

Riconoscere il falso io

*Composto e tradotto da
Lama Zopa Rínpoce*

Redatto dalla ven. Aílsa Cameron



FPMT Inc.

1632 SE 11th Avenue Portland, OR 97214 USA www.fpmt.org

© 2019

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.

Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in una qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, comprese fotocopie, registrazioni, mezzi di archiviazione o tecnologie conosciute o non ancora sviluppate, senza il permesso scritto dell'editore.

Scritto in Calibri 12/15, Lydian BT e BibleScrT.

Disegno della copertina di Lama Zopa Rinpoce.

Usato con permesso.

Lama Zopa Rinpoche Practice Series è una raccolta speciale di materiali che servono a presentare e preservare il lignaggio, le istruzioni orali e le traduzioni di Rinpoce.

Riconoscere il falso io

La meditazione più breve sulla vacuità è fare l'analisi dei quattro punti vitali:

1. riconoscere l'oggetto che deve essere negato;
2. comprendere la pervasione;
3. comprendere non essere uno;
4. asserzione definita del non esistere separatamente.

Il punto vitale è riconoscere l'oggetto che deve essere negato

Questa è l'analisi più importante. Una volta che lo si riconosce, tutte le altre analisi diventano facili e sensate; altrimenti, fra i due estremi, eternalismo e nichilismo, vi è il grande pericolo di cadere in quest'ultimo. Analizzare in modo errato significa cadere nell'eternalismo o nel nichilismo.

È come voler mungere la tua mucca (o qualsiasi altra cosa tu voglia fare con essa), ma cercarla sul lato orientale della montagna, dove non c'è. Dal momento che la mucca si trova sul lato meridionale della montagna, se la cerchi a est, non riesci a trovarla.

Oppure è come voler sparare al nemico continuamente, giorno e notte, ma etichettando il tuo migliore amico come nemico, spari a un'altra persona, a qualcuno che si prende cura di te, che ti protegge e ti consiglia sinceramente. Vedi quella persona come il tuo nemico e gli spari, ma la situazione è esattamente il contrario di quello che credi.

Se non riconosci il vero ladro e credi invece che sia il tuo migliore amico, sarai sempre ingannato. Pensi che il vero ladro sia qualcosa di esteriore, qualcosa di diverso da quello. Questo è quello che fai. In realtà, non c'è un ladro separato da quella persona che consideri il tuo migliore amico, quella che ami più di ogni altra cosa, quella che è gentile e sempre la tua migliore aiutante. Ma tutto ciò è una totale allucinazione.

Quel pensiero sbagliato è ciò che ti inganna totalmente.

Per questo, riconoscere l'oggetto da confutare è molto importante: se non riconosci il falso io, l'oggetto da confutare, se hai potere, allora puoi diventare un dittatore molto potente credendo nel vero io come appare. Storicamente è accaduto molte volte nel mondo e questo ha provocato la morte di milioni di persone. Il non riconoscere questo come falso non è solo un tuo problema, ma può diventare un problema molto più grande, tale da distruggere il mondo.

Anche le persone che non credono nella reincarnazione e nel karma possono vedere come una persona potente può distruggere il mondo. Per non parlare poi della sofferenza che si sperimenta di vita in vita, non riconoscendo che questo io è falso abbiamo sperimentato gli oceani di sofferenza samsarica da rinascite senza inizio: gli oceani di sofferenza degli esseri infernali, degli spiriti famelici, degli animali, degli esseri umani, degli asura, sura ed esseri dello stato intermedio.

Se non sei in grado di realizzare la vacuità riconoscendo come falso il vero io che appare alla tua mente allucinata e a cui aderisci al cento per cento come vero, allora di nuovo continuerai quella sofferenza in futuro, senza fine.

Ora, puoi vedere quanto sia importante realizzare la vacuità e persino averne una comprensione intellettuale, studiando più possibile. Devi capire questo punto fondamentale se non vuoi soffrire e vuoi essere libero dalla sofferenza e dai problemi del samsara.

Pertanto, puoi vedere che i tibetani, e persino gli occidentali, che hanno il karma di imparare la filosofia Madhyamaka, come è stato insegnato in modo molto dettagliato da Nagarjuna, Ciandrakirti, i pandita di Nalanda, e i lama tibetani come Lama Tzong Khapa, sono molto fortunati. Più studi e più si accumulano impronte positive nella

mente per riuscire a realizzare velocemente la vacuità, la verità, anche se non l'hai ancora del tutto realizzata.

Ora, questa è qualcosa che devi realizzare subito, senza nemmeno un secondo di ritardo. Senza la realizzazione della vacuità non c'è alcun altro modo di essere liberi per sempre dalla sofferenza, dalla depressione, dall'anoressia, dalla bulimia e da tutti gli altri problemi che in Occidente sono difficili da curare. Questa la sofferenza del dolore: nascita, vecchiaia, malattia e morte.

Una sofferenza importante che devi riconoscere è l'insoddisfazione. Questo è il problema peggiore: l'insoddisfazione! Un problema sperimentato sia da mendicanti che benestanti. I milionari e miliardari hanno più sofferenze mentali, anche se hanno moltissimo, hanno comunque molta insoddisfazione. Anche i mendicanti soffrono.

Per sofferenza del cambiamento si intende tutta la felicità samsarica temporanea. Per gli occidentali questo comprende il mangiare, bere assumere bevande alcoliche, sesso, musica e sport come il calcio. Tutto questo è fatto con attaccamento, per avere soddisfazione, ma in realtà da queste cose non si ottiene la vera soddisfazione.

La felicità del Dharma può essere continua e può essere sviluppata, mentre i piaceri samsarici non possono essere continui e non possono essere incrementati. In altre parole, seguendo il desiderio non si ottiene mai la vera soddisfazione.

Buddha, il Distruttore Completamente Qualificato Andato al di là, ha detto nella *Raccolta degli insegnamenti*:

Se desideri la felicità totale,
 abbandona completamente ogni desiderio.
 Se abbandoni tutti i desideri,
 otterrai la felicità suprema.

Finché segui il desiderio,
 non avrai soddisfazione.
 Otterrai soddisfazione con la saggezza,
 che elimina il desiderio.

Non avrai mai soddisfazione nel seguire il desiderio.
 Essere soddisfatti con la saggezza è una vita felice.
 Gli esseri umani soddisfatti con la saggezza
 non sono sotto il controllo del samsara.¹

Dalla bocca santa del grande Ghesce Kadampa Sciawo Gampa:

La causa di tutte le nostre sofferenze di questa vita e di quelle future è il desiderio per questa vita. Pertanto, dovresti comprendere che il desiderio di questa vita non è ciò che deve essere ottenuto. Quando le conquiste di questa vita aumentano, la mente non è felice. Quando non c'è comprensione di dove vaga la mente, il karma negativo, la sofferenza e il parlare sconsideratamente negativo, avvengono nello stesso momento. Pertanto, i molteplici pensieri legati al desiderio per questa vita dovrebbero essere eliminati. Quando sei in grado di eliminare i pensieri del desiderio, allora inizia la felicità.

Quindi, per realizzare la felicità di questa e di tutte le vite future, un buon segno è che non ci dovrebbe essere alcun desiderio nel proprio cuore e nulla da accumulare. Non desiderare cose materiali è la scoperta suprema. Non desiderare la reputazione è la reputazione suprema. Non desiderare la fama è la fama suprema. Non desiderare di essere circondato dalle persone è l'ambiente supremo.

Se pratici il Dharma dal profondo del cuore, allora la tua mente deve essere simile a quella del mendicante. Morire come un mendicante è essere capaci di morire. Quando verrà la morte, sarai capace di morire felicemente, andare in una terra pura oppure ottenere una perfetta rinascita umana, o comunque sarai in grado di morire senza la preoccupazione di rinascere nei reami inferiori. Quando sarai in grado di generare un tale pensiero, deva, spiriti e esseri umani, tutti e tre, sicuramente non potranno danneggiarti.

Qualcuno potrebbe chiedersi: "Ma la rinuncia a questa vita, non è abbandonare la felicità di questa vita?" Sì, è vero. La felicità di questa vita non è vissuta. Desiderando ottenere sempre più felicità, non la si prova. Desiderando una maggiore felicità, si cade nel precipizio. Quindi, se vuoi che la tua vita sia felice e comoda, la felicità non avverrà in

questo modo. Solo quando si pensa di non averne bisogno, allora sorge la felicità. Il grande suono della buddhità, la cessazione totale delle oscurazioni e lo sviluppo di tutte le realizzazioni,² è lì con il pensiero di abbandonare il desiderio.

Il grande yoghi Tsangpa Ghiare disse:

Alla porta della casa dell'esperienza c'è un uomo sdraiato felice, ma quelli che desiderano cibo delizioso non lo sentono.

Alla porta della casa del rimedio c'è una persona sdraiata che ha rinunciato al mondo gli otto dharma mondani, ma quelli che hanno rabbia e attaccamento non lo sentono.

Alla porta della casa completamente isolata dal desiderio, c'è una persona sdraiata con una mente felice e soddisfatta, ma quelli che hanno desideri per questa vita non lo sentono.

Alla porta della casa della soddisfazione, c'è una persona sdraiata ricca, ma quelli che hanno il desiderio non lo sentono.

Poi ancora dalla santa bocca di Togden Samten Pal:

Il desiderio di essere felici in questa vita è sofferenza. Ma se lo disperdi al vento, allora la felicità sorgerà per sempre.

Nel testo di Madhyamaka "*Quattrocento Stanze*", Aryadeva disse:

Colui che vede questo mondo ma che trova difficile rinunciare a questa vita è più sciocco degli altri. Coloro che lo seguiranno saranno delusi per moltissimo tempo.

Questo è ciò che è stato detto. Vuol dire che se rinunci a questo mondo, se pratichi bene il Dharma, sarai molto più felice dei miliardari, trilionari, zillionari: i ricchi e famosi che non rinunciano a questa vita ma si afferrano a questa vita. Non rendersi conto di ciò è sciocco. Distrugge sia te, sia gli altri. Quindi, praticando bene il Dharma, raggiungi lo stato di felicità: questo è estremamente importante!

Il Maestro Aryadeva disse anche:

Ricevendo qualsiasi Dharma sublime senza distrazioni, riceverai la felicità superiore come non hai mai provato in passato. Quella felicità

non degenererà mai e raggiungerai l'incessante felicità sublime di un bodhisattva completamente realizzato e anche il perfetto ineguagliabile stato di Buddha.

All'inizio del *Compendio dei consigli*,³ Shantideva dice:

È molto difficile vedere la profondità di questo Dharma di rinunciare a questa vita e che possa essere realizzata da tutti. Questo è un Dharma senza pari, estremamente segreto e profondo. Oltre a questo non esiste un metodo per raggiungere la pace e la felicità. Inoltre, questo Dharma è profondo e più straordinario di altri Dharma. Con questo, sei in grado di raggiungere la felicità di questa vita, la felicità delle vite future e l'illuminazione senza alcuna difficoltà.

La sofferenza della sofferenza e quella del cambiamento derivano dalla terza: ovvero quella onnipervasiva degli aggregati composti. In relazione a *pervasiva*, Sua Santità il Dalai Lama dice sempre che i cinque aggregati che abbiamo sono sotto al controllo delle affezioni e del karma, quindi sono pervasi da loro. Ecco perché sono della natura e pervasi di sofferenza. Inoltre sono contaminati dal seme delle affezioni e del karma. Da questo seme nascono, o si aggiungono, sofferenza e affezioni. Ecco perché questi aggregati causati dalle affezioni e dal karma sono della natura di sofferenza.

Pancen Losang Ciokyi Ghiyaltsen, l'autore di *Mahamudra nelle tradizioni Ghelug e Kagyu, Lama Ciopa* e di molti altri insegnamenti di sutra e tantra, disse:

Ci sono molti modi di riflettere sulle centinaia di svantaggi del samsara. Anche gli animali hanno paura della sofferenza del dolore e desiderano liberarsi da essa.

Sua Santità dice che se agiti un bastone di fronte a un cane, il cane scappa perché sa che soffrirà o, se ha fame, cercherà del cibo. Desidera la liberazione da quella sofferenza di dolore.

E persino gli esseri esteriori [i non buddhisti] hanno la rinuncia verso la felicità che deriva da sentimenti contaminati. Pertanto, questi aggregati, che sono della natura di essere stati causati, sono il contenitore di sofferenza, della sofferenza realizzata e di quella che si otterrà, proprio come l'orzo, il riso e altri cereali. Se mediti pensando in questo modo, ti allontani dall'annegare [nella morte].

Questo vuol dire che quando Ciandrakirti e Pancen Losang Ciokyi Ghyaltsen dicono di meditare sulle quattro nobili verità, la sofferenza è la cosa più importante su cui meditare e la cosa principale a cui rinunciare. L'idea di liberarsi dal samsara arriva come conseguenza.

Liberandosi per sempre dalla terza sofferenza: la sofferenza onnipervasiva, si potrà essere liberi per sempre dalle altre due sofferenze. Per essere totalmente liberi dalla sofferenza onnipervasiva, è necessario eliminare totalmente la radice della sofferenza, l'ignoranza che si afferra all'io come realmente esistente, come esistente dalla sua parte, come reale. Per essere in grado di eliminare totalmente la radice del samsara, l'intera sofferenza di tutti i sei reami, devi riconoscere come falso quell'io che l'ignoranza ritiene realmente esistente, esistente dalla sua parte o reale.

L'ignoranza è la radice delle sofferenze dei sei reami poiché si afferra all'io come veramente esistente, come esistente dalla sua parte, come vero. Ora, devi riconoscere che l'io è falso. Quando fai questo, ci vuole solo un minuto per vedere che l'io esiste solo come nome. Pensando a questo con un po' di consapevolezza, si vedrà rapidamente che l'io esiste solo come semplice nome; e avrai la visione che l'io è vuoto, perché è vuoto. Vedi che è inesistente proprio lì.

Quel falso io, quell'ignoranza, non esce dalla porta o dalla finestra. Non va da nessuna parte. Semplicemente non c'è. Proprio dove lo vedi esistente dalla sua stessa parte, come reale, semplicemente non c'è.

Questo è falso. Una volta riconosciuto che è falso, non è più presente. Vedi che è totalmente vuoto, nemmeno un atomo di quello esiste lì.

Certo, io stesso non ho questa realizzazione, ma vedo sicuramente che ciò accade solo quando hai una grande devozione per il tuo guru, e lo vedi come un Buddha; accade solo ricevendo le benedizioni del guru. Ciò che Manjushri ha consigliato a Lama Tzong Khapa è vero miliardi di volte. Sono quattro le cose importanti: purificazione, accumulazione di meriti, richiesta e ricevere le benedizioni, e infine la meditazione vera e propria.

C'è bisogno di continuità nello sviluppo della saggezza che realizza la vacuità, in modo da ottenere una visione profonda unificata a shamatha. Così puoi sviluppare la saggezza realizzando direttamente la vacuità e ottenere il sentiero della giusta visione. Quindi elimini i semi delle afflizioni e del karma realizzando il sentiero della giusta visione e il percorso della meditazione. Interrompendo totalmente tutti i diversi livelli di afflizioni, causa del samsara, da grossolana a sottile e poi estremamente sottile, sei totalmente liberato dagli oceani di sofferenza del samsara, da tutti i tre tipi di sofferenze e raggiungi lo stato felice della pace personale.

Questo è ciò che le persone in Occidente hanno davvero bisogno di sperimentare, ma non sanno che esiste una cosa del genere. Individualmente provano molte cose diverse, che sono solo della natura della sofferenza, ma non riescono a trovare la felicità che cercano e che stanno cercando di raggiungere.

Successivamente, devi praticare gli insegnamenti del Grande Veicolo, altrimenti non è possibile generare la grande compassione per gli innumerevoli esseri senzienti, né generare bodhicitta né ottenere l'illuminazione per loro. Quindi non puoi liberare gli innumerevoli esseri senzienti e portarli alla felicità senza pari dello stato di Buddha. Non puoi portare a termine a tutte le tue responsabilità. Tutta la tua felicità passata, presente e futura deriva da ogni essere senziente. Non solo, ma ognuno di loro è stato tua madre incredibilmente gentile da tempo senza inizio. Quindi, sei responsabile di liberarli dagli oceani di sofferenza samsarica e di condurli alla felicità impareggiabile dello stato di Buddha. Non puoi aspettare nemmeno un secondo a impegnarti di liberarli dal samsara e portarli allo stato di Buddha. Questa è la realtà.

Ora, con bodhicitta accumuli meriti incredibili, incredibili, incredibili: cieli di meriti! Ciò ti aiuta a raggiungere la saggezza realizzando direttamente la vacuità e questa elimina le oscurazioni sottili. È così possibile ottenere lo stato di Buddha, la totale cessazione delle oscurazioni e il completamento delle realizzazioni, per gli esseri senzienti. Ci sono innumerevoli esseri senzienti in ogni reame, in quello stato sarai in grado di manifestarti a ciascuno di loro in accordo al loro karma e di guidarli con qualunque metodo si adatti a quell'essere. Quindi li condurrà all'illuminazione. È semplicemente fantastico! Questa è la straordinaria capacità o potere della tua mente che può essere sviluppato ascoltando, riflettendo e meditando sul Dharma.

Prima analizzi in questo modo, poi viene la meditazione effettiva. Fin dall'inizio focalizza la tua mente sugli aggregati e su come la tua mente crea l'etichetta "io". Concentrati su quello.

Ora pensa: l'"io" è semplicemente imputato dalla mente, dalla parte della mente. Concentrati su quello, analizzalo. Prova a scoprirlo, a capirlo.

Ora puoi vedere che l'io che esiste è incredibilmente sottile. Pensa e concentrati il più possibile, cercando di capirlo, di vederlo. In un certo senso puoi vedere che anche gli aggregati sono così. La mente è in quella base, quindi quella mente ha semplicemente etichettato "aggregati" da parte della mente. Tutto procede così. Questo tipo di analisi può aiutare.

Il primo secondo, l'"io", è semplicemente etichettato dalla mente. Il secondo successivo, in realtà, l'io che è stato semplicemente etichettato dalla mente, l'io che esiste come mero nome, dovrebbe apparirti di nuovo così. Appare così all'Onnisciente, poiché le sottili impronte negative lasciate dall'ignoranza sono state totalmente purificate. Dal momento che non ha una mente dualistica, non esiste una visione dualistica, non c'è alcuna visione realmente esistente, nessuna visione reale, nessun "io" reale. Gli esseri arya, che non hanno raggiunto l'illuminazione ma hanno la saggezza che percepisce direttamente la vacuità, quando sono in equilibrio meditativo sulla vacuità non hanno una visione dualistica. Non vedono un io veramente esistente, un vero io, in quel momento. Ma dopo quell'ottenimento, durante il periodo post-meditativo, hanno ancora l'apparenza di un io realmente esistente, o reale, esistente dalla

sua parte, ma non ci credono. È come attraversare la sabbia calda e vedere un miraggio. Dopo aver attraversato la sabbia, quando guardi indietro ti rendi conto che non c'è veramente l'acqua anche se hai la visione dell'acqua, sai che non c'è acqua in quel posto. Inoltre, è come un mago che evoca un palazzo di gioielli, un elefante d'oro, un uomo o una donna bellissimi e tanti altri oggetti a lui appaiono, ma non crede alla loro esistenza.

Per noi l'io, che la nostra mente ha appena etichettato, tornando indietro, appare in un modo che è completamente opposto alla realtà. Proprio adesso l'io è stato meramente etichettato dalla parte della nostra mente, ma il secondo successivo quando ci appare, abbiamo una visione estremamente grossolana dell'io come permanente che non cambia in dipendenza da cause e condizioni; esistente da solo, senza dipendere dalle sue parti; esistente per sua propria libertà, senza dipendere dagli aggregati.

Perfino al tempo di Buddha nessuna delle quattro scuole filosofiche – Vaibhaskika, Sautrantika, Cittamatra, e Madhyamaka, con le suddivisioni Svatantrika e Prasangika – accettano questo, esclusa una delle diciotto scuole Vaibhashika, *ne ma pu bi de pa*. La visione di quella scuola è un po' diversa. Loro credono che l'io non sia nè permanente nè impermanente. Nello stesso modo, loro credono che l'io non sia esistente di per se stesso né che esista da solo, e neppure indipendente e neanche non indipendente.

Per cui il modo in cui l'io ci appare è estremamente grossolano. Inoltre c'è anche la visione di autosufficienza, come pensare che un re esista dalla sua parte senza dipendere dalla popolazione.

I Cittamatin credono che le cose esistano mediante un'impronta depositata sulla settima coscienza, la base di tutto il samsara e nirvana, che si manifesta come soggetto e oggetto riuniti. Ad esempio, possessore d'oggetto (yul chen) che percepisce il blu e l'oggetto, il colore blu, si manifestano dalle impronte depositate sulla settima coscienza. Così, la visione secondo cui l'io esiste completamente senza dipendere dall'impronta depositata sulla settima coscienza che viene sperimentata come il soggetto, il possessore d'oggetto, e l'oggetto, ciò che percepisce, è lì. Così, anche l'io ci appare in quel modo completamente sbagliato.

Poi, l'oggetto che deve essere confutato secondo la scuola Madhyamaka-Svatantrika, la visione dell'io completamente esistente dalla sua parte senza una mente che lo etichetti, è anch'essa lì.

La visione corretta secondo la scuola Svatantrika è che l'io esista dalla sua parte ma è anche etichetta dalla mente. Nella visione Prasangika Madhyamaka, ciò è totalmente sbagliato. Quell'io che non è meramente etichettato dalla mente e che ha una qualche esistenza dalla sua parte, è il *gag gia*, l'oggetto di negazione, secondo la scuola Prasangika: questo è il falso io. Quello è completamente falso; non esiste soltanto lì in realtà. Non c'è neppure un atomo di esistenza dalla sua parte. Non c'è assolutamente *niente* lì. Hai bisogno di una comprensione molto chiara e intensa su questo. Non è che stai vedendo che non c'è l'io, ma appare così.

Da rinascite senza inizio fino ad ora, la tua mente ha sperimentato che quel vero io è un qualcosa a cui afferrarsi, ma poi all'improvviso è svanito. Non c'è assolutamente niente lì, neppure un atomo di esso. Quando addestri la tua mente in quella saggezza, gradualmente si ha l'esperienza. Esiste l'io, ma esiste come mero nome. La prima è la realizzazione della verità assoluta; la seconda è la realizzazione della verità convenzionale o verità per la mente completamente oscurata. Questo è come arrivi a realizzare le due verità.

Ora devi capire questo: se, all'inizio, la tua comprensione della vacuità è corretta e riconosci l'io falso, l'io reale, come l'oggetto di negazione, anche durante la realizzazione, quando sembra che non ci sia l'io, quando appare totalmente così, giungi alla comprensione corretta, all'obiettivo corretto, ovvero che l'io esiste come mero nome. Questa comprensione arriva intensamente e naturalmente.

Ma se, all'inizio, ciò che pensi è di realizzare la vacuità e non stai riconoscendo il *gag gia*, l'io falso, ma soltanto l'io etichettato, alla fine, vedere l'io solo come nome, comprendendo la verità per le menti completamente oscurate, non lo realizzerai. Diventa un ostacolo per quello. Questo vuol dire che la tua comprensione della vacuità è sbagliata. Sei caduto nel nichilismo.

Nel *Lam Rim Medio* Lama Tzong Khapa dice:

Cerchi il vaso. Cerchi di trovare il vaso partendo dall'alto del vaso fino alla parte panciuta fino alla base. Alla fine, dal momento che non c'è nulla che si può indicare come: "Questo è il vaso," pensi che il vaso non ci sia, così cadi nel nichilismo, distruggendo il sorgere dipendente. L'apparenza e l'oggetto di negazione non sono differenziate.

Questa è una citazione molto importante! Devi ricordare ciò che Lama Tzong Khapa ha detto. È detto:

È un errore non aver differenziato l'apparenza e il sorgere dipendente.

Per cui è la stessa cosa con l'io. Cerchi l'io dalla cima della testa fino alle dita dei piedi, ma non cerchi l'io veramente esistente, l'io che esiste per sua natura, il vero io. Non lo tocchi mai. Cerchi solo semplicemente l'io stesso, ma non tocchi mai ciò che dovresti effettivamente cercare. Alla fine, quando non trovi l'io, cadi nel nichilismo. Così ti chiedi perché devo meditare sulla vacuità dal momento che l'io non c'è, non c'è alcun creatore del samsara e nessun creatore della liberazione. Non c'è l'io che si impegna per la liberazione e l'illuminazione. Non ci sono samsara e nirvana. Non c'è corpo nè mente. Non c'è nulla. Non ci sei tu, quindi perché meditare? Lascialo e basta. Perché essere preoccupati per la meditazione? Allo stesso modo, perché pratici il Dharma? Perché rinunci alla vita mondana? Perché ti sposi? Perché cercare un marito o una moglie? Perché avere figli? Non ci sono genitori nè ci sono soldi, quindi perché hai bisogno di un'istruzione dall'asilo all'università?

Nella *Radice di Saggezza*, Nagarjuna dice:

Se vedi l'origine dipendente, l'ignoranza non sorge. Quindi impegnati con energia per realizzare solo questo.

Dalla santa bocca di Nagarjuna:

Il sorgere dipendente è un tesoro profondo e prezioso della santa parola dei Buddha, i Vittoriosi. Se lo vedi completamente, vedrai la sublime natura ultima del Buddha.

Ciò che è etichettato esiste perché esiste una base valida da

etichettare. Questo è l'unico motivo. La ragione per cui esiste un io etichettato è perché esiste una base valida, gli aggregati. È tutto. Questo è tutto. Puoi etichettare "io" sui tuoi capelli, sulla tua lingua, sul tuo sangue, sulla tua pelle, sulla tua cacca e sulla tua pipì, ma poi la gente penserà che sei pazzo e ti chiuderanno in una casa di cura per malattie mentali. Puoi tagliare dei giornali e chiamarli "dollari", ma se li porti in una banca o cerchi di fare acquisti nei negozi, non otterrai nulla. La gente penserà che sei pazzo e potrebbero metterti in prigione. Se lo fai, anche nella tua prossima vita sarai rinchiuso in un istituto per malattie mentali o in una prigione invece che andare in una terra pura o illuminata. Pezzi di giornale non sono una base valida. Puoi etichettarli come "denaro", ma non sono una base valida per quell'etichetta. Le persone possono creare una base falsa per i soldi, ovvero produrre denaro soldi falsi. Ma quando la polizia trova il denaro falso, anche se è stato ben contraffatto, dal momento che non è stato fatto dalla zecca dello Stato, i falsari vengono messi in prigione. Quella valuta contraffatta non è considerata denaro, dollari.

Ora tornando indietro all'io. Il primo secondo la mente si focalizza sulla base valida, gli aggregati, e crea, o l'etichetta "io". Il secondo successivo, ciò che è etichettato "io" appare indietro come non solamente etichettato dalla mente, non etichettato soltanto dalla parte della mente. È così fino a quando non avremo raggiunto l'illuminazione, tranne quando saremo un essere arya, che ha la percezione diretta della vacuità, nella meditazione in concentrazione univoca sulla vacuità. Quindi, questo è l'oggetto molto sottile da negare secondo la scuola Prasangika. Dobbiamo riconoscerlo e meditare su quello.

Dopodiché, guarda anche i tuoi aggregati: essi appaiono in quel modo, ovvero non solo come etichettati dalla mente. Questo è l'oggetto di negazione sottile secondo la scuola Prasangika. È una totale allucinazione.

Ora guarda la tua casa. Come ti appare? Guarda la tua famiglia. È esattamente lo stesso. Sembrano non essere semplicemente imputati da parte della mente, come una totale allucinazione. Dedica un po' di tempo per questo riconoscimento; cerca di dedicare un po' di tempo a

meditare su questo. Non limitarti solo a parlarne: prova a riconoscerlo.

Poi guarda il tuo paese. Come ti appare? È lo stesso. Ti sembra non essere semplicemente imputato dalla mente. Medita su quello e cerca di riconoscerlo.

Ora guarda tutto il mondo. Poi guarda l'intera esistenza, l'intero samsara e nirvana. Appaiono non come meramente imputati dalla mente. Quindi, questo è il sottile oggetto di negazione della scuola Prasangika. È un'allucinazione totale. Medita bene, cercando di riconoscerlo. Fermati ogni volta a meditare.

L'io appare come non semplicemente etichettato dalla mente. Credi che questa totale allucinazione sia reale e da quel concetto e da quell'ignoranza nascono altri tipi di ignoranza, odio e attaccamento, credendo che gli oggetti siano veramente cattivi o veramente belli e desiderabili. Quindi, se sei una persona che ha potere, puoi arrivare perfino a uccidere milioni di persone che non ti piacciono, anche dei bambini. Ti appaiono come oggetti indesiderati che non sono semplicemente etichettati dalla tua mente. Puoi diventare così la causa di un'incredibile sofferenza per gli altri e per te stesso creando un incredibile karma negativo, che ti farà trascorrere eoni nei reami inferiori o nei reami superiori come essere umano, sperimentando tantissima sofferenza. Puoi vedere che tutto ciò è un'allucinazione totale. Non c'è assolutamente motivo di farlo.

Se realizzi la vacuità, la cosa importante a cui dovresti arrivare è non creare karma negativo e creare solo karma positivo. Si dovrebbe arrivare a questa comprensione, riconoscendo questo come la cosa più importante e questo è ciò che enfatizzerai con agli altri. Se non si arriva a questa enfasi, allora ciò che tu credi sia la realizzazione della vacuità è sbagliato, probabilmente è nichilismo.

Quindi cominciando da questo esempio vi ho detto che cos'è il falso io. La cosa più importante è riconoscere questo falso io.



C'è un'altra meditazione che puoi fare mentre mangi, cammini, lavori, suoni qualche strumento musicale o mentre corri e fai jogging

in modo che questo vero “io”, che non c’è, possa vivere a lungo e non morire. Improvvisamente chiediti: “Che cosa sto facendo?” Tu rispondi: “Sto facendo jogging”. Quindi chiediti: “Perché dico che sto facendo jogging?” Fatti la domanda, poi controlla lentamente il tuo pensiero sul tuo io, la visione che hai del tuo io.

Non c’è nessun altro motivo per dire che stai facendo jogging se non che gli aggregati validi stanno facendo l’azione di correre. È tutto.

Guarda continuamente la tua visione dell’io. Dedica del tempo a questo, vai piano, soffermati. Quando usi questa ragione, vedi che non c’è nessun vero io lì a fare jogging. Normalmente non lo vedi. Questa è la realtà, questa è la verità e ora inizi a vederla.

Fai questa meditazione molte volte, con le diverse azioni che compii quotidianamente. Prima c’è il vero io, il falso io, e questa meditazione può aiutarti a vedere sempre più chiaramente ciò che è falso. Dopo aver applicato questa ragione, inizi a vedere sempre di più la verità.

Questa è un’altra meditazione semplice che è bene fare, non solo mentre si è seduti sul proprio cuscino a occhi chiusi, ma mentre si gioca a calcio, si cucina, si lavora come segretaria e si fa qualsiasi altra attività. È molto buono.



Dopo questo, medita su ciò che è l’io. Come ho già menzionato, c’è l’io meramente etichettato, che esite, e l’io veramente esistente, l’io reale, che è il falso io. Per noi esseri ordinari, questo è l’io che esiste. Questo è il problema. Il vero io ti appare e tu credi al cento per cento che esiste. Ma l’io non esiste veramente perché sorge dipendentemente. Esiste una base valida, gli aggregati, che possono ricevere l’etichetta “io.”

Dopo l’introduzione dell’oggetto di negazione, particolarmente secondo i Prasangika, ti ricordi che l’io non è veramente esistente, quindi soffermati a meditare su questo, su come è, come ho descritto prima. Quindi focalizza che “l’io è sorto dipendentemente”.

La base valida, gli aggregati, riceve l’etichetta “io.” L’etichetta “io” è semplicemente imputata da parte della mente su quella base etichettata. Medita su questo. Tutti e tre questi punti sono estremamente

importanti: c'è l'io, questo io non è veramente esistente, e questo io è semplicemente etichettato dalla mente. La mente si concentra sugli aggregati e quindi etichetta semplicemente "io" da parte della mente. Medita sul significato di questo. C'è molto su cui meditare in relazione a ogni parola. Non ci devono essere molte parole, ma è molto importante meditare precisamente su quelle.



La prossima meditazione è simile a quella di riconoscere il falso io e l'io che esite, l'io che è meramente imputato dalla mente.

Non c'è un vero io che medita. C'è un io meramente etichettato che medita. Esiste un io semplicemente etichettato, e quell'io semplicemente etichettato sta compiendo l'azione meramente etichettata di meditare. L'io sta meditando perché la base valida, gli aggregati, e in particolare l'aggregato della mente, sta facendo l'azione di meditare.

L'io meramente etichettato sta compiendo l'azione meramente etichettata di meditare, che è la cosa più sottile, la più fine. Non è che non esista, ma esiste in un modo estremamente sottile.

Medita su questo.



Ripeti la meditazione con l'azione del mangiare. Non c'è un vero io che mangia. C'è un io meramente etichettato che mangia. L'io meramente etichettato esiste e quell'io meramente etichettato compie l'azione meramente etichettata di mangiare. L'io mangia perché la base valida, gli aggregati, in particolare l'aggregato fisico, il corpo compie l'azione di mangiare.

L'io meramente etichettato sta compiendo l'azione meramente etichettata di mangiare, che è la più sottile, la più fine. Non è che le azioni non esistano, ma esistono in un modo incredibilmente sottile.

Medita un po' su come il mangiare è estremamente sottile. Medita sull'origine dipendente.

Fai una meditazione simile con l'alzarti, il lavarti, vestirti, far colazione,

lavorare e dormire. Includi le principali azioni che fai in una giornata e poi quello che fai in tutta la tua vita.

Così, quotidianamente puoi vedere come l'io che esiste è incredibilmente sottile. Non è mai nel modo come ti appare e come tu credi che esista. Non è mai in quel modo neppure per un secondo.

Puoi fare delle meditazioni simili con tutte le attività di questa vita: l'essere nati, l'essere andati all'asilo, essere stati bambini e così via. Non c'è un vero io che è nato.

Dal testo radice di Guhyasamaja:

Dalla non nascita, nasce tutto.

Non c'è alcun'altra nascita eccetto la mera nascita.

Dalla "non nascita", che vuol dire "nascita meramente etichettata", nasce tutto. Questo vuol dire che non c'è una nascita reale.

Analizza andare all'asilo, alla scuola elementare e alle superiori, allo stesso modo anche sposarsi.

Se non ricordi di vivere la tua vita con bodhicitta, per il beneficio degli esseri senzienti, ciò che accade è che i problemi nella tua vita si moltiplicano. Dopo il matrimonio, hai dei figli. Pensi: "Ho una moglie o un marito", "Ho dei figli" "Sono benestante." Sia che tu abbia un dollaro o un miliardo di dollari".

Nel *Cumulo degli Insegnamenti*, Buddha disse:

"Ho un figlio. Ho ricchezza" i bambini pensano così.

Poiché perfino l'io non esiste,

come possono esistere un figlio e una ricchezza?⁴

Qui "bambini" non vuol dire effettivamente bambini come il mondo intende. Si riferisce a coloro che credono che ci sia un vero io che esiste dalla sua parte e che si affidano a esso. Per cui "bambini" sono coloro che non vedono la verità dell'io, la natura ultima dell'io.

Usa la stessa meditazione con "sto morendo". Non c'è un vero io che sta morendo.

Buddha ha detto anche:

Perfino con la nascita e la morte che succederanno,
non c'è nascita, come pure non c'è morte.

Per coloro che realizzano questo, non è difficile avere concentrazione.
È così da rinascite senza inizio fino all'illuminazione
o durante il samsara infinito.

[Se non si pratica il Dharma, il samsara è senza fine.]



Guarda al passato, presente e futuro: sono tutti vuoti. Non c'è un vero io.
Concentrati per un poco con quella consapevolezza.

Non c'è un vero io che esite dalla sua parte o veramente esistente,
esistente per natura propria. Non esiste neppure un atomo di quell'io. L'io
che esiste è quello che è meramente etichettato dalla mente valida su una
base valida. Non c'è nulla di più di quello. Qualcosa leggermente più di
quello è la visione Prasangika Madhyamaka dell'oggetto di negazione sottile.
Concentrati su questo.



Pensa anche agli aggregati. Ciò che appare esistere da lì, ciò in cui noi
abbiamo fiducia come i reali aggregati, è una totale allucinazione. Non ci
sono lì. Gli aggregati sono meramente etichettati dalla mente. "Aggregati"
è meramente etichettato dalla nostra mente sull'insieme del gruppo dei
nostri cinque aggregati. Ogni aggregato - forma, sensazione, riconoscimento,
aggregati compositi e coscienza - sembra essere reale e noi ci fidiamo, ma
è tutta un'allucinazione! Ciò che c'è è ciò che è semplicemente etichettato
dalla nostra mente - "aggregato della forma", "aggregato della sensazione" e
così via - in dipendenza dell'esistenza del gruppo delle parti.

È così fino agli atomi della forma. Non esiste un vero atomo. Ciò che
esiste è ciò che è semplicemente imputato alle parti dell'atomo. È
estremamente sottile. L'atomo esiste. C'è un atomo, ma il modo in cui
esiste è incredibilmente sottile. Quindi, fino alle parti degli atomi, tutto
esiste come puro nome.

Fai la stessa analisi, scomponi allo stesso modo gli aggregati di sensazione, riconoscimento, aggregati compositi e coscienza. Vai giù, più in profondità. Ogni secondo di coscienza dipende da un secondo passato e da un futuro secondo di coscienza. Quindi le frazioni di secondo della coscienza dipendono da passate e future frazioni di secondo.

La conclusione è che tutto esiste come semplice nome. Fai la stessa meditazione, la stessa analisi, con ciascuno degli aggregati.



Un'altra meditazione è: cominciando dall'io e dagli aggregati, tutto appare come reale da lì e noi ci fidiamo completamente che sia vero. Ma tutto quello non c'è - neppure della dimensione di un atomo. Nulla di quello è lì in realtà. Medita su questo per un po' per avere una visione profonda di questo. Questo porta a delle realizzazioni stabili.

È bene guardare te stesso con quella consapevolezza mentre compili le azioni: mentre mangi, o perfino quando respiri. È fantastico! È milioni, trillioni, zillions di volte più interessante. Con questo distruggi le radici del samsara di tutte le sofferenze. Elimini rapidamente l'ignoranza; non solo raggiungi la liberazione, ma interrompi le sottili contaminazioni e vai verso l'illuminazione, lo stato di Buddha. È innumerevoli volte meglio che fare una vacanza al mare o andare a ballare in un night club, o fare ciò che ti piace di più. In quelle situazioni non fai altro che incrementare l'allucinazione con il tuo corpo.



Un'altra meditazione è: mentre cammini fatti questa domanda "Cosa sto facendo adesso?" Ti rispondi "Sto camminando." (Questo vuol dire che l'io reale sta camminando.) Perché dici "sto camminando?" Non c'è nessuna altra ragione se non che il corpo sta camminando.

Medita su questo, concentrati su questo. Pratica questa consapevolezza.

Mentre mangi, chiediti, “Cosa sto facendo adesso?” Ti rispondi “Sto mangiando.” Questo vuol dire che l’io reale sta mangiando. “Perchè dico sto mangiando?” Non c’è nessuna altra ragione se non che il corpo sta mangiando.

Puoi fare questa meditazione con tutte le azioni che compi. Questo è per farti avere un’idea nella mente su come meditare.

Quando mediti, non c’è nessun altro motivo per dire che stai meditando se non che la tua mente sta meditando.

Quindi, scopri che il vero io precedente non c’è. C’è un io che sta compiendo l’azione ma è estremamente sottile. Il vero io non è lì adesso. Vedrai sempre più chiaramente l’io che esiste e l’io che non esiste.



Un’altra meditazione viene dalla *Preziosa Ghirlanda* di Nagarjuna:

La persona non è terra, non è acqua,
non è fuoco, non è aria, non è spazio, non è coscienza,
e non è tutti questi insieme.

A parte questo, non c’è una persona.⁵

In questo modo, ogni elemento non è la persona. Anche tutti gli elementi non sono la persona.

Medita su questo. Poi successivamente la conclusione è che la persona comunque esiste. Esiste come mero nome perchè la base, gli aggregati, esistono; oppure i sei elementi terra, acqua, fuoco, aria, spazio e coscienza esistono.



Il Bodhisattva Thogme Zangpo disse:

Le varie sofferenze sono come un figlio che muore in un sogno.

Mantenere le apparenze allucinate come vere stanca.

Pertanto, quando si incontrano condizioni non armoniose, guardarle come allucinazioni è la pratica del bodhisattva.⁶

Questo vuol dire che la tua mente ha creato tutte le pesanti sofferenze, tutte le preoccupazioni e paure. Devi meditare sentendo questo. Prenditi il tuo tempo. Pensaci, medita su questo.

Se hai qualche problema serio, come tuo marito o tua moglie che ti lasciano, è molto buono, molto efficace, mettere la situazione in relazione a questa meditazione. Questa meditazione trasforma la tua mente in uno stato di pace.



Il Settimo Dalai Lama, Kelsang Ghiatso, disse:

Ogni singola esistenza del samsara o del nirvana (lo stato andato al di là, compresa l'illuminazione) è un'illusione creata proprio dai tuoi concetti. Considerarli come assoluti ti inganna. Quindi non afferrarti alle apparenze allucinate, guardale come vuote.

Questo vuol dire guardare tutto quanto completamente vuoto proprio lì, che è opposto all'apparenza allucinata.



Il Quinto Dalai Lama disse:

Nella visione difettosa, nel buio totale dell'ignoranza, il modo in cui il corpo e la mente appaiono è come una corda multicolore avvolta a spirale che, terrorizzato, vedi come un serpente velenoso. Allo stesso modo, credendo che questo sia l'io, sperimentate la grande paura delle tre sofferenze.

Colophon

Compilato e tradotto da Lama Zopa Rinpoce nel monastero di Kopan e nel centro di Pokhara, Nepal, e a Bendigo Australia, in marzo-maggio e dicembre, 2018. Dettato e curato dalla ven. Ailsa Cameron.

Tradotto in italiano dalla ven. Siliana Bosa, revisione di Fabio Gariffo e una parte dalla ven. Daniela Brandstetter.

Rispettando lo stile colloquiale di Lama Zopa Rinpoce.

Note:

¹ Il *Dhammapada tibetano*, cap. 2, vv. 12-14. Una traduzione alternativa dell'ultima riga è "Non cadere sotto il potere della bramosia".

² *Sang ghie*, in Tibetano

³ *Lab Du*, in Tibetan

⁴ Il *Dhammapada tibetano*, cap. 1, v.20

⁵ *La Preziosa Ghirlanda*

⁶ La ventiquattresima prattica nelle *Trentasette pratiche del bodhisattva*.

Come prendersí cura deí librí dí Dharma



I libri di Dharma contengono gli insegnamenti del Buddha; hanno il potere di proteggerci dalle rinascite inferiori e di indicare la via per la liberazione. Perciò devono essere trattati con rispetto: non appoggiarli sul pavimento, nè metterli dove le persone si siedono o camminano e non calpestarli. Devono essere protetti e coperti quando devono essere trasportati; devono essere tenuti in posti alti e puliti separati dalle cose mondane. Oggetti ordinari non devono essere messi sopra ai testi di Dharma. Leccare le dita per girare le pagine è una cattiva abitudine e anche karma negativo. Se si ha la necessità di eliminare degli scritti di Dharma, devono essere bruciati anzichè essere gettati nella spazzatura. Quando si bruciano, prima di tutto recita una preghiera o un mantra, come OM AH HUM. Quindi, puoi visualizzare le lettere dei testi che si assorbono nella sillaba AH, poi la AH si assorbe dentro di te, trasmettendo la saggezza nel tuo continuum mentale. Dopo, mentre continui a recitare OM AH HUM, puoi bruciare i testi.

Lama Zopa Rinpoce ha consigliato che le foto e le immagini degli esseri santi, divinità, o altri oggetti sacri non devono essere bruciati. Invece devono essere messi con rispetto dentro a stupa, su di un albero, o altri posti elevati e puliti. È stato suggerito di collocarli in piccoli contenitori e sigillarli. In questo modo le immagini sacre non finiranno per terra.



Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana