri umani – è ignoranza.*
> *Possa io recidere i lacci della rinascita nell'esistenza ciclica sotto il potere delle azioni meditando sulla relazione interdipendente in sequenza diretta e inversa.*

A questo punto abbiamo esaminato i soggetti di meditazione in relazione all'individuo di scopo inferiore; passiamo ora ai temi dell'individuo di scopo intermedio.

Anche le rinascite come dèi o esseri umani avvengono sempre per il potere di azioni che hanno come radice l'ignoranza, dobbiamo quindi tagliare questa che è la radice di ogni rinascita nell'esistenza ciclica. Senza nascita non vi è vecchiaia, malattia, morte e il dover nuovamente riprendere un corpo.

Il nostro essere legati all'esistenza ciclica può essere spiegato attraverso i dodici anelli del sorgere dipendente. Il primo è l'ignoranza, l'incapacità di riconoscere la mancanza di un sé della persona e l'afferrarsi con forza ad esso come se fosse esistente in un modo a sé stante, mentre un tale sé non esiste. Per tagliare le radici dell'esistenza ciclica e porre fine alle rinascite dobbiamo comprendere la mancanza di esistenza intrinseca.

I dodici anelli possono essere presentati secondo un ordine diretto dal primo all'ultimo o viceversa. L'ordine progressivo causale comincia con il primo anello che è appunto l'ignoranza; il secondo anello è quello delle formazioni karmiche, cioè delle azioni, che possono essere meritorie, non meritorie o inamovibili e che pongono i semi nella coscienza, o terzo anello. Da questo sorge, al momento del concepimento, il quarto anello detto nome e forma. Infatti, il periodo che va dal concepimento al momento in cui le facoltà non sono completamente formate, viene definito 'nome e forma'; in particolare, gli aggregati di sensazione, discriminazione, fattori di composizione e coscienza vengono identificati con 'nome', mentre l'ovulo fecondato è detto 'forma'. Sia i quattro aggregati mentali (nome) sia quello del corpo (forma) non sono ancora manifesti e per questo motivo vengono definiti in un modo così generico. Il formarsi delle facoltà della vista, dell'udito, dell'olfatto, del gusto, del tatto o corporea, e di quella mentale, è il quinto anello o anello delle sei sorgenti, e comprende il periodo di formazione fino a quando non avverrà il primo contatto tra l'oggetto, la facoltà e la coscienza. In quel momento, allora, si originerà il sesto anello detto del contatto. Sulla base di tale contatto si verrà a originare una sensazione che potrà essere piacevole, spiacevole o neutra: si sarà creato quindi il settimo anello o anello delle sensazioni. Le sensazioni fanno sorgere la bramosia, che è l'ottavo anello. Quando la bramosia, intendendo come tale il desiderio di ottenere un corpo, diventa ancora più forte, si origina l'afferrarsi, che è il nono anello. I semi posti nella coscienza dal secondo anello, il karma o azioni, sono ora attivati dall'ottavo e nono anello, la

bramosia e l'afferrarsi, diventando molto intensi, e vengono a formare il decimo anello o anello del divenire o esistenza. L'anello successivo che si origina è quello della nascita e si riferisce al momento del concepimento nell'utero materno. Immediatamente dopo il concepimento si crea l'anello dell'invecchiamento e morte che è il dodicesimo, intendendo per invecchiamento tutto il periodo successivo al primo istante del concepimento fino alla morte, quando si interrompe la relazione tra corpo e mente.

Per meditare su i dodici anelli del sorgere dipendente secondo l'ordine inverso, iniziamo chiedendoci: "Da dove si origina l'anello dell'invecchiamento e morte?" Osserviamo che è sorto dall'undicesimo anello, quello della nascita. Quindi chiediamoci: "La nascita da dove si origina?" Dal decimo anello, l'anello del divenire. Il divenire da dove è sorto? Dall'afferrarsi (o intensificarsi della bramosia di possedere un corpo) che è il nono anello. L'afferrarsi è causato dall'ottavo anello della bramosia (desiderio intenso di possedere un corpo). La bramosia è sorta per via delle sensazioni, il settimo anello. Le sensazioni sorgono a causa del contatto (tra oggetto, facoltà e coscienza), il sesto anello. Il contatto si è verificato a causa dell'esistenza delle sei sorgenti, il quinto anello. Le sei sorgenti da dove si originano? Dal quarto anello, 'nome e forma'. Come possono esistere il nome e la forma? Esistono perché vi è la coscienza, il terzo anello. Da dove ha avuto origine quella coscienza? Dal secondo anello, le formazioni karmiche, che è sorto a causa dell'esistenza del primo anello, l'ignoranza.

Perciò possiamo comprendere che la radice di tutto è l'ignoranza e che essa va sradicata.

Quindi i dodici anelli possono essere divisi in due categorie, causa e risultato.

Cause:

- proiettanti: ignoranza, formazioni karmiche e coscienza;
- attivanti: bramosia, afferrarsi e divenire.

Risultati:

- proiettati: nome e forma, sei sorgenti, contatto e sensazioni;
- attivati: nascita e invecchiamento e morte.

Un'altra possibile divisione è in tre parti:

- afflizioni mentali: ignoranza, bramosia e afferrarsi;

- azioni contaminate: formazioni karmiche e divenire;
- sofferenze risultanti: gli altri sette anelli cioè coscienza, nome e forma, sei sorgenti, contatto, sensazione, nascita, invecchiamento e morte.

Il secondo anello, le formazioni karmiche, è costituito dalle azioni dette proiettanti in quanto ci spingono nei reami di esistenza superiori o inferiori. Infatti, le azioni meritorie conducono ai reami superiori, quelli degli esseri umani, dei semidei e degli dèi del reame del desiderio; (N.d.E. quelle non meritorie invece fanno maturare rinascite in reami inferiori: inferni, regno animale e reame degli spiriti famelici). Il karma inamovibile è così chiamato perché produce rinascite nei reami della forma e del senza forma in maniera inamovibile, ossia è un karma che produce un risultato che non può mutare, mentre nel caso delle cause create dalle azioni meritorie o non meritorie i risultati possono essere lievemente modificati. Per esempio, se si è creata un'azione che darà come risultato una rinascita come cane, un cambiamento di condizioni può determinare una rinascita come lupo anziché come cane. Ci possono essere, quindi, lievi variazioni nella maturazione del risultato, cosa che non avviene con le azioni dette inamovibili.

Dal momento che ogni giorno creiamo un'infinità di azioni, positive e negative, ogni sera dovremmo cercare di purificare quelle negative che abbiamo creato e accrescere invece l'energia delle azioni positive.

Tramite la meditazione sui 'due ordini' dei dodici anelli (diretto e inverso), si ottiene la 'realizzazione del sorgere dipendente'. I realizzatori solitari hanno come meditazione principale proprio questa meditazione nei due ordini.

Sono stati così presentati i dodici anelli dal punto di vista della verità dell'origine della sofferenza e della verità della sofferenza. Le afflizioni (l'ignoranza, la bramosia, l'afferrarsi) e le azioni contaminate (formazioni karmiche e divenire) sono le vere origini delle sofferenze mentre gli altri sette anelli sono le vere sofferenze. Continuiamo così a vagare in questo ciclo da cui non riusciamo a emergere.

I dodici anelli possono essere analizzati anche dal punto di vista della loro purificazione, seguendo sia l'ordine diretto sia quello inverso. Secondo l'ordine inverso, cessando l'ignoranza non si producono formazioni karmiche. Cessando il formarsi del karma cessa anche l'anello della coscienza. Purificando l'anello della coscienza non si producono nome e forma. Avendo estinto nome e forma non si

producono le sei sorgenti, e così via. Purificando la nascita non si ha invecchiamento e morte.

Quindi, estinguendo l'anello precedente non sorge il successivo.

Nell'ordine inverso di purificazione degli anelli si avrà: come far cessare l'anello dell'invecchiamento e morte? Estinguendo la nascita. Come estinguere l'undicesimo anello della nascita? Facendo cessare il decimo, l'anello del divenire; e si continua così fino ad arrivare al secondo anello delle formazioni karmiche, che cessa con il cessare dell'ignoranza.

In questo modo si sono evidenziate invece le due nobili verità, quella del sentiero e quella della cessazione.

I dodici anelli sono quindi in relazione alle quattro nobili verità: è necessario comprendere la sofferenza, quindi avere chiara l'origine della sofferenza e cercare di abbandonarla praticando il sentiero. Vediamo alcuni esempi. Quando siamo ammalati, occorre anzitutto diagnosticare la nostra malattia, quindi cercare di capire a fondo ciò che l'ha prodotta. Le cause che portano ad ammalarsi sono tante; per fare l'esempio più semplice prendiamo in considerazione una malattia dovuta a una dieta sbilanciata, a una cattiva alimentazione. Secondo un detto tibetano, in tutte le malattie degli umani il cibo è sempre coinvolto. Se capiamo, ad esempio, che la causa della nostra malattia è un errore dietetico o che comunque un determinato cibo non ci aiuta o ci nuoce, dovremmo identificarlo ed evitarlo.

Un altro esempio riguarda le persone alle quali piace bere alcolici fino a ubriacarsi. Come si può guarire dall'intossicazione da alcool? Evitando di bere alcolici. È un intervento relativamente semplice.

Comunque, solo comprendendo da dove si origina la sofferenza, qual è la sua causa, potremo capire come porvi rimedio. Dobbiamo anche capire che tutto ciò che sperimentiamo deriva da cause.

Facciamo un altro esempio ancora: quando nel rapporto di coppia vi è disarmonia, questa è 'la verità della sofferenza'. Allora dobbiamo cercare di risalire alle cause che hanno portato alla disarmonia e impegnarci nell'evitare di crearle nuovamente; solo evitandole si potrà vivere in armonia. Le cause principali della disarmonia sono la rabbia, la gelosia e così via, ma la radice di tutte è l'ignoran-

za; non siamo in grado di capire quali siano i veri desideri dell'altro e a causa di questa incomprensione si creano conflitti, malessere e infelicità. Per avere buone relazioni, dobbiamo invece comprendere e sviluppare le cause fondamentali dell'armonia, cioè vero amore, rispetto reciproco e fiducia. Questi sono fattori importanti. Nella nostra vita quotidiana abbiamo degli stati di infelicità che dobbiamo eliminare intervenendo sulle cause. Quindi, poiché siamo esseri umani dotati di intelligenza, abbiamo la possibilità di attuare con successo la meditazione analitica.

La mente dell'illuminazione

> *Avendo abbandonato tutte le distrazioni e i diversivi per giungere al culmine di una genuina mente dell'illuminazione, alle sei perfezioni, ai quattro modi di radunare discepoli e così via,*
> *possa io focalizzarmi senza sforzo su un oggetto osservato virtuoso, libero dagli errori di torpore ed eccitazione.*

Le distrazioni di cui dobbiamo sbarazzarci sono moltissime. Talvolta persino i pensieri virtuosi possono diventare tali; per esempio, se siamo concentrati su un oggetto di meditazione e ci ricordiamo di esserci dimenticati di recitare un mantra, in questo contesto il ricordo virtuoso diventa una distrazione.

Si possono individuare due tipi ostacoli alla concentrazione. I diversivi sono un ostacolo di tipo materiale, intendendo con questo termine il trovarsi fisicamente in mezzo ad altre persone per chiacchierare, giocare, ballare e cantare. Un ostacolo di tipo mentale consiste nell'essere sommersi da pensieri che, costituendo vere e proprie distrazioni, impediscono la concentrazione. Dobbiamo cercare uno stato di quiete mentale senza distrazioni.

Così facendo avremo tempo per praticare le sei perfezioni e ottenere realmente la mente dell'illuminazione.

Tra i vari metodi per generare una genuina mente dell'illuminazione, vi è quello chiamato 'Sei cause e un effetto'.

Le sei cause sono:

1. riconoscere che tutti gli esseri sono stati nostra madre,

2. riconoscere che la loro gentilezza è pari alla gentilezza della nostra attuale madre,
3. generare gratitudine, il desiderio di ricambiare la loro gentilezza,
4. riconoscere che le nostre madri attualmente sono prive di vera felicità e, facendo sorgere in noi il desiderio che siano invece felici, generare amore per loro,
5. far sorgere la compassione, il desiderio che esse possano essere liberate dalla sofferenza,
6. quindi, generare l'attitudine straordinaria che desidera assumersi personalmente la responsabilità di liberarle da ogni sofferenza e dar loro ogni felicità.

L'effetto risultante di questi passaggi di meditazione è la generazione effettiva della mente dell'illuminazione.

È importante cercare di far evolvere la mente degli altri attraverso l'amore, ispirandoli ad accrescere i loro buoni sentimenti. Dovremmo comportarci con modi gentili e gradevoli per renderli felici. Sarebbe meraviglioso se queste attitudini si sviluppassero in tutta la società.

Generiamo e accresciamo la grande compassione, che desidera che tutti gli esseri siano liberi dalla sofferenza e dalle sue cause, e quindi la mente straordinaria che si assume in prima persona la responsabilità di prendersi cura di tutti gli esseri per condurli alla felicità definitiva e liberarli dalla sofferenza, facendo loro generare le cause della felicità e rimuovere quelle della sofferenza. Questa è una promessa che deve essere compiuta con grande intensità.

Analizzando però il nostro attuale stato, ci rendiamo conto di non avere ancora la capacità di agire in tal senso. Per poter quindi realizzare la nostra aspirazione, nasce in noi il desiderio di ottenere velocemente l'illuminazione o stato di un buddha. Generiamo così bodhicitta, la mente che desidera raggiungere l'illuminazione per poter essere in grado di aiutare tutti gli esseri, mettiamo in pratica le sei perfezioni e pratichiamo i quattro modi per radunare i discepoli.

Le sei perfezioni

Avendo generato la mente dell'illuminazione dobbiamo praticare le sei perfezioni cominciando dalla generosità, un'attitudine mentale che desidera donare agli altri esseri oggetti materiali, il Dharma, protezione e amore. Mediante la pratica di questi quattro diversi tipi di generosità dobbiamo cercare di abbandonare

l'avarizia. Se siamo attualmente incapaci di donare i nostri possedimenti, allora possiamo cercare di accrescere l'attitudine alla generosità offrendoli anche solo mentalmente.

La pratica della moralità, in sanscrito scila, letteralmente significa freschezza. La moralità è una mente che nutre il desiderio di abbandonare le cause di sofferenza prodotte con il corpo, la parola e la mente, cioè i comportamenti e le attitudini negativi. Cerchiamo di salvaguardare i comportamenti virtuosi. È importante abbandonare sempre di più le azioni negative e cercare di accrescere i comportamenti che sono di aiuto per gli altri esseri senzienti; cerchiamo di compiere quindi il maggior numero possibile di azioni positive. Proviamo a farlo!

La terza perfezione è la pazienza, quella mente che resta imperturbata anche quando qualcuno ci fa del male. Anche se non è facile, è molto importante cercare di sviluppare la pazienza. Dobbiamo provarci! Per esempio, nello studio degli insegnamenti incontriamo difficoltà e dobbiamo avere pazienza se vogliamo comprenderli, ciò significa sviluppare la pazienza nel praticare il Dharma. Allo stesso modo è importante accettare gli stati di sofferenza che incontriamo, accogliendoli di buon grado.

Pazienza significa anche non reagire, non vendicarsi. Se qualcuno ci dice: "Come sei brutto!", noi immediatamente reagiamo rispondendogli: "Tu sei brutto!" e ci irritiamo. Questo è un esempio di reazione da abbandonare, mentre dovremmo accettare e non alterarci per quel ci viene detto. Quando invece qualcuno ci dice: "Come sei bello!", subito ci mostriamo contenti e questo dimostra come anche delle semplici parole possano scuotere con forza la nostra mente.

Quando Atisha andò in Tibet, aveva con sé due assistenti indiani. Erano particolarmente irascibili tanto che qualcuno si recò da lui per chiedergli di mandarli via. La risposta fu: "No. Questi due sono i miei Maestri". "Ma cosa ti possono insegnare?" gli replicarono. "Mi insegnano la pazienza. Grazie a loro posso sviluppare la mia pazienza, la loro collera mi permette di farlo." Questa fu la risposta di Atisha!

La pazienza si può coltivare solo quando qualcuno ci colpisce o ci critica, mentre se nessuno ci crea problemi non possiamo affermare che la stiamo praticando. Voglio raccontarvi, a tale proposito, un'altra storia. In Tibet, vicino al monastero

di Sera, stava seduto un monaco sulle rive di un fiume. Passò lì accanto un altro monaco e gli chiese: "Che cosa fai?" "Sto meditando sulla pazienza" rispose il primo. "Ma davvero?" disse l'interlocutore, "allora mangiati questa cacca!" Per tutta risposta questi si arrabbiò e, alzatosi, lo colpì con un pugno. "Ah, è questo il tuo modo di praticare la pazienza?", gli chiese il monaco che era stato colpito.

È importante anche per noi cercare veramente di coltivare la pazienza e di non agire nello stesso modo.

La quarta perfezione è la perseveranza entusiastica. Se cerchiamo di mantenere continuità nella nostra pratica virtuosa e nello studio, facendo sì che essi scorrano come un fiume privo di interruzioni, ciò consentirà di accrescere le nostre qualità positive. La costanza è essenziale. La perseveranza entusiastica viene descritta come l'entusiasmo nel compiere azioni positive. Per poter compiere le attività che sono di aiuto agli esseri senzienti, dobbiamo cercare di eliminare la pigrizia e di praticarle con forza. Uno dei principali ostacoli al conseguimento dei nostri scopi è la pigrizia e il suo antidoto è, appunto, la perseveranza entusiastica, la costanza.

La quinta è la perfezione della concentrazione o calmo dimorare sull'oggetto di meditazione. Per sviluppare la concentrazione possiamo utilizzare qualunque oggetto; per esempio possiamo fissare l'attenzione sul respiro con continuità e, ogni volta che la nostra attenzione si interrompe, ricominciare. È necessario acquisire un'intima familiarità con l'oggetto di meditazione fino a far sì che la mente vi dimori senza sforzo. Essa va praticata con disciplina. Se dovessimo sentirci infelici o a disagio durante la meditazione, dovremmo cercare di superare questi stati mentali e continuare ad impegnarci nella concentrazione. Pacificata la mente, si cercherà di raggiungere un assorbimento meditativo univoco. La meditazione sul calmo dimorare produce flessibilità mentale e fisica. Il corpo diventa instancabile e si manifesta una beatitudine fisica che produce a sua volta beatitudine mentale. In quel momento avremo realizzato il calmo dimorare. Gli ostacoli principali all'ottenimento di questa realizzazione sono il torpore e l'eccitazione mentale che, quindi, vanno eliminati. È vantaggioso cercare di sviluppare la concentrazione, coltivare la meditazione focalizzata su di un oggetto; istruzioni dettagliate possono essere trovate in altri testi.

La sesta è la perfezione della saggezza. Essa si riferisce alla corretta comprensione delle due verità: convenzionale e ultima. Per verità convenzionale si intende il modo convenzionale di esistere di tutti i fenomeni percepibili con i sensi, compresi i cinque aggregati (forma, sensazione, discriminazione, fattori di composizione e coscienza).

Per verità ultima si intende il modo di esistere di tutti i fenomeni, le centotto categorie di fenomeni (dalla forma alla mente onnisciente), come vuoti di esistenza intrinseca, in quanto tutti i fenomeni, dalla forma alla mente onnisciente, esistono in modo interdipendente.

La pratica della perfezione della saggezza consiste anche nell'usare la nostra intelligenza e saggezza per capire ciò che va abbandonato e ciò che va adottato.

I quattro modi di radunare i discepoli

I quattro modi di radunare i discepoli sono:

- donare loro oggetti materiali,
- parlare in modo gradevole al fine di avvicinarli,
- insegnare loro la pratica spirituale,
- essere coerenti con quanto si insegna.

In questo modo è possibile portare beneficio agli esseri.

La mancanza di esistenza intrinseca

> *Tutti i fenomeni, primordialmente in natura non prodotti*
> *e incessanti, esistono meramente in dipendenza del nome e concettualizzazione per un conoscitore di convenzionalità;*
> *possa io essere capace di sradicare l'oggetto determinato,*
> *la vera esistenza dell'ambiente e dei suoi abitanti la quale,*
> *benché appaia, è errata.*

Tutti i fenomeni, a livello ultimo, non sono prodotti e non cessano, mentre a livello convenzionale tutte le cose sono prodotte e cessano. Se i fenomeni esistessero intrinsecamente, di conseguenza essi sarebbero immutabili e pertanto non soggetti al cambiamento. Tutti i fenomeni non esistono intrinsecamente e sono

delle mere imputazioni nominali, prive di esistenza intrinseca. Noi li percepiamo come esistenti intrinsecamente, ma questa è un'errata percezione cui ci afferriamo considerandola vera. Questa esistenza intrinseca, l'oggetto 'determinato', non esiste. Dal momento che non esiste dobbiamo cercare di sradicare questa percezione errata. L'esistenza intrinseca è l'oggetto di negazione.

Gli oggetti, sia animati sia inanimati, l'ambiente e i suoi abitanti, sono solo delle convenzioni nominali che non posseggono vera esistenza.

Cerchiamo di comprendere bene le due verità e l'oggetto di negazione. Parlando di vacuità è indispensabile comprendere quale sia l'oggetto da confutare. L'oggetto di negazione è l'esistenza intrinseca, indipendente. Per esempio, se affermiamo che gli esseri umani non posseggono corna, indichiamo come oggetto di negazione le corna. Occorre capire che cosa si vuole negare. Se non si ha idea di cosa siano le corna, non si potrà capire che cosa si vuole negare. Prima di confutare qualcosa occorre identificare l'oggetto che viene confutato.

La pratica del tantra

> *Possa io essere in grado di generare le realizzazioni dei due stadi nel mio continuum,*
> *le chiare visualizzazioni e così via dello stadio di generazione – la base da purificare, ciò che purifica e il risultato della purificazione,*
> *tramite la forza di una stabile chiara apparenza e orgoglio divino.*

Nel tantra vi sono due stadi: generazione e completamento. Lo stadio di generazione ha tre basi di purificazione: la morte, lo stato intermedio e la rinascita.

La purificazione della morte si ottiene portandola nel sentiero, e questo produce come risultato il corpo della verità (dharmakaya). Durante la morte, al termine delle dissoluzioni degli elementi e delle coscienze, si ha l'esperienza della chiara luce in cui tutte le forme cessano e si percepisce solo la vacuità. Si immagina di realizzare il dharmakaya e si pensa: 'Sono il dharmakaya'.

Lo stadio intermedio o bardo si purifica emergendo dalla vacuità nel corpo di godimento (sambhogakaya) e si pensa: 'Io sono il sambhogakaya'. Si medita sull'orgoglio divino e sulla chiara apparenza.

La rinascita purificata diviene il corpo di emanazione (nirmanakaya). Nel tan-

tra si pratica manifestando se stessi come la divinità nella sua dimora celestiale. Ci si identifica nella divinità pensando per esempio: 'Io sono Chakrasamvara', oppure 'Io sono Yamantaka', 'Io sono Kalachakra'.

Si percorre così lo stadio di generazione del tantra, il sentiero della trasformazione di morte, stato intermedio e rinascita nei tre corpi illuminati. Non esporrò in questa sede lo stadio di completamento.

La dedica

> *In breve, a causa di qualunque virtù io abbia creato*
> *con le mie tre porte,*
> *possano gli insegnamenti diffondersi, le attività illuminate*
> *dei detentori degli insegnamenti fiorire,*
> *la raccolta di degenerazioni discordanti essere pacificata,*
> *e possano tutti i migratori velocemente ottenere*
> *l'insuperabile completa illuminazione.*

Una recitazione giornaliera virtuosa di GomoTulku – Mangalam

Mangalam è una parola di auspicio. Ho cercato di completare la spiegazione di questo testo. Cercate di accrescere il buon cuore. Mantenetevi rilassati e pacifici. Cercate di essere più soddisfatti e avere meno desideri. Questo credo sia davvero importante. Abbiamo delle insoddisfazioni molto forti e tanti problemi quotidiani. Cercate di mantenere sempre una mente quieta.

Ghesce Ciampa Ghiatso *(1931-2007)*

Ghesce Ciampa Ghiatso (Gyatso o Ghiatzo) è stato dal 1980 fino al 2007 il Maestro residente dell'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia, dove oltre a guidare il programma internazionale in studi buddhisti Masters Program, ha condotti corsi e ritiri di meditazione.

Ghesce-la, come veniva chiamato affettuosamente dai discepoli, è stato anche la guida spirituale di tutti i Centri FPMT italiani e un importante punto di riferimento per molte associazioni italiane ed europee. In ventisette anni, questo infaticabile Maestro, che a pieno titolo incarnava le qualità di un bodhisattva, ci ha costantemente educati allo sviluppo della saggezza e della responsabilità universale, condividendo la sua grande conoscenza ed esperienza del Dharma, ispirandoci con il suo umorismo e i suoi pratici consigli e incoraggiandoci con il suo esempio a valorizzare ed esprimere le nostre qualità positive.
Con grande riconoscenza ed affetto i Centri FPMT italiani hanno partecipato alla pubblicazione de "La gioia del Dharma" a lui dedicata, al fine di rendere accessibili ad un pubblico sempre più vasto gli insegnamenti di Buddha Sakyamuni, così come ci sono stati tramandati da Ghesce-la, con impareggiabile pazienza e generosità.

La FPMT è un'organizzazione il cui scopo è preservare e diffondere il Buddhismo Mahayana nel mondo. Il nome è l'acronimo di Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition. È stata fondata nel 1975 da Lama Thubten Yeshe e Lama Thubten Zopa Rinpoche, entrambi monaci tibetani; da allora si è diffusa in tutti i cinque continenti, con 164 centri distribuiti in 40 paesi.

La FPMT Italia è una Fondazione riconosciuta come ente religioso dallo Stato con Decreto del Presidente della Repubblica (DPR) il 20/7/99.

Le varie sedi italiane della FPMT sono luoghi aperti a chiunque voglia avvicinarsi agli studi del Buddhismo Tibetano, approfondendo gli insegnamenti del Buddha, o anche semplicemente sia alla ricerca di una visione più profonda e completa delle cose, ispirata alla psicologia e alla saggezza buddhiste. Nei centri italiani della FPMT si offrono corsi, momenti di meditazione, di ascolto, di riflessione e di pratica sia di tipo specifico, per chi stia percorrendo un sentiero religioso e spirituale buddhista, sia per chi è alla ricerca di una dimensione più autentica della vita.

I Centri FPMT offrono un'educazione integrata, che può trasformare la mente e i cuori delle persone nel loro massimo potenziale, per il beneficio di tutti gli esseri, ispirati da un'attitudine di responsabilità universale e di servizio.

La FPMT Italia si pone sotto l'autorità spirituale di Sua Santità il Dalai Lama, premio Nobel per la Pace, ed esponente principale della scuola Ghelupa del Tibet, da cui la FPMT trae origine e ispirazione per tutte le sue attività dagli insegnamenti, così come sono stati trasmessi da Lama Thubten Yeshe e Lama Zopa Rinpoche. FPMT Italia fa parte dell'U.B.I. Unione Buddhista Italiana.

Per informazioni e conoscere i Centri FPMT in Italia: www.fpmt.it

fpmt

ISTITUTO
LAMA TZONG KHAPA

Unione Buddhista
Italiana