

GIOIELLI DEL BUDDISMO

di

Gheshe Tamding Ghatso

Tradotto originariamente dal tibetano in inglese da Thubten Thabke e Tenzin Wangdak
Tradotto in italiano da Ciampa Namdrol
revisionato da Lama Ciampa Ghatso
Bèe (VB) marzo-aprile 2013

Un rosario di gioielli

Un commentario al testo dell'addestramento mentale di Atisha

INTRODUZIONE GENERALE

Per tutta la durata della sua vita Atisha si dedicò a 154 maestri ma ebbe sempre una considerazione molto speciale nei confronti di Lama Serlingpa e di Dharmarakshita, dato che è da questi maestri che egli ricevette gli insegnamenti sulla bodhicitta. In particolare portò sempre nel cuore una profonda riconoscenza verso Lama Serlingpa, dato che grazie proprio a questi e ai suoi insegnamenti egli potette realizzare la bodhicitta. Di solito se Atisha udiva il nome di qualcuno dei suoi maestri, univa le mani portandole al cuore nel mudra della preghiera, se però gli veniva fatto il nome di Serlingpa immediatamente metteva le mani in preghiera al chakra della corona e si prostrava in ricordo del maestro. Senza la preziosa mente della bodhicitta pratiche tanto elevate come quelle [tantriche] dello stadio di generazione o di completamento non potrebbero condurci all'Illuminazione di per sé sole.

Il *Rosario dei gioielli del Bodhisattva* fu il primo testo di addestramento mentale composto da Atisha quando già viveva in Tibet. La rilevanza di Atisha come grande erudito si fonda però su di un altro testo, ovvero *Una luce per il cammino verso l'Illuminazione*, la quale a sua volta si ritiene la base per lo sviluppo dei testi del *Lam-rim*. Per la prima volta nella storia del buddhismo qualcuno aveva sintetizzato in un solo testo tutti gli insegnamenti di Sakiamuni Buddha. Dromtomba, il discepolo principale di Atisha, lasciò detto:

Il nobile Buddha impartì più di 84,000 insegnamenti. Sono tutti contenuti in ciò che viene chiamato Tripitaka (i tre canestri) il quale a sua volta può essere riassunto nei Tre Livelli della Motivazione. Questi tre livelli sono - presi singolarmente- tanto importanti quanto un meraviglioso rosario con i grani d'oro e chiunque pratichi insegnamenti tanto squisiti otterrà senza dubbio lo stato di Liberazione o l'Illuminazione. L'obiettivo del mio maestro Atisha, quando compose il Lam-rim, non fu altro che quello di rendere accessibile a tutti la pratica di questi 84.000 insegnamenti del Buddha.

Se un piccolo grano d'oro è di per sé importante, quanto potrà esserlo un intero rosario? Allo stesso modo, se la pratica di uno qualunque dei punti contenuti nel *Lam-rim* ci apporta uno straordinario beneficio, immaginiamo cosa possa accadere con un rosario praticato per intero.

Quando ascoltiamo o leggiamo degli insegnamenti di Dharma è molto importante generare, ancora prima di ascoltare, una buona motivazione, e una volta conclusa questa attività dedicare i meriti derivati dalla stessa per poter accedere alla Buddità e da questo stato potere aiutare tutti gli esseri.

Premesso che un'azione positiva o negativa dipende sempre dalla nostra motivazione, il fatto di investigare e osservare la motivazione stessa deve trasformarsi in un nostro lavoro costante.

Per esempio, si potrà osservare come il merito che accumulano tre persone che stiano recitando la preghiera delle lodi alle 21 Tare dipende strettamente dalla motivazione [individuale] che sta dietro la recitazione stessa. Se una delle tre persone recita con l'idea di beneficiare gli altri, la sua preghiera, possedendo una natura Mahayana, si converte in una causa per condurre questa stessa persona all'Illuminazione. Può per converso accadere che la seconda persona stia recitando solo con l'obiettivo di ottenere la propria liberazione, e così poter vedere la liberazione dalla propria sofferenza; in questo caso la natura della propria pratica sarà Hinayana. Se la persona recita la

preghiera solo con l'idea di diventare ricco, è possibile che veda realizzato il proprio desiderio, ma in questo caso non starà realmente facendo una pratica di Dharma, dato che il proprio obiettivo si incentra unicamente ed esclusivamente in un beneficio che appartiene a questa vita.

Una pratica di Dharma è tanto più efficace quanto più è pura la motivazione con cui essa viene presente, essa sta praticando con la motivazione corretta. Le attività che svolgiamo quotidianamente come lavorare, mangiare, dormire, sono chiamate attività “mondane”. Senza dubbio ognuna di esse smette di possedere tale natura se noi applichiamo ad essa la motivazione corretta. Lama Tsong Khapa disse:

Se nel momento di realizzare un'azione la nostra motivazione è buona, allora la base, il sentiero e il risultato saranno anch'essi positivi e da essi discenderà solo felicità; se invece, al contrario, la motivazione che ci muove ha in sé una malizia, tutto ciò che provenga da essa sarà negativo.

La pratica Mahayana ha come obiettivo fondamentale quello di addestrare la nostra mente a dare più valore agli altri che a noi stessi. Quando questa motivazione ci ha riempito completamente e ci comportiamo di conseguenza, allora abbiamo ottenuto la mente della bodhicitta, ovvero il desiderio puro di ottenere l'Illuminazione con l'obiettivo di beneficiare perfettamente tutti gli esseri.

Come regola generale, di solito un pensiero che ci è familiare è che dare valore a se stessi è più utile che dare valore agli altri; per questa ragione non ci risulterà facile cambiare i nostri pensieri egoisti dalla mattina alla sera. Però, per quanto tempo ci voglia, non dobbiamo cessare il nostro impegno e, al contrario, risulta vitale aver fede nelle nostre possibilità.

Il rosario dei gioielli del Bodhisattva è un testo di *addestramento mentale* diretto a un miglioramento integrale delle condizioni di ogni individuo attraverso la trasformazione del suo egoismo in un'attitudine altruista; il contenuto è articolato in due punti: quello della visione e quello del metodo. La visione è relazionata con quella parte della filosofia buddista che tratta della natura ultima dei fenomeni. Il metodo invece è basato sugli insegnamenti che ci conducono all'esperienza della visione. Atisha fu il fondatore di quella che viene conosciuta come la Antica Tradizione Kadampa e con il fine di facilitare lo studio dei propri successori compose i c.d. *Sei Trattati Kadampa*:

Compendio dell'addestramento di Shantideva
Guida alla “Forma di vita del Bodhisattva” di Shantideva
L'ornamento del Sutra di Maitreya
Le cinque sezioni dei sentieri di Asangha
I racconti dello Jataka di Ariyasura
Versi speciali di Sakiamuni Buddha raggruppati per tema

Gli antichi Kadampa studiavano anche i cinque grandi testi di Maitreya e i sei grandi testi di Nagarjuna. I primi sono:

L'ornamento dei Sutra Mahayana
L'ornamento delle realizzazioni
La scienza superiore del Mahayana
La differenziazione del cammino medio
Le visioni estreme e la differenza entro i fenomeni e la loro natura ultima

quelli del secondo gruppo sono:

I versi radice del cammino di mezzo

I 60 versi sul ragionamento

I 70 versi sulla vacuità

Aforismi diversi

Rigetto di ogni controversia

Fissare il convenzionale

Per meditare in maniera efficace è imprescindibile fissare la mente su di un oggetto virtuoso e perché questo sia tale è fondamentale ascoltare insegnamenti e poi meditare su di essi.

Se abbiamo appreso a memoria i punti più significativi di un testo ci risulterà più facile scoprire quali sono gli oggetti su cui ci piace di più fissare la nostra meditazione.

Chi pretenda di meditare correttamente sul Lam-rim deve memorizzare almeno i preamboli e le differenti sezioni di questo testo. Se non facciamo così dipenderemo sempre dal testo, che non sempre è di fronte a noi. Con il libro aperto sembrerà che sappiamo molto e però, una volta chiuso, il nostro “preteso” sapere sfumerà rapidamente in nulla. In questi casi tibetani sono soliti dire: “La tua conoscenza sta su uno scaffale”.

INTRODUZIONE AL TESTO

Il testo *Un rosario di gioielli* è un compendio di consigli destinati a complementare la nostra pratica giornaliera di addestramento mentale. Si dice che ognuna delle parole contenute in questo testo ha stesso valore dei grani di un rosario fatto di gioielli. L'insieme del testo si articola in tre sezioni:

Il significato del titolo
l'omaggio del traduttore
il testo vero e proprio

Il significato del titolo

ai tempi di Atisha, esattamente come oggi, esistevano contemporaneamente in India parecchi dialetti e lingue, ma la più considerata tra di esse era il sanscrito. Questa lingua si utilizzava per trattare temi relazionati alla filosofia e alla religione.

Il titolo sanscrito del testo è *Bodhisattvamaniavali*. Se lo analizziamo vediamo che è composto in primo luogo dalla parola *Bodhisattva*, termine impiegato per designare l'essere che è entrato nel sentiero della accumulazione dopo avere sviluppato la suprema mente della bodhicitta. *Mani* significa “gioiello”, e infine *avali* significa “rosario”.

l'omaggio del traduttore

il testo radice del *Rosario di gioielli* comincia in questo modo:

omaggio alla grande compassione
omaggio a tutti i maestri spirituali
omaggio alle deità devozionali

Il fatto di rendere omaggio alla personificazione della mente compassionevole di tutti i Buddha indica che questo commentario appartiene all'insegnamento dei Sutra. Si rende omaggio alla grande compassione perché questa mente è vitale nel corso di tutto il cammino spirituale - anche all'inizio di esso è estremamente prezioso coltivarla, dato che è come piantare il seme di questa stessa mente suprema. Una volta piantato il seme sono anche molto importanti l'acqua e il concime che mantengono viva la pianta. Da qui deriva l'importanza di continuare a coltivare questa mente nel corso del cammino sino alla fine di esso, quando si raccolgono i suoi frutti. La grande compassione induce gli esseri illuminati a dare insegnamenti e a portare a termine le attività più elevate a beneficio di tutti gli esseri.

Il traduttore rende omaggio agli esseri santi al fine di propiziare la dissoluzione di qualunque ostacolo che possa impedire la composizione del testo, ricevere l'ispirazione e le benedizioni necessarie per una felice conclusione di un lavoro così importante.

Quando si rende omaggio ai maestri spirituali questo viene fatto perché la guida spirituale è realmente la persona che ci mostra il cammino e la nostra fede in lui è imprescindibile. La devozione alla guida spirituale è necessaria, tanto quando la nostra pratica è quella dei Sutra come quando è quella dei Tantra. Il primo punto nel famoso *Lam-rim esteso* di Lama Tsong Khapa segnala che consacrarsi al maestro costituisce la vera radice del sentiero spirituale.

Rendiamo omaggio con il corpo, la parola e la mente. Con il corpo ci prostriamo al suolo, con la parola recitiamo le lodi proclamando le qualità dell'oggetto della nostra devozione; infine, con la mente generiamo l'ammirazione per mezzo di una fede limpida. *Chag* è un termine tibetano che fa riferimento a “le qualità e la saggezza dell'oggetto al quale rendiamo omaggio”. *Tsel* significa “desiderio”. Vale a dire che quando decidiamo le orazioni formuliamo il desiderio di emulare le

nostre guide spirituali. Rendiamo omaggio alla nostra guida spirituale perché senza la sua presenza non avremmo la possibilità di liberarci dalla sofferenza del Samsara né ottenere l'Illuminazione.

Si dà per cosa certa che per conseguire questi due obiettivi appena menzionati sia necessario uno sforzo individuale costante nel corso di ognuna delle tappe del cammino. Senza quest'attitudine personale ferma e decisa non vedremo i frutti della pratica. Se vogliamo meditare durante le tappe del cammino, è necessario conoscerle in precedenza; per questo motivo ci facciamo istruire dalla nostra guida spirituale. Questo non dovrebbe in assoluto sorprenderci, visto che persino il più semplice dei lavori che abbiamo realizzato ce lo ha dovuto insegnare qualcuno.

A causa del nostro karma oggi non abbiamo la fortuna di poter vedere la manifestazione di un Buddha nel suo aspetto fisico. Possiamo però ricevere i suoi insegnamenti attraverso un essere che si manifesti in una forma fisica simile alla nostra; quest'essere è la guida spirituale. Attraverso di lui riceviamo l'ispirazione dei Buddha dei tre tempi. Tutte le qualità e le conoscenze spirituali presenti e future [che acquisiremo] le dobbiamo a lui. Senza devozione al guru non ci sono realizzazioni. Tanto Dromtomba quanto Milarepa sottolinearono questo fatto in modo speciale. Attraverso le loro vite i praticanti che sono succeduti a loro hanno compreso e avvalorato l'importanza di una corretta relazione con il maestro. L'omaggio che compare nel testo, rivolto agli Yidam o deità devozionali, indica anch'esso la necessità di confidare sinceramente nella deità personale connessa alla pratica di ognuno di noi – Guhyasamaya, Chenrezig, Manjushri o qualunque altra.

Il rosario dei gioielli

Abbandona i dubbi e dai valore allo sforzo per realizzare la pratica

“*Abbandona i dubbi*” significa mettere da parte quelle indecisioni che interferiscono con l'esito dalla nostra pratica, quelle che si interpongono nel sentiero verso l'Illuminazione. Dobbiamo generare una ferma determinazione per praticare. L'ombra del dubbio produce uno stato di indecisione che ritarda seriamente il nostro avanzamento. Mettiamo per caso che stiamo viaggiando verso Milano con la nostra automobile; prendiamo l'autostrada appropriata e non facciamo deviazioni sino a che non siamo arrivati a destinazione – se al contrario facessimo deviazioni potremmo andare a finire in qualunque altra città. I dubbi nei confronti della realtà della Liberazione o dell'Illuminazione ci paralizzano. Buddha afferma in un Sutra che persino le mosche possono raggiungere l'Illuminazione. Questa affermazione deve motivarci a pensare che, se può farlo un insetto, a maggior ragione possiamo farlo noi che godiamo di una perfetta rinascita umana. La mente del dubbio può avere una natura positiva o negativa. La prima ci fa crescere spiritualmente, dato che ci incita a ricercare gli oggetti della conoscenza; la seconda blocca il nostro cammino verso l'Illuminazione, ci fa vacillare nei confronti della pratica. Avere dei dubbi sulla legge di causa effetto non è, in sé, qualcosa di negativo; lo è invece quando, senza fare effettivamente una ricerca, concludiamo che questa legge non esiste e chiudiamo la porta alla possibilità di un ragionamento intorno ad essa.

„, „*dai valore allo sforzo per realizzare la pratica*”.

Il testo ci consiglia di essere accurati e continui nella nostra pratica; non è raccomandabile applicare un impegno esagerato, dato che questo può facilmente trasformarsi in una stanchezza estrema. Lo sforzo dev'essere continuo e costante, come il fluire di un fiume. Perché è importante immergersi senza riserve nella pratica del Dharma? Perché il momento della morte può essere vicino e quando questo arriverà solo il Dharma potrà aiutarci. Inoltre, dato che le vite future sono più importanti di questo presente, per poterci assicurare una rinascita libera da ostacoli dobbiamo cominciare a praticare adesso. Il peggior nemico della nostra pratica del Dharma è la pigrizia. Lo sforzo è necessario tanto nella pratica spirituale come nella vita quotidiana.

Il Corpo della Forma proprio di un Buddha (Rupakaya) si ottiene grazie all'accumulazione di una gran quantità di meriti. Il Corpo della Saggezza della Verità (Dharmakaya) si ottiene grazie all'accumulazione di saggezza; però, per conseguire tanto l'uno come l'altro corpo, la presenza di uno sforzo è totalmente imprescindibile.

Senza sforzo ed entusiasmo nella pratica, le conoscenze accumulate sono mancanti di vita tanto quanto un cadavere. Buddha Maitreya ottenne la realizzazione della bodhicitta prima di Buddha Sakiamuni; senza dubbio Sakiamuni invece s'illuminò prima dell'altro grazie allo sforzo che impregnò la sua pratica. Dobbiamo mettere in atto il proposito di sbarazzarci definitivamente delle pigrizia che ostruisce i nostri studi e le nostre meditazioni.

Raggiungere il supremo Stato della Buddità non è un compito facile né comodo. Buddha Sakiamuni, l'essere illuminato che esercitò il più incredibile degli sforzi, accumulò meriti nel corso di tre lunghi eoni. I risultati della meditazione non arrivano istantaneamente: sono invece frutto di uno sforzo fermo e costante esercitato nel corso del tempo.

*Con attenzione e vigilanza e rettitudine
proteggi sempre le porte dei sensi*

L'attenzione è il fattore mentale che ci fa ricordare in tutti momenti i consigli dei nostri maestri, tutto ciò che dobbiamo porre in pratica e tutto ciò che dobbiamo abbandonare. Questa attitudine è importante, non solo nella vita spirituale ma anche in qualunque compito mondano. Senza

attenzione la nostra mente non funziona in accordo alle proprie possibilità e qualunque lavoro risulta costoso e poco gratificante. L'attenzione è una delle basi fondamentali per il corretto funzionamento della nostra mente. Nel momento in cui entriamo nel sentiero del Dharma sviluppiamo l'attenzione nel momento in cui dobbiamo ascoltare, contemplare e meditare. Senza di essa ci dimentichiamo rapidamente del significato degli importanti insegnamenti che abbiamo ricevuto. Nei suoi insegnamenti Buddha illustra con l'esempio dei "tre recipienti" la necessità di ascoltare con attenzione gli insegnamenti. Egli dice: "ascolta correttamente, con attenzione, e trattieni ciò che hai ascoltato nella tua mente". Questo consiglio contiene un profondo significato.

Quando si dice "ascolta correttamente", ci si riferisce alla motivazione con cui bisogna presenziare agli insegnamenti: il desiderio di ottenere la Liberazione e la Illuminazione o, come minimo, l'intenzione di beneficiare le nostre vite future. Se ci manca questa motivazione e ci lasciamo trascinare da attitudini ignoranti o egoiste siamo come un recipiente o un vaso sudicio. La frase continua con "con attenzione" dando a intendere che non dobbiamo essere come un recipiente girato bocca in giù, ovvero stando disattenti a ciò che si dice. La frase termina dicendo "trattieni ciò che hai ascoltato nella tua mente" e questo significa che non dovremo essere come un recipiente con un buco, incapace di trattenere ciò che viene versato al suo interno. Ascoltiamo gli insegnamenti con attenzione però non facciamo nulla per trattenere dentro di noi ciò che abbiamo ascoltato.

L'attenzione è imprescindibile per ottenere la Calma Dimorante. Nella pratica della meditazione incontriamo tre tipi di ostacoli fondamentali: l'eccitazione mentale, la svagatezza mentale e il collasso mentale.

L'eccitazione è uno stato mentale che trascina i pensieri verso oggetti gradevoli che distraggono la nostra attenzione; si parla di oggetti come un buon film, l'amato o l'amata, un cibo che ci piace etc. la *svagatezza mentale* si produce quando, incapaci di fissare la nostra mente sull'oggetto, ci intratteniamo con cose diverse, positive o negative. Cadiamo in questo errore, ad esempio, quando meditiamo sulla impermanenza e invece cominciamo a pensare alla compassione, allontanandoci dall'oggetto centrale della meditazione. Questo capita anche quando meditiamo e invece crediamo vittima della pesantezza mentale o del sopore, uno stato mentale che appartiene alla categoria dell'attaccamento. Quando questo stato s'impadronisce della mente sentiamo una certa sonnolenza e desideriamo anche di rimanere in certo qual modo in questo stato fisico e mentale. Ci conduce infine a una sorta di sprofondamento mentale e, per quanto ci sforziamo di rimanere concentrati, non riusciamo a farlo con una sufficiente intensità. *L'intensità* a sua volta determina il modo in cui l'attenzione sostiene l'oggetto della concentrazione. Quando veniamo assaltati dallo sprofondamento mentale si perde l'intensità, e di conseguenza l'attenzione è debole.

Una spiegazione più dettagliata su questi ostacoli e sul come eliminarli è contenuta nella sezione sulla Calma Dimorante del libro *Sentiero di luce*. Come principianti nella pratica del Dharma e della meditazione per il momento ci possiamo accontentare del fatto di conoscere le distrazioni che sorgono la nostra mente, poiché molte volte non ci rendiamo neanche conto del fatto che siamo vittime di esse. Inoltre, se arriviamo a renderci conto del fatto che esse si sono manifestate, ciò avviene quasi sempre un attimo dopo la loro apparizione. In tal modo quindi dobbiamo tenere in gran considerazione la fondamentale necessità di essere estremamente attenti a ciò che capita durante le nostre meditazioni.

La vigilanza è il fattore mentale incaricato di osservare in ogni istante ciò che facciamo, così come la qualità dei nostri pensieri. L'attenzione e la vigilanza sono come il re e un suo ministro. Il re rappresenta l'attenzione e dev'essere capace di decidere ciò che è e ciò che non è conveniente e allertare la vigilanza che, come un ministro, correggerà immediatamente qualsiasi disturbo.

Nel capitolo sulla “rettitudine” della *Guida* il suo autore, Shantideva, presenta delle descrizioni dettagliate sulla vigilanza, il cui compito è “badare in ogni momento che la mente non cada sotto l'influsso degli inganni”.

La rettitudine è un fattore mentale, il cui obiettivo consiste nell'evitare che gli inganni ci guidino, e la sua applicazione ci separa dalle attività incontrollate del corpo, della parola e della mente. Un comportamento disordinato è la conseguenza diretta di una mancanza di rettitudine. Perché la rettitudine sia corretta dev'essere imbevuta di considerazione [positiva, NdT] verso noi stessi e anche verso gli altri. Così evitiamo attività negative relativamente alla nostra coscienza personale e per non danneggiare gli altri. Se ci capita di stare da soli, ci sembra che possiamo abbassare la guardia e agire disordinatamente: questo è il segnale del fatto che è venuta a mancare la considerazione verso noi stessi. In questo caso la cosa migliore è pensare all'inevitabile legge della legge di causa ed effetto e al fatto che gli esseri illuminati percepiscono tutte le nostre azioni. Questi tre fattori mentali menzionati, ovvero l'attenzione, la vigilanza e la rettitudine, sono imprescindibili se desideriamo seguire un cammino etico.

Controllando la porta dei sensi evitiamo le attività negative e, in modo naturale, ci lasciamo coinvolgere solo in quelle positive. Le nostre sei facoltà sensoriali: la vista, l'udito, il gusto, l'olfatto, il tatto, e la mente, percepiscono ognuna per suo conto il proprio rispettivo oggetto. Le facoltà sensoriali entrano in contatto con gli oggetti esterni e ci permettono di percepirli o sperimentarli.

Quando il potere o facoltà sensoriale della vista entra in contatto con il proprio oggetto – ovvero qualunque forma- generiamo la coscienza visiva che, immediatamente, provocherà una delle tre sensazioni seguenti: gradimento, rigetto o indifferenza. Per esempio, quando un Buddista percepisce l'immagine del Buddha, genera una sensazione di gradimento che induce la fede, uno stato mentale positivo. Se egli percepisce un animale che soffre, questo provocherà in lui un sentimento di compassione, il cui stato mentale è ugualmente positivo. Se al contrario i suoi organi sensoriali entrano in contatto con un oggetto gradevole, facilmente si può generare un certo attaccamento, che è uno stato mentale negativo. Ulteriormente, se si entra in contatto con un nemico si produrrà una sensazione sgradevole che potrà cedere il passo all'odio. Differenti percezioni dell'oggetto possono produrre nella mente tipi diversi di sofferenza. Se vediamo un oggetto che non porta con sé nessun effetto specifico sui nostri sensi, in linea generale ci sentiamo indifferenti ad esso.

Il fatto di creare un karma positivo o negativo non è prodotto dall'oggetto esterno che percepiamo, e nemmeno dalla facoltà sensoriale, quanto piuttosto dalla coscienza mentale.

“Proteggere la porta dei sensi” significa cercare di evitare che sorgano inganni nel nostro intimo quando le facoltà entrano in contatto con i propri oggetti. Si diveniamo preda degli inganni, questo avviene perché i sensi ci hanno vinto. Per evitare il contatto con i molti oggetti esterni che sono percepiti dalle nostre facoltà sensoriali, i praticanti che desiderano meditare seriamente si ritirano in luoghi isolati. Un metodo per non cadere sotto l'influsso degli inganni è infatti quello di evitare di entrare in contatto con gli oggetti che provocano gli inganni stessi. Come principianti è difficile per noi stare vicini agli oggetti e non generare degli inganni, dato che siamo molto propensi a farci coinvolgere da essi. Dall'altro lato i mezzi che possiamo applicare quando sorgono questi inganni sono ancora molto poveri. Gli inganni non risiedono negli oggetti esterni e neanche nelle facoltà sensoriali, bensì nel nostro stesso continuum mentale.

“Proteggere la porta dei sensi” non significa reprimere le facoltà sensoriali di cui disponiamo, bensì evitare gli inganni con l'aiuto dell'attenzione, della vigilanza e della rettitudine. Non significa neanche che dobbiamo distaccarci dagli oggetti piacevoli, quanto piuttosto che dobbiamo modificare la relazione che manteniamo con questi stessi oggetti; il che equivale a dire diminuire l'attaccamento che sentiamo nei loro confronti.

Mediante l'attenzione ricordiamo i punti significativi relazionati con quelle attitudini che dobbiamo

adottare e con quelle che dobbiamo abbandonare; la vigilanza scopre le influenze negative nel momento in cui si manifestano, e la rettitudine mantiene la nostra mente disciplinata e separata dagli inganni.

La nostra mente normalmente è coperta da una spessa cappa di inganni; ma con il debito sforzo e aiutandoci con il Dharma possiamo eliminarli. Per cominciare affrontiamo gli inganni grossolani, per passare in un secondo momento a quelli più sottili. L'unico metodo che realmente può purificare la mente è la pratica intensa. Né gli avanzamenti scientifici né le tecniche psicologiche sperimentali e neanche lo stesso Buddha possono conseguire questo elevato obiettivo per nostro conto.

La mente è il principale fattore che causa la felicità e la sofferenza che sentiamo. Una cattiva intenzione porta con sé inevitabilmente un'azione della medesima indole, e la sua conseguenza è sempre la sofferenza; una buona intenzione crea una azione positiva e la sua conseguenza sarà la felicità. La mente può dividersi in coscienze sensoriali e mentali. Le sensoriali sono: la coscienza visiva, uditiva, olfattiva, gustativa e tattile. Perché però la coscienza visiva percepisca, necessita della propria rispettiva facoltà o potere sensoriale. Vedere un oggetto piacevole, qualunque esso sia, fa affiorare immediatamente in noi un certo attaccamento nei confronti dell'oggetto, uno stato che appartiene alla coscienza mentale. Vedere un oggetto spiacevole provoca l'effetto contrario, ovvero l'odio o il rigetto. Questo stesso processo è applicabile al resto delle coscienze sensoriali. Le coscienze sensoriali, dunque, sono la causa perché si producano dentro di noi delle emozioni conflittuali che, a loro volta, sono unicamente frutto di ignoranza. La mente possiede attitudini negative e positive. Le negative sono gli inganni e le emozioni tra le quali si collocano l'attaccamento, l'invidia, l'ira, il rancore, l'auto-afferramento, l'egoismo e molti altri. Se analizziamo i loro risultati, vediamo quanto possono arrivare a essere negativi. Tutte queste emozioni hanno come unica funzione quella di rubare la nostra pace e il nostro benessere.

I diversi metodi per pacificare i diversi aspetti degli inganni furono descritti nella loro totalità da Buddha Sakiamuni, e queste istruzioni sono passate attraverso una catena, o lignaggio ininterrotto, sino ai nostri giorni. Buddha Sakiamuni si prese la responsabilità di lasciarci in eredità i suoi insegnamenti; è però una responsabilità completamente nostra quella di applicarla se vogliamo ottenere il suo stesso stato.

Il nobile Buddha dette molte spiegazioni basate sulla logica per comprovare che i suoi insegnamenti erano perfetti e senza macchia. In certe occasioni disse: “non credete nei miei insegnamenti solo perché escono dalla mia bocca ed avete fede in me; usate la vostra stessa intelligenza ed esperienza per provare se ciò che vi dico è certo è vero”.

In ognuna delle nostre reincarnazioni ha un suo posto il grembo materno, lo sviluppo delle coscienze sensoriali. Con la nostra morte queste coscienze spariscono dissolvendosi per sempre. L'unica cosa che rimane è la coscienza mentale con i suoi tre diversi livelli: grossolano, sottile e molto sottile. Quest'ultimo, il molto sottile, è l'unico livello di coscienza che viaggia da una vita all'altra e viene conosciuto con il nome di *mente che sempre risiede* o Chiara Luce. Questa è la mente che, una volta liberata dagli inganni che la avvolgono, si trasforma nella mente-Buddha.

Per quanto questa mente molto sottile non sia intrinsecamente una cosa sola con gli inganni, al momento presente si vede afflitta da essi in modo inevitabile. Ad esempio, vediamo che la natura e la finalità di una lampadina consistono nel dare la luce; se però questa lampadina è coperta di sporcizia la sua luminosità sarà molto tenue. La stessa cosa succede alla nostra mente: dato che nostra mente molto sottile è intrinsecamente pura, essa non può irradiare la sua vera natura a causa del fatto che è coperta dalla sporcizia degli inganni. Per liberarla dagli ostacoli il Buddha consigliò di evitare le azioni negative, di coinvolgersi in attività virtuose e di controllare la mente.

Tre volte durante il giorno e tre volte durante la notte fai un'investigazione sul tuo continuum mentale

Alcune religioni invitano i propri fedeli a seguire delle pratiche ascetiche o fare lunghi periodi di digiuno, ma tali pratiche non sono realmente molto fruttifere. Nel buddhismo la vera pratica ascetica è quella di osservare la mente con la medesima attenzione con cui proteggiamo una ferita. Questa affermazione ci fa comprendere che dobbiamo osservare la mente in ogni momento. Se non possiamo iniziare il giorno con una pratica possiamo almeno pensare: “come è meraviglioso essere vivo, dedicherò il giorno a beneficiare gli altri”. Un'altra cosa molto raccomandabile prima di coricarci è quella di passare in rassegna le azioni che abbiamo compiuto durante il giorno e se ne scopriamo qualcuna dannosa nei confronti degli altri generiamo subito un sano pentimento – non un senso di colpa – e applichiamo gli antidoti appropriati per purificare tutto questo. Eviteremo così che il karma negativo si accresca. Allo stesso modo soppesiamo le attività positive e generiamo un sincero sentimento di gioia – non un orgoglio.

Dichiara apertamente i tuoi errori e non cercare gli errori o i difetti degli altri

In generale è molto più facile parlare dei difetti degli altri che scoprire i propri. I buddhisti praticano un esercizio di purificazione che include questa preghiera: “non manterrò segreti i miei difetti”. Il fatto di rivelare i nostri difetti ci procura già di per sé una buona dose di purificazione. Per un altro verso non è per nulla consigliabile continuare a cercare difetti negli altri, perché se ci si impegna veramente a fare questo, sicuramente ne troveremo. Inoltre, i difetti che abbiamo scoperto non sono sempre affidabili poiché possono essere il frutto delle nostre proiezioni mentali. Buddha Sakiamuni era un essere perfetto, ma persino lui vedeva dei difetti nel monaco Leke Karma, che passò la propria vita tentando di danneggiarlo.¹

E' buona cosa riconoscere i nostri propri errori di fronte agli altri utilizzando un'attitudine costruttiva e conciliatrice; bisogna però essere anche molto coscienti delle nostre qualità e ricordarcene nei momenti in cui siamo sfiduciati.

I metodi per disciplinare la mente sono tanti, ed esistono innumerevoli testi buddhisti al riguardo. È tanta la complessità che questi metodi utilizzano che non dovremmo aspettarci risultati rapidi se non applicando il debito sforzo [nel loro utilizzo, NdT]. Pochi giorni non sono sufficienti per conseguire obiettivi rilevanti; la nostra mente è così tanto abituata alle emozioni negative che è assurdo pretendere di cambiarla dalla mattina alla sera. Il primo passo che dobbiamo fare per dominare gli inganni è quello di riflettere sugli svantaggi che essi comportano e nei risultati spesso fatali che provocano. Quando ci alziamo alla mattina, la prima cosa che dovremmo fare è cercare una forte motivazione per beneficiare gli altri nell'ambito delle nostre possibilità, e cercando di ridurre al minimo i danni che possiamo far loro. Nel corso della giornata possiamo esaminare le nostre azioni, verificando se si accordano alla nostra motivazione iniziale. Se in qualche momento sentiamo di essere dominati da uno specifico inganno come l'arrabbiatura, l'invidia o l'egoismo, potremo contrastarli rapidamente pensando agli svantaggi che essi ci apportano. Tra tutte le cose che

¹ Questa affermazione vuol dire che egli, nonostante fosse un essere perfetto, non era esente in alcuni momenti dal proiettare opinioni negative su di una persona che incidentalmente poteva creargli degli ostacoli come il monaco Leke Karma. L'insegnamento che si trae da questo fatto è che persino un essere illuminato, se non ha ancora sviluppato o se si è eccessivamente rilassato abbassando l'attenzione automaticamente cade nelle proiezioni mentali proprie del Samsara. Questo avviene perché la mancanza di attenzione anche in un essere illuminato o che possiede un'onniscienza cosciente produce un ego che presume di aver già terminato il suo sforzo per illuminarsi. Ovviamente questo è un errore: l'insegnamento è che il tuo peggior nemico o di mostrarsi come maestro delle circostanze e diventare il mezzo per condurvi all'umiliazione e che in definitiva il nostro peggiore nemico siamo noi stessi. (commentario di lama Ciampa)

possiamo procurarci in questa vita le uniche che possiamo portarci nelle vite future sono le impressioni mentali - sia quelle degli atti singoli che di tutti gli atti che abbiamo compiuto. Se al momento la nostra morte predominano gli stati mentali negativi, il nostro karma ci darà un impulso a cadere in un regno inferiore, e accadrà invece il contrario se predominano gli stati mentali positivi. Durante la nostra vita conserviamo una connessione molto stretta con i nostri familiari e con i nostri amici; tutto questo però dura soltanto per il tempo in cui siamo vivi. Nel momento in cui moriamo questa connessione si rompe. Eravamo soli quando siamo nati e soli dovremo morire.

Non ha senso perdere il tempo lasciandoci coinvolgere in attività dannose perché chi realmente farà esperienza dei loro risultati negativi saremo noi stessi, nel corso del nostro continuum mentale.

È semplicemente buon senso comune, pertanto, prendere la determinazione di praticare intensamente e di evitare le reazioni negative prima che arrivi quel momento in cui i nostri familiari, sopraffatti dalla tristezza, trasportano il nostro cadavere fino al cimitero. In quel momento già sarà troppo tardi per la nostra pratica.

Le persone sagge nascondono le proprie buone qualità come fosse una candela dentro un recipiente. Lodare qualcuno per delle qualità che non possiede è una delle peggiori bugie che si possono dire. Al contrario conservare le proprie realizzazioni in segreto è proprio degli esseri superiori. [ad esempio] molti dei Maestri Kadampa avevano realizzazioni complete dello Stato di Completamento, ma non le mostrarono mai apertamente continuando invece a comportarsi come esseri ordinari.

Ai suoi tempi la gente percepiva Jetsun Milarepa come un eccentrico molto fragile e miserabile; molti pochi avevano compreso realmente che egli era un Buddha. In una occasione delle fanciulle gli dissero, burlandosi di lui: “Mai vorremmo rinascere in un aspetto tanto spaventoso come il tuo!”. Milarepa rispose loro con un certo umorismo dicendo: “Non temete, anche se pregate tanto vi sarà difficilissimo”.

Fare menzione delle proprie qualità personali sminuisce i nostri meriti, ed è qualcosa di tanto poco gusto come offrire un regalo a una persona e ricordarglielo continuamente.

Lodare le buone qualità degli altri, al contrario, è un segno di buon cuore ed è qualcosa degno di rispetto. Non significa che dobbiamo coprire di lodi la persona che abbiamo davanti, perché questo potrebbe farci cadere in una falsa adulazione, e quindi dovremmo lodare questa persona proprio quando non è presente. Come regola generale, infatti, noi facciamo tutto l'inverso: parliamo bene degli altri quando sono di fronte a noi e tiriamo fuori le critiche alle loro spalle.

Rigetta i possedimenti e gli onori

Non dobbiamo fidare nel rispetto degli altri. È una perdita di tempo aspettarci dei riconoscimenti mondani. Quando diciamo “possedimenti” ci riferiamo al non farci ossessionare dagli oggetti materiali. È cosa diversa se riceviamo dei regali o degli onori senza aver fatto nulla: in tal caso dobbiamo accettarli per non offendere coloro che ce li offrono.

Quando pratichiamo il Dharma lo facciamo per combattere la sofferenza e trovare il benessere, ma per conseguire questi due obiettivi dobbiamo sapere in qualunque momento che cos'è che si deve praticare e che cos'è che bisogna abbandonare. Abbiamo il desiderio di trovare un buon lavoro perché la nostra vita sia comoda e facile; mossi da questo desiderio mettiamo tutto il nostro impegno nella preparazione e nell'eliminazione degli ostacoli che ci possono impedire di raggiungere questa meta. Però, a volte, tutti i nostri sforzi non sono sufficienti e finiamo per dedicare tutta la nostra vita a questo fine.

Rispetto alla pratica del Dharma è importante cominciare immediatamente, poiché la durata della vita umana non è molto estesa e il tempo si consuma velocemente. Senza neanche rendercene conto

anni e mesi trascorrono. La nostra infanzia e la giovinezza già sono terminate e con esse un'infinità di progetti han finito per essere messi da parte senza materializzarsi. Chissà che non stiamo già ora consumando i nostri ultimi anni e non abbiamo neanche cominciato a praticare. Quando saremo distesi sul nostro letto di morte e la mente sarà sul punto di abbandonare il corpo non avremo alcuna libertà di scelta sul tipo di vita che desideriamo nella prossima rinascita; al contrario sarà il peso delle azioni positive o negative a determinare il nostro futuro.

Le vite passate esistono ed è piuttosto infantile pensare: "non le accetto perché non mi ricordo o perché nessuno le ha mai viste". Queste motivazioni non sono corrette al fine di determinare che le vite passate non esistono. In questa vita ci sono successe un mucchio di cose che non ricordiamo. Siamo stati nove mesi nel grembo di nostra madre e senza dubbio non ci ricordiamo neanche un solo momento della nostra esistenza in quello stato. Non ricordare non è sinonimo di non esistere; questo prova unicamente la nostra mancanza di memoria [al riguardo, NdT]. Impiegando la logica possiamo invece arrivare a provare l'esistenza di queste vite.

In questa vita abbiamo acquistato una mente e un corpo. Il corpo ci arriva dai nostri genitori, mentre invece la mente sorge dalla propria precedente continuità mentale. La nostra mente di oggi dipende e procede da quella di ieri; quella di ieri da quella dell'altro ieri e così via. Andando indietro con questo metodo possiamo tornare addirittura al momento in cui siamo stati concepiti; ma anche in tal caso questa mente arriva da un momento precedente. La mente non ha né principio né fine; al contrario, senza dubbio, l'ignoranza e le emozioni affettive che la accompagnano loro sì che hanno un inizio e una fine. Esse sono il risultato di determinate condizioni che, una volta scomparse, comporteranno anche la scomparsa degli inganni. Il fatto di morire e rinascere è tanto traumatico che blocca la nostra memoria e ci impedisce di ricordare con chiarezza le nostre vite precedenti; esiste però una serie di esseri che le ricordano.

Ciò che è veramente importante in questo momento è il fatto di determinare e rendere sicure la qualità delle nostre vite future: abbiamo nelle nostre mani la possibilità di farlo. È proprio per questo che adesso è così fondamentale mettere sotto controllo la nostra mente. Se desideriamo che i nostri inganni vivano a proprio comodo e senza controllo, succederà che le azioni negative che vengono indotte da questi inganni ci porteranno a sperimentare situazioni pesanti nel presente ed anche nel futuro. Se potenziamo invece la mente virtuosa il risultato sarà totalmente differente e sarà un tipo di felicità del tutto predominante nelle nostre vite.

Possiamo dire metaforicamente che la nostra vita presente è la frontiera che separa il Samsara dall'Illuminazione o, nel peggiore dei casi, da una vita futura piacevole. Che sia così o no dipende solo da noi. È proprio sicuro che ci sforziamo abbastanza per conseguire questi obiettivi?

Onestamente sappiamo che non è così, dato che quello che ci preoccupa principalmente è stare bene in questa vita. Godendo come godiamo di tutte le condizioni necessarie per ottenere dei risultati così meravigliosi senza utilizzarle, è ovvio che utilizziamo male le meravigliose opportunità che abbiamo in mano. Le vite future sono una realtà ed è quindi necessario utilizzare il debito sforzo qui e ora per poter godere, nel futuro, della felicità che tanto andiamo ricercando. È necessario convincerci del fatto che il futuro dipende unicamente dal presente.

Per regola generale non abbiamo necessità di sforzarci per far venir fuori i nostri inganni: essi si manifestano spontaneamente. Per converso far sorgere l'amore, la compassione, la generosità o la pazienza non è affatto così facile. Gli inganni si manifestano facilmente perché man mano, nel corso di innumerevoli vite, acquisiamo una certa familiarità con essi. Nulla è difficile quando si è acquisita familiarità. Quando siamo abituati alla realizzazione di un lavoro, persino il compito più difficile può risultarci semplice nel corso del tempo. Per questo motivo non dobbiamo perderci d'animo se la pratica spirituale e il controllo della nostra mente al momento ci sembrano un lavoro

arduo e insormontabile; con la pratica e la familiarità non ci sarà ostacolo che non possa essere superato.

Al principio di qualunque pratica prendiamo rifugio nei tre gioielli: il Buddha, i suoi insegnamenti e la comunità spirituale. Per prendere rifugio è necessario ricordare sempre due cose: che i tre gioielli hanno sufficiente potere per poterci proteggere dalla sofferenza e che l'esistenza ciclica in generale e in particolare i suoi regni inferiori sono cose detestabili.

Se abbiamo un certo timore nei confronti di qualcosa, immediatamente ci sentiamo motivati a proteggerci da questo qualcosa. Se siamo in prigione e ci vengono a dire che tra poco ci fucileranno, presi dal timore cercheremo una qualunque protezione in qualcuno o in qualcosa che ci possa liberare dallo sperimentare questo passaggio doloroso. Se troviamo questa condizione o una persona adatta, sparirà il timore, e noi confideremo entusiasticamente nella condizione o nella persona. È proprio questa l'attitudine che deve accompagnare la presa di rifugio: timore nei confronti del Samsara e fiducia nei tre gioielli. Dei tre gioielli del rifugio il Dharma, ovvero l'insegnamento del Buddha, è la più importante. Consiste nell'osservare il funzionamento della legge di causa ed effetto. Vedendo gli effetti nefasti che producono, tratteniamo le azioni negative e coltiviamo per quanto possibile le azioni positive del corpo, della parola e della mente.

Potremo collaborare alla pace del mondo solo se sapremo come evitare che la nostra mente soccomba di fronte all'ampia gamma degli inganni. Se lasciamo invece che essi fluiscano a proprio piacimento non avremo mai la pace di cui tanto parliamo. Ancora maggiore è quindi la responsabilità dei grandi leaders che governano il mondo; se le loro decisioni vengono prese sulla base dei loro propri inganni mentali, essi facilmente potranno rovinare il mondo e condurlo alla distruzione.

Respingi sempre il desiderio di fama

Il desiderio di avere una buona reputazione è proprio del praticante del Dharma come di colui che non lo è. Ci sono tre cose che ci muovono e che ci sforziamo di ottenere: il cibo, i vestiti e la reputazione – detto in termini attuali: denaro, buon aspetto e fama. Il desiderio di avere una buona reputazione è una delle cose che ci costa maggiormente abbandonare. La persona può vivere senza dei buoni abiti o privarsi di un buon cibo per molto tempo, ma rinunciare a una buona reputazione è una delle imprese più ardue che possiamo affrontare. Questo avviene perché, persino vivendo in condizioni ascetiche, dentro di noi può sorgere una motivazione sottile di ottenere una buona reputazione. Viviamo in dipendenza di ciò che gli altri pensano di noi e la loro opinione condiziona molti dei nostri atti. Il buon praticante dovrebbe quindi sempre evitare di desiderare la fama.

Abbi pochi desideri e contentati

Se la nostra mente è piena di desideri non ci sarà spazio perché sorgano le esperienze spirituali; è un fatto che esse si manifestano solo in persone con pochi desideri. In una certa occasione un mendicante trovò per caso un meraviglioso diamante di gran purezza. Dopo molto tempo trascorso nel chiedersi che cosa avrebbe potuto fare con quel diamante, decise risolutamente di regalarlo al Re. Quando il monarca prese il regalo dalle mani del mendicante questi gli disse: “Il mio desiderio era quello di consegnarlo all'uomo più povero di questo paese, ma dopo molte ricerche non ho potuto trovare nessuno che ne avesse più bisogno di te, dato che nonostante tu abbia di tutto continui ancora a essere insoddisfatto”. Questo dette molto da pensare al Re.

Avendo pochi desideri sperimenteremo facilmente degli stati di felicità che non potranno che aumentare. Avere pochi desideri significa sentirsi soddisfatti con ciò che si ha in qualunque momento; questa politica personale è la miglior maniera di accostarci alla felicità grazie alla pace e alla tranquillità che questa attitudine porta nella nostra mente. Quando aumentano i nostri desideri aumenta anche la nostra ansietà e potremo sicuramente acquisire maggiori possedimenti se

c'impegniamo, ma i problemi e le preoccupazioni verranno assieme ai possedimenti. Sentirci soddisfatti di fronte a qualunque circostanza è la più grande di tutte le ricchezze. In questo modo la persona si sente sempre libera, senza il peso di carichi non necessari. Se non poniamo un limite ai nostri desideri, essi non potranno saziarsi da soli. È impossibile conseguire esternamente lo stato di soddisfazione totale, perché i nostri desideri non saranno mai saziati. Inoltre, per riuscire a procurarci gli oggetti materiali che vengono percepiti dai nostri sensi, filiamo finiamo per compiere delle azioni negative che lasciano delle impronte nel nostro continuo mentale. Paradossalmente, quando moriamo, ciò per cui abbiamo lottato se lo godono altre persone e l'unica cosa che ci porteremo dietro saranno le impressioni negative che si sono impresse nella mente per ottenere ciò per cui lottavamo.

Il luogo dove ci siamo incarnati è l'esistenza ciclica e la nostra natura è l'insoddisfazione. Lo stato che trascende la sofferenza è la Liberazione e la persona che lo ha ottenuto è un essere liberato. L'esistenza ciclica sorge in base ai nostri propri corpo e mente contaminati; sino a quando li teniamo in questo stato di ignoranza e di produzione karmica sperimenteremo pesanti carichi da una vita all'altra. Questo corpo che oggi abbiamo e con il quale siamo nati è la base per sperimentare la sofferenza. Non possiamo individuare nessuno, ancora immerso nell'esistenza ciclica che sia libero dall'insoddisfazione. Dal re più potente al mendicante più miserabile tutti siamo uguali di fronte alla sofferenza. Dietro le nostre spalle ci sono persone che detengono un potere, sono ricche e famose e danno l'impressione di essere più felici del resto degli esseri; se potessimo però guardare nel fondo dei loro cuori, potremmo vedere che sperimentano insoddisfazioni anche maggiori delle persone comuni. E per quanto non provino grandi sofferenze fisiche, come capita invece ad altri, la loro angustia nei confronti della vita, della malattia, dell'invecchiamento e della morte può essere maggiore [di quella di altri].

Quando ci incontriamo con degli amici li salutiamo affettuosamente ed essi rispondono a tali saluti. Apparentemente tutto va molto bene, ci mostriamo allegri e giovali; ma se andiamo ad approfondire la nostra conversazione verranno alla superficie i molteplici problemi che formano parte delle nostre vite. La comodità o il conforto che sperimentiamo in questa vita sono temporanei, vale a dire che non abbiamo alcuna garanzia della loro durata. Ci comportiamo come se accumulare fama e ricchezza nelle nostre vite fosse il fattore capace di portare la felicità dentro di esse, quando invece in realtà questa accumulazione finisce solo per aumentare la nostra frustrazione se non riusciamo a ottenere ciò che vogliamo. Ciò che noi chiamiamo "felicità" non è altra cosa che la semplice diminuzione di una sofferenza di grado maggiore. Possiamo constatare questo fatto in mille esempi quotidiani come quando, spaventati dal freddo, ci avviciniamo al calore di un fuoco; in un primo momento sperimentiamo una sensazione così dolce e gradevole che la confondiamo con la felicità, per quanto si tratti soltanto di una diminuzione del freddo iniziale. Di fatto, se non ci muoviamo, invece di continuare a sperimentare del benessere, finiremo per bruciarci. Vediamo che ciò che confondiamo con la felicità può degenerare facilmente in sofferenza. Tutta la felicità che possiamo sperimentare nell'esistenza ciclica ha questa caratteristica. Tutti i piaceri del Samsara sono classificati come *sofferenza del cambiamento* perché la natura di questi piaceri è variabile e possono trasformarsi in altrettanti malesseri. Per questo, qualunque felicità sperimentata nel Samsara è incompleta.

In base al corpo che possediamo possiamo sperimentare infermità fisiche e mentali. I problemi fisici possono essere molto molto dolorosi, ma la sofferenza mentale è superiore ad essi. Queste forme di sofferenza sono classificate come *sofferenza della sofferenza*. A causa di essa ci vediamo obbligati a passare con frequenza maggiore o minore dagli studi dei medici, fare diete o una qualunque altra terapia.

Esistenza ciclica è sinonimo di insoddisfazione: possiamo viaggiare migliaia di chilometri e visite alle centinaia di luoghi cercando la felicità a cui aneliamo. Ma è certo che non esiste alcuna città al mondo dove la vita sia eterna o dove non esistono le quattro sofferenze di base: nascere, invecchiare, essere infermi, morire.

È importante riconoscere la natura della sofferenza perché confondiamo molti dei piaceri mondani con la felicità reale. Sakiamuni Buddha parlò di ciò che è conosciuto come le Quattro Nobili Verità: la verità della sofferenza, la verità della causa della sofferenza, la verità della cessazione della sofferenza, la verità del sentiero che conduce a questa cessazione. Le due prime verità spiegano la natura dell'esistenza ciclica e del perché continuiamo a sperimentare sofferenza una vita dopo l'altra. Le due restanti ci insegnano come vederci finalmente liberi delle due precedenti.

Quando siamo oppressi da un problema cerchiamo prontamente di trovarne le cause e, una volta che le abbiamo identificate, ci dedichiamo al compito di trovare un metodo efficace per eliminarle.

Rispondendo in questo modo ci liberiamo di quel problema.

Fino a quando continuiamo sostenere che la felicità samsarica è l'unica vera felicità, l'unica a cui possiamo aspirare, e fino a quando ci sentiamo a nostro agio con essa non potremo mai trovare l'uscita. Saremo come il prigioniero che se ne sta felice dentro le pareti della sua cella e che non alimenta dentro di sé alcun desiderio di abbandonare la prigione. Se si sentisse a disagio, mostrerebbe un sincero interesse per lasciare quanto prima la sua schiavitù e farebbe tutto ciò che gli capitasse a tiro di mano per uscire dalla propria restrizione.

Se esaminiamo coscienziosamente le cause delle diverse sofferenze e le sensazioni che sperimentiamo nelle nostre vite, vedremo che sono il frutto delle nostre stesse azioni e dei nostri inganni. Quando siamo malati e decidiamo di andare da un buon medico questi ci diagnostica la malattia di cui stiamo soffrendo, e inoltre ci spiega perché si è manifestata e quali sono le cause che la provocano; infine egli prescrive una medicina che conosce alla perfezione e noi, che crediamo in lui, la prendiamo per liberarci quanto prima dal dolore. Quando ci accostiamo agli insegnamenti del Buddha, afflitti dai pesi dell'esistenza ciclica, riceviamo il Dharma, che agisce come una medicina contro gli inganni. In questa maniera guariamo completamente dai nostri dolori sino a ottenere la Liberazione completa.

Evita le dieci azioni negative

Gli effetti delle azioni positive o negative non sono percettibili a prima vista perché sono aspetti della mente. La forza del karma sta dietro a tutte le nostre esperienze, tre bambini che stanno nella stessa classe, studiando con lo stesso professore e con identiche condizioni di studio, dimostrano attitudini differenti. Due commercianti che investono la medesima quantità di soldi nello stesso tipo di affare possono avere risultati opposti: l'uno trionfa e l'altro perde tutto. Queste differenze evidenziano l'evidenza del karma che deriva da vite precedenti. La nostra vita è influenzata dalla forza delle azioni passate, vale a dire che sperimentiamo le conseguenze e i risultati degli atti che abbiamo commesso anteriormente. A causa della familiarità di rapporto con i nostri inganni mentali abbiamo progressivamente creato innumerevoli azioni negative, le cui conseguenze sono sofferenze distinte che si manifestano in questa vita. Se ci costa generare attitudini virtuose, questo è dovuto al fatto che la nostra mente è dominata dagli inganni ed è molto abituata ad essi. Nessuno ha dovuto insegnarci a essere orgogliosi, a invidiare, a odiare... sentirsi tristi o allegri dipende da due stati mentali differenti che sono basati su cause distinte e proprie: una buona azione produce felicità mentre un'azione malevola produce, inevitabilmente, della sofferenza. Tutte le azioni che possiamo realizzare entrano in uno di questi tre tipi: fisiche, verbali o mentali. Il nostro futuro dipende per intero dal modo in cui facciamo funzionare la nostra mente a partire da adesso; se la dirigiamo

volontariamente verso il lato positivo, purificheremo tutta l'energia negativa accumulata nel corso di innumerevoli periodi di tempo; se permettiamo però che la nostra mente ci conduca verso il lato negativo, questo ci condurrà ciecamente verso la insoddisfazione e il dolore.

Le azioni negative sono spinte da tre inganni principali: l'ignoranza, l'odio e l'attaccamento. Le azioni negative si classificano così: tre del corpo, quattro della parola e tre della mente. Le altre azioni negative del corpo sono: far terminare la vita di un altro essere, prendere ciò che non ci appartiene e seguire un comportamento sessuale scorretto, cioè che sia dannoso a un'altra persona.

Le quotazioni negative della parola sono la menzogna, la calunnia, l'utilizzo di un linguaggio duro o il chiacchierare senza senso. Mentire significa occultare la verità o affermare qualcosa che sia falso. Calunniare significa creare disarmonia o mettere tensione nella relazione tra persone che godono di buona amicizia. L'uso di un linguaggio duro comporta il parlare in modo che altri si sentano feriti. Le chiacchiere a vanvera implicano parlare di sciocchezze, parlare tanto per parlare.

Le tre azioni negative della mente sono: l'avidità, le intenzioni maligne e le visioni erranee. L'avidità è un aspetto dell'attaccamento che brama avere o possedere; quando si vede qualcosa di bello sorge un certo di avidità e allora desideriamo fortemente possedere quell'oggetto.

L'intenzione maligna è una manifestazione dell'odio; in presenza di un nemico può far sorgere un odio che ci spinge a generare l'intenzione di fargli del male. La visione erronea è una manifestazione della mente ignorante e consiste nell'afferrarsi a punti di vista falsi come quelli di affermare la non esistenza del Buddha, del Dharma e della sua comunità, il Sangha, o non credere alla esistenza della legge di causa ed effetto. L'autodeterminazione a non cadere in queste azioni distruttive che abbiamo enumerato costituisce la disciplina etica. Quest'attitudine ci impegna a cercare di evitare tutte le azioni negative o, nel peggiore dei casi, un certo numero di esse nella nostra vita quotidiana.

La compassione è la base di tutti gli insegnamenti impartiti dal Buddha; dobbiamo sviluppare una certa familiarità con le pratiche che sono basate su di essa. Se riusciamo a beneficiare gli altri attraverso ognuna delle nostre azioni, sarà un risultato eccezionale; se però non possiamo farlo materialmente cerchiamo almeno di farlo mentalmente.

Quella che nel linguaggio Buddhista si chiama "offerta" si basa, principalmente, sulla generosità e sulla non-violenza verso ogni essere. Altre tendenze religiose sacrificano animali per offrire la carne e il sangue di questi. Si racconta che nell'India antica c'erano due fratelli molto rispettati per la loro profonda conoscenza dei Veda. Approfondendo i propri studi si resero conto che alcuni punti dei testi mancavano di logica ed esprimevano un forte appoggio nei confronti delle attitudini violente. In seguito, studiando degli insegnamenti buddhisti poterono constatare che essi, nella loro totalità, erano basati sulla razionalità, sulla logica e sulla non-violenza. Si sentirono tanto soddisfatti dal Dharma del Buddha e dalla sua profonda coerenza che composero un testo nel quale si spiegava - dal punto di vista filosofico - la superiorità intellettuale e spirituale dell'insegnamento del Buddha rispetto ad altre tendenze religiose, arrivando infine a convertirsi in fedeli adepti dell'Illuminato.

Un'azione negativa può essere considerata su tre piani distinti e ciò in dipendenza della presenza o meno di tutti i fattori necessari perché tale azione possa considerarsi completa. Parliamo così di un karma negativo maggiore, mediano o minore. I risultati dell'azione sono una funzione dell'intensità esistente nel momento di creare l'azione stessa.

Abbandonare le dieci azioni negative è la conseguenza dell'applicazione della disciplina etica nella parte in cui ci s'impegna a seguire le dieci azioni positive. Osservare queste azioni positive causa del benessere e della felicità ed è qualcosa di raccomandabile tanto ai monaci come ai laici. Esistono però, oltre alle azioni considerate negative per natura propria, alcune altre azioni prescritte dal Buddha. Queste ultime vengono evitate dai monaci o dalle persone che si sono impegnate a seguire determinati voti.

La peggiore di tutte le azioni negative del corpo è quella di uccidere; della parola è quella di mentire e della mente è quella di mantenere visioni erranee. Di tutte le azioni possibili è proprio

quest'ultima la più pericolosa perché ci induce ad afferrarci testardamente a false credenze come la non esistenza del karma, la reincarnazione o la mente illuminata. E' la più pericolosa perché taglia la possibilità di generare la mente della virtù. In realtà si può dire che dai punti di vista erronei sorgono il resto delle azioni negative.

Mantieni stabile la tua fede

E' sommamente importante mantenere ferma la nostra convinzione nei confronti degli insegnamenti perché da essa prenderanno origine tutte le buone qualità. Esistono tre tipi di fede:

- 1 – fede dell' aspirazione
- 2- fede chiara
- 3- fede della convinzione

1- la fede dell'aspirazione

E' quella che sorge quando si vedono le buone qualità di un Buddha o di un maestro; essa fa nascere in noi il desiderio di ottenerla. Se arriviamo alla conclusione che il Dharma è potente e generiamo il desiderio di assimilarlo così da poterlo applicare nelle nostre vite – bene, anche questo è il prodotto di questo tipo di fede. Questa fede ispiratrice può applicarsi allo stesso modo al desiderio di conoscere cose mondane come la scienza o l'informatica.

2- la Fede Chiara

è quel tipo di fede che si manifesta in noi quando siamo in presenza di un maestro spirituale o di un essere illuminato; essa ci procura una mente calma, felice e chiara. È molto benefico abituarsi a contemplare immagini che rappresentano Buddha o essere illuminati, dato che conferiscono chiarezza alla nostra mente e ci aiutano a purificare gli infiniti veli karmici del passato. In questo senso gli obiettivi verso cui ci dirige l'arte buddhista sono del tutto diversi da quelli che ci ispira l'arte ordinaria.

3- la fede della convinzione

Questa forma di fede è la più importante delle tre, dato che è basata su ragionamenti logici e verificati: è il frutto di una ricerca coscienziosa. Per esempio: se basandoci su profondi ragionamenti logici arriviamo alla conclusione che un certo insegnamento del Dharma è perfetto e irrefutabile, sorge una fede indistruttibile in esso: questa è la fede della convinzione.

Conquista l'odio e l'arroganza

L'odio è uno stato mentale molto distruttivo, dato che consuma una gran quantità di energia positiva e distrugge ogni merito accumulato in precedenza. Ogni conflitto tra amici, coppie o nazioni ha una propria radice nell'energia mentale dalla collera. Soccombere all'odio e persistere in attitudini perniciose crea nemici e fa crescere inutili sofferenze attorno a noi. L'antidoto all'odio è la pazienza. L'odio è la causa del fatto che la nostra apparenza esteriore sia sgradevole; esso ci rende brutti anche fisicamente – al contrario la pratica della pazienza ci fa diventare belli.

Se davanti a un oggetto o a un essere che ci irrita tendiamo a generare odio, questo farà sì che possiamo cadere nella violenza: se buttiamo dell'acqua calda sopra dell'acqua che già sta bollendo, l'ebollizione non cessa; se però buttiamo acqua fredda dentro l'acqua bollente interrompiamo il processo. Allo stesso modo rispondere con pazienza a persone o a situazioni irritanti pacifica l'odio.

Dobbiamo ricordare che il nemico che ci irrita agisce anch'esso sulla spinta dell'odio (del suo odio) e, fatto schiavo da questa sofferenza mentale, manca di libertà: pertanto, perché arrabbiarsi con lui visto che non è libero nelle sue azioni? La pazienza è la migliore di tutte le strategie possibili; non è facile per niente praticarla dato che quando ci sentiamo provocati tendiamo compulsivamente a reagire in modo contrario; è quasi un riflesso automatico. La pazienza è però la migliore arma per lottare contro la rabbia.

L'orgoglio o l'arroganza sono attitudini mentali che gonfiano sproporzionatamente un aspetto particolare proprio di qualcosa o qualcuno, svilendo la relazione con altri esseri. Se crediamo di dominare bene qualche ambito di conoscenza, sia materiale che spirituale, facilmente possiamo essere presi da questo tipo di inganno. Quando questo succede siamo soliti pensare: "La mia conoscenza è impressionante in questo o quel tema, gli altri non ne sanno quanto me". Avere un grazioso aspetto fisico è anche esso causa frequente di un sentimento d'arroganza. L'orgoglio è come una palla gonfiata che non accetta che nulla venga da fuori. Se vogliamo versare dell'acqua dentro questa palla, l'acqua della conoscenza, essa scivolerà fuori e si perderà inutilmente. L'acqua si può introdurre solo in un recipiente adeguato. Una persona orgogliosa non può prendere nulla a causa della propria vanità. La conoscenza mette radici soltanto in persone umili, ricettive e aperte. L'orgoglio che sorge quando si comprende che realmente possiamo lavorare per raggiungere uno stato dal quale possiamo beneficiare gli altri si chiama "orgoglio divino" se è riferito a un praticante del tantra. Dato che non proviene da una mente che fa inganni, non si può considerare negativo, bensì tutto il contrario.

Possiedi una mente umile

Nonostante noi si possieda molte conoscenze e si goda di una quantità di buone qualità in questa vita, solo essendo umili ci meriteremo l'affetto e il rispetto di tutti gli altri. Su un altro livello essere umile è la causa della rinascita in una buona famiglia nel futuro.

Se guardiamo però la cosa su un piano più quotidiano vediamo che finiamo per ricevere ciò che seminiamo: se siamo semplici comunicativi e rispettosi, godremo d'un gran numero di nemici e la gente ci apprezzerà. Rompere i ponti con l'arroganza, opposta all'umiltà, ci può aiutare a pensare che non siamo migliori di un qualunque verme. Magari questo suona un po' forte e ci possiamo domandare: perché dobbiamo pensare in un modo così estremo? A pensarci però è logico: i vermi non sanno ciò che devono adottare e ciò che debbono rigettare, non possono predicare il Dharma e neanche lo conoscono; noi, al contrario, siamo esseri umani e possiamo discernere chiaramente tra ciò che è corretto e ciò che non lo è, Possediamo l'immenso potenziale per creare cause positive che producono buone rinascite nel futuro; senza dubbio talvolta perdiamo questa preziosa opportunità di fare della nostra vita qualcosa di significativo e di redditizio. Se ci comportiamo esattamente come un verme, di cosa dovremmo sentirci orgogliosi? Se siamo interessati soltanto al benessere di questa vita finiamo per essere ben poco diversi da qualunque verme, la cui unica preoccupazione è questa.

Evita forme di vita scorrette e vivi la tua esistenza in cerca del vero

Vivere sforzandoci di guadagnare onestamente da vivere giorno dopo giorno non è una perdita di tempo. All'opposto possiamo distinguere cinque modi di guadagnarci una vita seguendo metodi di comportamento scorretti, che sono:

l'ipocrisia

l'adulazione

la corruzione attiva

la ricerca di ricchezza per la ricchezza

l'agire in modo interessato

Usare un qualunque mezzo violento per guadagnarsi la vita, evidentemente, sarà anche esso sbagliato. In certe occasioni, quando stiamo di fronte a un qualche superiore, mostriamo il volto di chi lavora duro, e quando questo superiore ci gira le spalle divengano improvvisamente pigri e disinteressati al nostro lavoro. Se le nostre offerte al Buddha sono state acquistate attraverso una delle cinque forme di guadagnarsi la vita appena citate, non daranno un risultato granché benefico. Vivere del commercio di oggetti di Dharma come le immagini, gli elementi rituali, i rosari etc... potrebbe essere anch'essa una forma scorretta di guadagnarsi la vita a seconda della natura del commerciante. È ovvio che un praticante ha bisogno di acquistare prima o poi questi oggetti e che gli fa piacere procurarseli, ma è anche importante che chi li vende lo faccia con una motivazione adeguata. Attualmente esistono in Occidente degli editoriali dedicati alla traduzione e pubblicazione di insegnamenti buddisti. Per classificare però quest'attività come scorretta è sempre necessario analizzare la situazione specifica di ognuna di esse.

È evidente che produrre libri di Dharma implica la necessità di introdursi in grado maggiore o minore dentro il mercato, pagare somme di denaro, come le imposte, destinate magari a sovvenzionare attività poco etiche e contrarie alla filosofia buddista, come l'acquisto di armi da parte dello Stato o la distruzione dell'ambiente. Però, per quanto queste conseguenze siano poco desiderabili, allo stesso tempo migliaia di persone hanno la possibilità di incontrare il Dharma di Budda, meditare e approfondire i suoi insegnamenti – e questo sì che è molto di beneficio.

Vivere del commercio di oggetti di Dharma – statue, dorje, campane, damaru, fa anch'esso parte di un modo di guadagnarsi la vita in modo incorretto. Come si è già detto esistono in Occidente delle edizioni che producono e commercializzano libri di Dharma. È questa una forma scorretta di guadagnare denaro? In questo caso dobbiamo tenere in debito conto il fatto che in molti casi bisogna necessariamente farsi coinvolgere nel mondo imprenditoriale per poter vedere pubblicati gli insegnamenti; di conseguenza seguire letteralmente questi consigli sarebbe realmente impossibile. In casi del genere bisogna soppesare attentamente il lato positivo e quello negativo delle circostanze e decidersi a seconda di dove sia la maggior parte del peso, ovvero decidere per ciò che risulta di maggior beneficio per il maggior numero di persone. Per quanto si possa incorrere in una certa quantità di negatività, talvolta ciò procura anche l'opportunità a milioni di persone di leggere gli insegnamenti del Dharma, meditare e comprendere meglio la propria pratica – questo sì che è grandemente di beneficio. Dobbiamo quindi domandarci: vale la pena di stare dentro un certo grado di negatività se ciò beneficia un godimento spirituale maggiore? È appropriato smettere di pubblicare dei libri per evitare questa negatività? Prendendo sul serio questi ragionamenti dovremmo applicare la nostra logica e anche il buon senso comune in ogni caso e adottare la posizione più utile. L'essenza di questi consigli è quella di vivere senza lasciarsi afferrare dall'influenza delle cinque forme di vita scorretta e comportarsi in ogni momento in accordo con il Dharma.

Abbandona le proprietà mondane e adornati con le Gemme degli Esseri Superiori

Invece di concentrarci esclusivamente sull'accumulo di cose e beni mondani dovremmo dirigere la nostra energia verso la ricchezza che emana dai sentieri spirituali. Perché aspirare alla ricchezza degli esseri come gli Arya e abbandonare la nostra fissazione per i possedimenti mondani? Semplicemente perché essi sono privi di una vera esistenza e prima o poi smetteranno di essere nostri, mentre le ricchezze degli Arya rimarranno sempre dentro di noi e ci accompagneranno lì dove andremo nel nostro viaggio verso l'Illuminazione.

La denuncia nei confronti degli oggetti mondani può essere di gradi diversi: alcuni rinunciano in maniera assoluta, come fece il grande Milarepa che abbandonò tutto per consacrarsi ad una vita ascetica, dedita solo alla meditazione. Molti degli antichi Kadampa vissero come Milarepa ma senza dubbio questa maniera di predicare è fatta per esseri molto speciali; e si potevano

abbandonare la forma di vita ordinaria e vivere in modo estremamente parco. Se questo però non è il nostro caso è meglio contentarsi di praticare il distacco nei confronti dei nostri beni.

Le sette gemme che dovrebbero essere il meglio delle nostre ricchezze sono: la fede, la disciplina etica, il potere dell'ascolto, la carità, la considerazione verso gli altri, la considerazione verso se stessi, e la saggezza capace di discernere tra ciò che è corretto e ciò che è scorretto. Quando i tibetani dovettero esiliarsi dal Tibet, non poterono portare con sé neanche una ciotola per chiedere l'elemosina, arrivarono in India senza nulla, con le mani vuote. Quello che invece poterono conservare furono proprio queste Sette Gemme. Grazie ad essere poterono affrontare in primo luogo le dure condizioni dell'esilio e in seguito riuscirono ad essere di beneficio a una moltitudine di esseri, dato che il Dharma si era espanso in India, Europa e America. Le sette gemme furono l'unica cosa che i cinesi non poterono strappargli via.

Abbandona le cose frivole e vivi in solitudine

Vivere in un luogo isolato è molto interessante per un buon mediatore. Nella città è difficile concentrarsi sul Dharma; se non ci rimane proprio altra opzione che vivere in un luogo affollato possiamo cercare almeno, di quando in quando, di uscire dal caos.

“Vidi in solitudine” significa vivere in un luogo relativamente appartato, senza molta gente e libero da rumori. Un luogo fatto così è imprescindibile per sviluppare la Calma Placida. Per quanto in tal luogo possa esistere un leggero pericolo che non esisteva all'epoca di Atisha, al giorno d'oggi possiamo comunque andarcene vivere nelle montagne, beninteso portandoci dietro la nostra tv portatile.

Tutti desideriamo sperimentare la felicità e schivare il dolore, ma costantemente creiamo le cause per incontrare la sofferenza, mentre evitiamo quelle che possono produrci del benessere. Nel corso della nostra vita perseguiamo la felicità con tutte le nostre azioni e anche se conseguire certi piaceri fisici è relativamente facile, finisce per scapparci la cosa più importante: la felicità mentale.

A causa degli avanzamenti della scienza e della tecnologia le nostre condizioni fisiche sono migliorate notevolmente, soprattutto in Occidente, ma nonostante questo non ci sentiamo soddisfatti. Avanzare nella conoscenza del mondo materiale non è sufficiente ad ottenere la felicità reale.

Abbandona le conversazioni senza senso e controlla la tua parola

Le chiacchiere vane provocano inganni mentali e sono una delle 10 azioni negative; per questo motivo si cerca di mantenere il silenzio nei ritiri e ridurre le conversazioni inutili a cui ci applichiamo tanto durante il corso la nostra vita quotidiana. Molte delle conversazioni che pratichiamo assiduamente sono banali o servono solo per criticare gli altri. Per tutte queste ragioni molti yogi di oggi restringono la propria attività verbale durante i periodi di ritiro e addirittura alcuni parlano solo un giorno alla settimana. È cosa buona dare un freno al malcostume di parlare sconsideratamente, perché questo consuma inutilmente la maggior parte del nostro tempo. I tibetani hanno questo detto popolare: “Se non controlli la lingua perderai la testa”. Questo vuol dire che se diciamo la prima cosa che ci viene in mente avremo poi difficoltà con gli altri.

Quando sei con il tuo maestro mostragli tutto il tuo rispetto

Lama, maestro o guru sono sinonimi per indicare quelle persone che ci insegnano e ci guidano nel cammino spirituale. Mostrare rispetto verso questa persona, in modo fisico, verbalmente o mentalmente, mediante una mente che vuole ammirare, causa una grande quantità di meriti.

*Riconosci come tuo proprio maestro tutte quelle persone che possiedono "l'occhio della dottrina".
Guarda in ugual modo tutti gli esseri che iniziano il sentiero.*

Dobbiamo rispettare tutte le persone che posseggono "l'occhio della dottrina" come se si trattasse del nostro lama o maestro personale. Con "occhio della dottrina" si intende una persona che sa comunicare gli insegnamenti del Buddha ed è anche abile nell'insegnare ciò che bisogna adottare e ciò che bisogna abbandonare per comprendere il Dharma. Bisogna mantenere quest'attitudine rispettosa nei confronti di chi possiede questa qualità per quanto non sia il nostro maestro radice. Perché dobbiamo considerare persone del genere come nostri maestri? Perché se il Buddha fosse presente in mezzo a noi l'unica cosa che potrebbe fare per aiutarci è mostrare gli insegnamenti e il sentiero che conduce verso l'Illuminazione, ed è precisamente questo ciò che fa per noi colui che possiede "l'occhio della dottrina". Rispettare i principianti che iniziano il sentiero del Dharma è un segno che caratterizza un buon praticante.

Genera la visione in cui riconosci tuo padre o tuo figlio in qualunque essere cosciente

Vedere un essere cosciente come amico e un altro come nemico è un'attitudine di per sé squilibrata ed erronea; è meglio vedere tutti quanti come se fossero nostri padri. E' estremamente importante conservare una attitudine equilibrata nei confronti di tutti gli esseri perché, in realtà, sono stati nostra madre o nostro padre nel passato. Inoltre, tutti essi ci hanno mostrato grande amabilità, esattamente come la madre che abbiamo in questa vita. L'amabilità naturale che ha una madre nei confronti dei propri figli si può constatare anche tra gli animali.

In generale, tutti gli esseri che sono attorno a noi sono amabili nei nostri confronti, dato che tutto ciò che possediamo e siamo oggi è dipeso, in una forma o nell'altra, dal loro lavoro e dei loro sacrifici. Il cibo che consumiamo, i vestiti che utilizziamo e la casa in cui viviamo esistono grazie al lavoro e allo sforzo di molti esseri che noi neanche conosciamo. Ricordiamoci che arriviamo nel mondo nudi e con le mani vuote. Non è appropriato mantenere un'attitudine di vicinanza o di lontananza dovute rispettivamente all'attaccamento o all'avversione nei confronti di certi esseri. La persona che consideriamo amica è stato il nostro peggiore nemico in vite passate e il nemico con cui oggi ci dobbiamo confrontare magari è stato il nostro migliore amico.

"Amico" o "nemico" è uno stato variabile, che dipende dalla nostra attitudine mentale. In questa stessa vita l'amico amato può trasformarsi nel peggior nemico che abbiamo e viceversa. È relativamente facile dubitare del fatto che tutti gli esseri siano stati, almeno una volta, nostra madre; però è un fatto totalmente certo, perché la nostra vita non ha avuto mai un principio e ogni volta che siamo rinati a una nuova forma di vita abbiamo avuto bisogno di una madre.

Vedere le persone anziane come fossero i nostri genitori, coloro che hanno la nostra stessa età come fratelli e quelli più giovani di noi come nostri figli è un'attitudine mentale che non si otterrà in maniera immediata, quanto piuttosto sarà il risultato di un lungo addestramento.

Abbandona le amicizie malevole e confida nei compagni spirituali

Un amico negativo non è colui che ha corna e orecchie appuntite, bensì colui che ci dà cattivi consigli. Per quanto possa apparire in un aspetto gradevole e sincero, i consigli che ci dà ci portano a commettere azioni negative, che a loro volta ci porteranno dei problemi tanto in questa vita come in quelle future. E' realmente importante aprirci all'influenza di buoni amici spirituali, soprattutto quella di una vera guida spirituale o, a quella di qualcuno che possieda "l'occhio della dottrina". In mancanza di questi dobbiamo confidare in un testo di Dharma autentico.

I Gheshe Kadampa dicevano: "Se adottiamo un testo di Dharma come guida potremo trovare in esso un grande significato".

Abbandona l'odio e la infelicità e sii felice nel luogo dove sei

L'infelicità sorge quando siamo tristi, quando ci criticano o le cose non vanno come desideriamo. Questa situazione di insoddisfazione può produrre odio. Se possiamo evitare l'insoddisfazione nei confronti di ognuna di queste situazioni, ci sentiremo contenti; al contrario, permanendo l'insoddisfazione, tutto ci apparirà come un motivo di disgusto. Se controlliamo la nostra avversione, sia che essa si presenti in forma di ira, odio o senso di rigetto più o meno giustificati, i nemici e gli ostacoli esterni spariranno automaticamente, mentre [se permane] l'odio andranno sempre aumentando. E meglio sforzarsi nel controllare la mente ed essere pazienti davanti alle contrarietà che si possono manifestare, dato che esse sono il frutto del nostro karma.

Abbandona i legami di questo mondo e dimora libero da attaccamento

Quando l'attaccamento si impossessa della nostra mente è difficile sradicarlo, ed è un po' come tentare di pulire una macchia d'olio su un vestito. Dobbiamo cercare di limitarlo, cercando prima di tutto di ricordare gli svantaggi che esso comporta. L'attaccamento soffoca la radice della Liberazione e ci mette sulla strada che conduce ai regni inferiori. La Liberazione è uno stato mentale libero dagli inganni, e per poterla conseguire abbiamo bisogno di una forte determinazione di liberarci dall'esistenza ciclica. Senza questa intenzione, comunemente tradotta come rinuncia, seguiremo ad essere attaccati al Samsara e pertanto non ci sarà possibilità di Liberazione. Se un prigioniero crede che la sua oscura cella sia un paradiso, non avrà mai l'intenzione di abbandonarla. Nel corso delle nostre vite vediamo morire i nostri familiari più stretti e i nostri amici, ma non ci fermiamo mai a pensare che anche noi moriremo. Ci afferriamo tenacemente a un concetto di permanenza, del tipo: “sono sano, e non morirò né oggi né domani né nei prossimi anni”. Questa attitudine è quella che ci spinge a formulare mille piani diversi e progetti per il futuro, quando in realtà non possiamo star sicuri del fatto che non moriremo domani o entro un paio d'ore. Pensare, non una ma più volte, alla nostra impermanenza e mortalità ci aiuta a praticare il Dharma. Dobbiamo preparare la nostra mente per affrontare con dignità ciò che ci si presenterà nel futuro. Senza l'aiuto del Dharma il viaggio che si intraprende dopo la morte può essere pericoloso e oscuro.

Sforzati di giorno e di notte nelle pratiche che realmente ti procurano la felicità

Il Samsara e la Liberazione dipendono totalmente dalla nostra mente. Per questo è molto importante seguire le due principali istruzioni del Buddha: generare un buon cuore nei confronti degli altri ed evitare di danneggiarli. Chi pratica questi punti è in possesso dell'essenza degli insegnamenti. La nostra vita presente non è così lunga se la si mette a confronto con il tragitto che si suppone dovremo fare attraverso le vite future. L'obiettivo iniziale della pratica buddhista è ottenere una vita fortunata nel futuro e tornare a rinascere di nuovo come esseri umani, dato che questa è la base migliore per raggiungere l'Illuminazione. Per questo è necessario osservare, già in questa vita, un comportamento corretto; se oltre a questo vogliamo ottenere ricchezza e un buon aspetto dobbiamo praticare la generosità e la pazienza.

Il risultato ultimo di queste tre pratiche – l'etica, la generosità e la pazienza – viene chiamato il Corpo della Forma di un Buddha. Il beneficio temporale che otteniamo attraverso le pratiche come la Calma Dimorante e la Visione Superiore è che qualunque pratica virtuosa che possiamo realizzare attraverso di esse diventa molto profonda. Il beneficio ultimo è quello di liberarsi dalla sofferenza, raggiungere la Liberazione e ottenere il Corpo di Verità di un Buddha.

La pratica dello sforzo allegro o la perseveranza sono essenziali per accumulare meriti e saggezza. L'intelligenza che non si accompagna con lo sforzo è come un cadavere.

L'erudito tibetano Kuntang Jampelyang diceva ai propri discepoli: “Se desideri arrivare a essere un grande erudito per ottenere l'Illuminazione rapidamente e, dopo tre giorni di lavoro ti disanimi, non ti potrà succedere nulla di buono. Lo sforzo è la pratica devono essere come il fluire di un fiume,

[cioè] costanti”.

Il miglior antidoto contro la pigrizia che ci addormenta è pensare alla morte.

Quando facciamo dei ritiri di meditazione speriamo di ottenere immediatamente delle realizzazioni e, se per caso non arrivano secondo i nostri desideri, ci scoraggiamo. Ricordiamo in questi momenti il grande yogi Asanga, che passò più di 12 anni in ritiro per ottenere una visione della propria deità [di meditazione] Maitreya, e che riuscì finalmente a vederla solo quando generò una grande compassione verso una cagna ferita in malo modo. Questa storia ci dimostra l'enorme importanza che gioca la grande compassione, imprescindibile per ottenere l'Illuminazione. La grande compassione desidera vedere tutti gli esseri senzienti liberi dalle continue sofferenze e insoddisfazioni che patiscono. Anche se in questi momenti possiamo non possedere questa virtù, possiamo piantarne il seme. Se nostro figlio cade dentro un pozzo non possiamo sopportare la sua sofferenza e reagiremo immediatamente mettendo in opera tutto quello che possiamo fare per poterlo liberare. Questo stesso desiderio, esteso a tutti quanti gli esseri, è la grande compassione, ciò che motiva in ognuno dei propri atti il Buddha e i Bodhisattva. La compassione che sentiamo verso nostro figlio è mescolata con l'attaccamento che proviamo per lui e pertanto è proprio questo che ci fa soffrire; al contrario la compassione che provano i Buddha e i Bodhisattva non provoca sofferenza, e questo perché l'oggetto della propria compassione non è parziale, bensì abbraccia tutti gli esseri. Quando troviamo le cause che ci procurano un'autentica felicità, dobbiamo sforzarci di conoscerle bene e applicarle; quando invece diamo corda a quelle che ci portano sofferenza, dobbiamo smascherarle ed evitarle.

In primo luogo termina quello che hai cominciato

E' necessario imparare a terminare i lavori che abbiamo incominciato. In Occidente ci sono degli studenti buddisti che praticano dentro scuola Gelupa e, passati qualche anno o anche qualche mese, senza avere conosciuto veramente l'essenza di questa scuola, né aver ottenuto risultato alcuno, entrano nella pratica Nying-ma o pure in quella Kagyu, passando in seguito al buddismo Zen. Questo modo di praticare è la maniera migliore di non arrivare a conoscere mai ciò che è il buddismo. Se abbiamo la tendenza di andare in giro a provare scuole diverse senza imparare né praticare l'essenza di una di esse, non arriveremo alla Liberazione o all'Illuminazione. Se cominciamo una meditazione e dopo poco tempo recitiamo un mantra e subito dopo cambiamo idea e preferiamo studiare, non termineremo efficacemente nessuna di queste attività. Quando siamo impegnati in un lavoro, dobbiamo impegnarci in esso con una determinazione piena e concentrata. Un vero saggio non si impegna in troppe cose alla volta: se si impegna in qualcosa, lo porta a termine. La sua determinazione è sempre stabile, come un'immagine scolpita su una pietra. Gli sciocchi ignoranti agiscono in modo opposto: fanno molte promesse e non ne mantengono neanche una. La loro determinazione si scioglie come una forma nell'acqua.

Allontana sempre da te il desiderio di creare azioni negative

La tristezza e la felicità hanno le proprie cause, secondo quello che c'insegna la legge di causa ed effetto. Il nostro futuro dipende dal modo in cui facciamo funzionare la mente nel presente. Tutti desideriamo sperimentare la felicità ed evitare la sofferenza, tanto nel presente come nel futuro. Però, disgraziatamente, a causa dei nostri inganni e della nostra ignoranza, non sappiamo come creare le cause per ottenere questi obiettivi.

Ognuna delle azioni samsariche è sempre attivata da uno dei tre inganni principali, ovvero l'ignoranza, l'odio e l'attaccamento; e questo nonostante il fatto che possediamo [la conoscenza delle] 10 azioni virtuose che dobbiamo praticare e [delle] 10 azioni negative che dobbiamo evitare. Per riuscire a ottenere un buon raccolto abbiamo bisogno di un pezzo di terra, di semi, di fertilizzanti, di acqua e di raggi di sole. La causa sostanziale è la terra, assieme ai semi, e la causa che contribuisce è costituita invece dai fertilizzanti, dall'acqua e dal sole. Se tutte queste cause si uniscono possiamo star sicuri che raccoglieremo un frutto. Allo stesso modo, se abbiamo creato le

cause per sperimentare la sofferenza, vale a dire abbiamo già eseguito le azioni [negative] possiamo star sicuri che riceveremo il frutto di tali azioni sotto la forma di sofferenza. Abbiamo creato innumerevoli azioni nel corso delle nostre vite passate; per questo motivo siamo in possesso di innumerevoli semi negativi nella nostra mente. Se in un campo seminiamo dei semi e però non possediamo né acqua, né sole, né fertilizzanti né altre condizioni secondarie, questo campo non darà frutti. E come possedere dei semi secchi. Anche se abbiamo in deposito molti semi della nostra coscienza, se non ci sforziamo di eliminare o evitare ogni giorno gli inganni questi stessi semi non daranno mai frutti. I semi delle azioni che abbiamo creato da tempo immemorabile sono impercettibili ai nostri occhi, ma se fossero percepibili ci stupiremmo del loro volume e quantità.

Quando sorge una mente orgogliosa, calmala

Quando l'orgoglio ci assale crediamo di essere unici e speciali e, per regola generale, consideriamo gli altri inferiori a noi. È una mente negativa quella che ci separa dalla realtà e che dobbiamo soggiogare ricordando le istruzioni del nostro maestro. Per minare la forza di questa mente è cosa buona meditare sull'impermanenza: "Perché mai debbo credermi tanto speciale se, in realtà, posso morire in qualunque momento e posso rinascere in un regno inferiore?". Se ci sentiamo orgogliosi delle conoscenze che possediamo, ricordiamoci delle molte cose che ancora ci mancano da conoscere; quando ci sentiamo depressi rianimiamo la mente pensando: "perché mi sento tanto infelice? Godo in realtà di tutte le condizioni favorevoli che mi procura questa perfetta rinascita umana, vale a dire che ho il potenziale e la capacità per avanzare nel cammino; ho incontrato gli insegnamenti del Dharma del Buddha..." Dobbiamo cercare di tenere in ogni momento sotto controllo il nostro mondo interno e non permettere che questo ci faccia andare lì e là come una foglia spinta dal vento.

Nei confronti di qualunque inganno mentale possiamo applicare la meditazione sulla vacuità. Se analizziamo la natura di qualunque emozione afflittiva potremo provare che, come qualunque altro fenomeno, non possiamo trovarlo realmente, dato che è vuoto di una esistenza intrinseca. Ad esempio l'arroganza non è auto-esistente dato che non esiste dal proprio lato; se per caso lo fosse, dovremmo poterla trovare e la nostra natura sarebbe quella di essere sempre arroganti. Dato che non è così, essa è vacua. La mente che si deprime anch'essa non esiste dal proprio lato, dipende da condizioni diverse; se mai esistesse in questo modo potremo trovarla, il che significa che saremmo sempre depressi. Disse Shantideva: "Se i tuoi problemi hanno una soluzione, perché ti preoccupi? E se non hanno una soluzione, perché ti preoccupi?" Se un problema ha un rimedio, cerchiamo di risolverlo, dato che è assurdo preoccuparsi per cose che hanno una soluzione. Se, al contrario, non c'è soluzione, anche in questo caso è assurdo deprimersi o diventare tristi, perché questa reazione non potrà rimediare né porre rimedio alla situazione.

Quando sorge l'attrazione o l'avversione dobbiamo vederle come una illusione o una emanazione

Esistono sei inganni principali: attaccamento, odio, orgoglio negativo, ignoranza, dubbi che ingannano e una mente che disconosce ma crede di conoscere. Gli inganni sono aspetti negativi e scorretti della mente perché non hanno una base valida e pertanto possono essere eliminati. Da un altro lato gli aspetti positivi hanno invece una base stabile, capace di trovare dove stare e dove mantenersi, e per questo possono incrementarsi in modo indefinito. Tanto attaccamento come l'odio non esistono realmente nel mondo esteriore, ma solo in quello interiore. Quando si appropriano dalla nostra mente hanno la qualità di esagerare in modo irrealistico l'aspetto bello o sgradevole dell'oggetto con cui si relazionano. Gli oggetti gradevoli fanno sorgere in noi l'attaccamento, quelli sgradevoli l'odio o il rigetto e quelli neutri una mente serrata e indifferente. Molti degli oggetti che consideriamo piacevoli comunemente lo sono solo in base a una mera esagerazione o proiezione del nostro stesso attaccamento. E' per questo motivo che diciamo che essi non hanno una base stabile,

perché questa “immagine esagerata” è fittizia, non ha una base valida. Percepire un oggetto piacevole fa sì che il nostro attaccamento esageri in maniera sproporzionata [le qualità dell'oggetto stesso], fino a convincerci del fatto che questo oggetto è *realmente* così meraviglioso come lo crediamo. Non siamo coscienti del fatto che ci stiamo relazionando con un'immagine falsa e priva di virtù della realtà, esagerata dal nostro stesso attaccamento. Se l'oggetto lo analizziamo per bene, vedremo che in fondo non è così piacevole come lo percepiamo, dato che se lo fosse realmente tutti coloro che lo guardano dovrebbero considerarlo dello stesso valore che noi gli attribuiamo e questo, in molti casi, non succede, dato che ciò che piace a una persona può non piacere a molte altre. Sulla base di tutto quello che abbiamo affermato possiamo dedurre che la nostra percezione intorno alle cose, in molti casi, è erronea. L'intenso desiderio di stare uniti che sentono due amanti generalmente è qualcosa di indotto dal proprio attaccamento. Se in un certo momento uno dei due dice qualcosa di inadeguato all'altro, questo può dall'inizio a un litigio e persino arrivare alla separazione dei due amanti. Questa è un'indicazione chiara del fatto che la percezione che i due amanti avevano precedentemente l'uno dell'altro era erronea. Questo tipo di attaccamento a volte viene confuso con l'amore. Parliamo spesso dell'amore dei genitori, dei figli, ed è corretto amare queste persone così come le cose che possediamo, ma se vogliamo praticare il Dharma con sincerità è molto meglio amare e dimenticarsi dell'attaccamento. Senza alcun dubbio questo non significa che dobbiamo amare quella persona dato che per assunto dobbiamo farlo; però, se siamo coscienti del fatto che un aspetto dell'innamoramento è negativo, dobbiamo contemplare la natura transitoria e impermanente della persona della quale ci innamoriamo. I sentimenti che questa persona evoca in noi, così come le proiezioni che facciamo sulla persona di cui ci innamoriamo sono, in realtà, impermanenti. Però, per principio, dobbiamo amare una persona reale, che è quella che sta molto al di là della nostra proiezione. Cercare di evitare l'attaccamento non significa che non dobbiamo innamorarci più. Questo tipo di amore basato sull'attaccamento non è stabile, specialmente in Occidente, e quindi succede che oggi “amiamo” una persona e domani subito divorziamo da essa!. E' un amore estremamente superficiale. Quando viviamo con qualcuno succede che, col passar del tempo, le immagini che abbiamo di lui o di lei, esagerate dal nostro attaccamento, gradualmente vanno sparendo. Se non siamo abili a scoprire questo processo cominceremo a chiederci dove mai se n'è andata quella persona che ci piaceva tanto. Visto che non riusciamo a trovarla, visto che non è più fisicamente al nostro lato, possiamo cominciare sentirci insoddisfatti e frustrati: in questo momento da qui alla separazione sarà solo un passo da fare. Se analizziamo un po' in profondità ciò che causa davvero la separazione scopriremo che è l'avversione, la mancanza di pazienza con il coniuge e la scontentezza, non sarà mai l'amore.

L'attaccamento aggiunge “più bellezza” all'oggetto con cui ci si relaziona – per fortuna [questa distorsione] non arriva mai a essere così devastante come l'odio. L'odio è il peggiore di tutti gli inganni perché non soltanto elimina la nostra energia positiva, quanto per il fatto che ci induce a creare danni ed a pregiudicare gli altri. Buddha Sakiamuni non ha detto invano “...Non c'è negatività peggiore che l'odio né migliore disciplina che la pazienza, pertanto applicala con tutte le forze di cui disponi.” L'odio esagera i difetti o gli aspetti sgradevoli dell'oggetto con il quale ci relazioniamo e ci fa vederlo come molto più nefasto o sgradevole di quanto esso sia in realtà. Dobbiamo però sapere che tutto questo non è altro che una proiezione mentale prodotta da questa attitudine mentale distorta. Se la qualità detestabile [dell'oggetto in questione] fosse insita nell'oggetto, tutti dovrebbero vederlo nello stesso modo e, come ben sappiamo, la percezione che ognuno di noi ha rispetto allo stesso oggetto è diversa. In entrambi i casi, tanto nella visione viziata dall'attaccamento come quella viziata dall'odio, il modo in cui l'oggetto esiste realmente e il modo in cui ci appare sono in contraddizione tra loro.

Quando ricevi parole che ti feriscono o spiacevoli osserva come se si trattasse di un'eco.

Ricevere insulti o critiche produce una sensazione sgradevole che può indurci a generare avversione oppure odio. In altre occasioni se ciò che ascoltiamo è piacevole o ci compiace generiamo attaccamento. Il nostro umore varia quindi in relazione a ciò che gli altri pensano di noi. È necessario smarcarsi da questa dipendenza infantile delle opinioni degli altri. Se la critica che riceviamo è falsa, non per questo riceveremo in qualche modo le qualità dell'insulto; se al contrario qualcuno ci loda dicendoci che siamo un Buddha e questo fatto non è certo, è ugualmente assurdo esaltarsi per esso. Dobbiamo considerare queste parole come un'eco senza auto-esistenza.

Quando il tuo corpo viene in qualche modo disturbato, osserva questo come il risultato delle tue azioni precedenti.

Ammalarsi è il risultato di avere acconsentito a creare azioni negative nel passato. Per questo motivo quando dobbiamo sperimentare del dolore non aggiungiamone dell'altro, lamentandoci inutilmente e dando fastidio a coloro che si prendono cura di noi. È molto meglio cercare una soluzione efficace per mitigare il dolore di cui stiamo soffrendo. Questa situazione specifica ci deve servire per creare la determinazione a non creare più del karma negativo. Possiamo pensare anche : “spero proprio che questa sofferenza sia la causa per non sperimentarla più in futuro”. Una buon praticante di Lojong penserà anche: “Spero proprio che questa sofferenza serva affinché tutta quella sperimentata dagli altri ricada su di me in modo che essi possono liberarsi.” Questi pensieri ci permettono di accumulare una gran quantità di meriti, di purificare le negatività e di trasformare le circostanze avverse con cui dobbiamo confrontarci nell'autentico sentiero spirituale. La sofferenza e il dolore sono il meccanismo capace di pulire la mente dalle negatività e trasformare le circostanze avverse. Se sperimentiamo unicamente del benessere, non potremo trarre da esso un gran beneficio mentre la sofferenza, al contrario, ci aiuta a sviluppare la pratica con prontezza. Il dolore ci spinge a generare avversione nei confronti del Samsara, aumenta il nostro desiderio di liberarci da esso e risveglia la nostra compassione. In relazione a questo tema di vitale importanza è molto raccomandabile lo studio del testo *Raggi di sole*, la cui essenza gira attorno alla pratica di scambiare se stessi con gli altri. Gheshe Chekawa chiese in una certa occasione al suo maestro Gheshe Sharawa: “Maestro, il testo di Langri Tenpa basato nella tecnica di scambiare se stessi con gli altri dice: “Offri la vittoria agli altri e tieni per te la sconfitta”, credi sia possibile praticare questo insegnamento? Il maestro rispose: “Se desideri ottenere l'Illuminazione è assolutamente necessario che quest'insegnamento venga messo in pratica”.

Ritirati e vivi in solitudine, molto oltre la città dove riposano i cadaveri degli animali selvaggi

Gli antichi maestri Kadampa possedevano quelle che si chiamano “dieci ricchezze delle caverne”, termine con cui si indicava l'intensità della loro pratica. Praticare allo stesso modo risulterebbe molto difficile per la maggioranza di noi, e per questo al momento ci contentiamo di pregare per poterlo fare in futuro. L'intensità della pratica di questi maestri era così profonda che, ogni giorno, quando si coricavano, lasciavano tutte le cose preparate come se avessero dovuto morire il giorno seguente. Per praticare il Dharma con totale dedizione dobbiamo abbandonare i nostri obiettivi mondani e sforzarci continuamente di ottenere la mente altruista della bodhicitta. “abbandonare la vita mondana” non significa lasciar tutto e cominciare una vita miserabile, quanto piuttosto separarci dai cosiddetti *otto Dharma mondani*. La maniera più intensa di praticare il Dharma è quella che vennero sviluppando nel corso dei secoli i maestri Kadampa di un tempo, i quali possedevano le già nominate *10 ricchezze delle caverne*.

Esse sono:

- le quattro determinazioni
- le tre condizioni: essere espulsi, divenire e ottenere
- i tre diamanti

le quattro determinazioni:

1- rivolgere decisamente la nostra mente verso la pratica, il che significa praticare il Dharma con una determinazione univoca;

2- mantenere la nostra pratica come fossimo dei viandanti. Per il beneficio della nostra pratica del Dharma dobbiamo essere disposti anche a vivere come dei mendicanti.

3-incamminare il mendicante verso la morte. Si riferisce a non abbandonare mai la pratica ad alcun concetto [alieno da essa].

4-dirigere la morte verso un canale polveroso. Implica il fatto di vivere in accordo ai tre punti anteriori. Quando pratichiamo, non ci deve importare ciò che avviene al nostro corpo. Milarepa era solito dire: “quando muoio, che nessuno venga a piangere al mio fianco; e dunque se muoio così in un luogo isolato sarò felice”. Il buon praticante deve comportarsi in questo modo, senza preoccupazioni riguardo ciò che gli possa capitare e senza paura di morire, in qualunque momento, come un animale selvaggio di cui nessuno si preoccupa.

le tre condizioni: essere espulsi, arrivare e ottenere
significano rispettivamente:

1- essere espulsi dal rango degli uomini. A causa della nostra pratica del Dharma il nostro punto di vista e le nostre idee saranno del tutto diverse da quelle del resto degli umani. Ad essi interessa lavorare per il beneficio di questa vita, mentre a noi importerà soltanto lavorare per beneficiare le nostre vite future.

2- arrivare allo stato sociale di un cane. Implica il fatto che abbandoniamo ogni ansia di avere una buona reputazione, bellezza, ricchezza e sopportiamo tanto il calore come il freddo senza alterare in alcun modo la nostra pratica.

3-ottenere il rango di un essere divino. Significa vivere ritirati e abbandonare le attività del mondo con l'obiettivo di ottenere la Buddità per il beneficio di tutti gli esseri

i tre diamanti

1- “getta fuori e lontano da te stesso il diamante inarrivabile”. Consiste nel prendere la determinazione di praticare senza permettere alcuna interferenza da parte dei Dharma mondani. La famiglia, gli amici e la società in generale cercheranno di farci desistere da questa attitudine. Dobbiamo però mantenere la nostra mente ferma in questa determinazione e praticare senza che ci importi qualcosa delle opinioni altrui né lasciarci coinvolgere nelle triviali preoccupazioni mondane che non ci portano alcun guadagno. Allontanare da noi tutte queste influenze è la base per cominciare la pratica, ed è un gesto conosciuto come *il diamante della non aspettativa*. Questo è certamente qualcosa di difficile da ottenere, ma se possediamo questo diamante gli altri cadranno facilmente nelle nostre mani.

2-”metti il diamante insolente dietro di te”. Quando ci identifichiamo con il pensiero di cui al n.1, gli altri potranno parlar male di noi, ma li lasceremo dietro di noi nel cammino.

3- “conserva il diamante della saggezza vicino a te”.

Ci si riferisce allo stare sempre in compagnia del diamante della saggezza, che riesce a discernere tra virtù e non virtù; in questo contesto significa dare importanza maggiore alle vite future che non alla presente.

Dobbiamo conservare e dare valore a queste tre attitudini proprio come se si trattasse di diamanti. Non solo Milarepa praticò come avevano fatto prima di lui i maestri Kadampa: successe anche che molti altri maestri seguirono il suo esempio fino alla fine dei propri giorni. L'autore di questo testo, Gheshe Tamdin Gyatso ricorda come il suo amico Gheshe Rabgye, discepolo di Trilbu Chopon

Rimpoche spedì una missiva al Dalai Lama in cui gli lasciava tutte le sue cose e in cui gli indicava che desideravo morire in solitudine. Sparì improvvisamente e sino a un mese più tardi non fu possibile trovare il suo cadavere.

Egli morì in una grotta molto isolata, in un frondoso bosco delle montagne di Dharamsala. Fu lui stesso a circondare la propria grotta con rami e arbusti e solo a causa dell'odore della decomposizione del proprio cadavere alcuni pastori capirono che all'interno della grotta si trovavano dei resti umani mezzi divorati dagli animali. I maestri Kadampa vivevano in solitudine e potevano praticare in questo modo. Noi, che viviamo in società, possiamo soltanto pregare perché un giorno noi si possa praticare in tal modo, dato anche che la nostra capacità come praticanti è ancora molto debole. Dobbiamo continuare a praticare secondo le nostre capacità.

Vivi in solitudine, senza attaccamento e nascondi tale circostanza

Questo verso ci indica la necessità di non esibire le nostre qualità e le nostre conoscenze, che devono stare nascoste dentro di noi. I maestri Kadampa occultavano dalla vista degli altri le loro numerose qualità e conoscenze; nel loro intimo brillava però sempre la luce della loro saggezza.

Stabilizza sempre la coscienza del tuo Yidam

Qui “Yidam” significa mantenere la promessa di praticare il Dharma, che è una delle 10 ricchezze supreme, ovvero mantenere la saggezza di saper discernere tra ciò che è corretto e ciò che è incorretto.

Quando si manifesta la pigrizia, pensa ai suoi difetti e prova rimorso

Quando la pigrizia domina il nostro interiore dobbiamo ammonirci in questo modo: “mi sto davvero preparando al lungo viaggio verso l'ignoto? Come posso continuare così senza praticare quando la morte può arrivare in qualunque istante?”. Dobbiamo scacciar via rapidamente la pigrizia ricordandoci dell'impermanenza. Se non siamo coscienti dell'impermanenza e della morte non penseremo mai all'importanza del Dharma, e la nostra pratica non sarà efficace. Dobbiamo generare timore nei confronti della morte mentre siamo vivi e ancora giovani per fare così i preparativi adeguati a confrontarci con essa in modo allegro. Non tenerla presente in questo momento e generare in noi del timore all'ultimo momento, quando essa arriva, è cosa tipica degli sciocchi.

Ci sono due tipi di permanenza: quella grossolana e quella sottile.

Quella che vediamo più facilmente è la grossolana. La impermanenza sottile si riferisce ai cambiamenti momentanei che avvengono in un istante nella coscienza mentale e negli altri fenomeni.

Parla in modo onesto e calmo con gli altri

Quando incontriamo con altre persone dobbiamo esprimerci in maniera soave, gentile e onesta.

Evita di tenere una faccia scura quando gli incontri con gli altri

Quando incontriamo una persona qualunque, sia questa un amico, un nemico o uno sconosciuto, non dobbiamo mostrare esternamente espressioni di ira, collera o contrarietà.

Dona senza riserve

L'avarizia è l'attitudine contraria alla generosità e il suo risultato è quello di rinascere nel reame degli spiriti famelici; nel caso venga praticata da un essere umano il risultato è quello di ritrovarsi in povertà. Se possiamo dare delle cose materiali a coloro che le necessitano, facciamolo subito, e nel caso in cui non possediamo nulla che possa essere dato, almeno addestriamoci mentalmente nell'intenzione di dare.

I tre tipi di generosità sono:

1- dare cose materiali. Consiste nel dare oggetti materiali o denaro a coloro che ne hanno bisogno.

2-dare Dharma. Non si riferisce unicamente al fatto di dare consigli spirituali o insegnamenti; formano parte di questo tipo di generosità anche le dediche di tutte le buone azioni per il beneficio di tutti gli esseri e la pratica di *dare e prendere* (tib. Tong Len).

3-dare protezione. Significa generare amore e aiutare tutti gli esseri in qualunque situazione. Questa pratica include l'aiutare le persone che hanno difetti fisici, liberare animali da situazioni in cui li si trovi in pericolo di vita, meditare nell'equanimità, etc. etc.

Questa Terra è il luogo più idoneo per praticare la generosità e completare la relativa perfezione, dato che in altri mondi non esiste povertà e pertanto non ci sono oggetti nei confronti dei quali si possa praticare la generosità.

Evita ogni tipo di invidia

Se ci sentiamo male a causa dei progressi spirituali o materiali che possono stare sperimentando i nostri vicini, questo è il segnale del fatto che l'invidia si è appropriata della nostra mente. È stupido sentirci in questo modo e dunque la nostra attitudine non cambierà né la situazione né il suo divenire e inoltre, generando invidia, coloro che si fanno danno saremo noi stessi poiché ci sentiamo male e seminiamo semenza karmica, che a sua volta ci farà sperimentare della sofferenza nel futuro.

Quando prendiamo i voti del Bodhisattva noi ci impegniamo, davanti ai Buddha e ai Bodhisattva, ad aiutare tutti gli esseri senza eccezione, a vedere esauriti i loro desideri; è quindi assurdo provare dell'invidia quando qualcuno, non importa chi sia, sperimenta della felicità. Dopotutto, senza alcuno sforzo da parte nostra, questi vede esauriti i suoi desideri, che è proprio la cosa in cui ci siamo impegnati. L'antidoto dell'invidia è il rallegrarsi, il gioire della buona fortuna degli altri. Questa pratica è così poderosa che ci permette di ricevere gli stessi meriti della persona con la quale noi ci ralleghiamo; in questo modo, senza sforzo alcuno, arriviamo ad accumulare molta energia positiva. Possiamo anche rallegrarci dei nostri atti positivi compiuti in un momento precedente, che ci aiutano ad aumentare il nostro karma positivo. Non dovremmo mai rallegrarci delle nostre azioni negative, a meno che non desideriamo che la negatività aumenti. Quello che invece dobbiamo fare è sentire un pentimento sincero verso le nostre azioni negative, dato che questo renderà più leggero il peso del karma in questione.

Per proteggere la mente degli altri evita conflitti e discussioni ed abbi sempre pazienza.

Si parla di "conflitti" quando si utilizzano parole dure per ferire gli altri. Con l'aiuto della tensione e della vigilanza evitiamo le discussioni negative per proteggere tanto i sentimenti degli altri come la nostra mente. Per chiarire i nostri dubbi, o eliminare le percezioni erronee nei confronti della realtà delle cose, a volte è necessarie discutere. Posto che la motivazione non sia cattiva, questa discussione è positiva e necessaria. La pazienza è imprescindibile per mantenere la calma ed il luogo migliore da dove possiamo cominciare a praticarla è il nostro stesso ambito familiare. Meditare sulla pazienza non consiste unicamente nel visualizzare o recitare mantra. Sedersi a meditare sulla pazienza senza alcun oggetto che ci possa irritare è relativamente facile: il momento della vera pratica della pazienza viene quando qualcuno o qualcosa ci irrita o ci causa dei problemi.

Non essere né adulatore né volubile e sii capace di mantenerti ben fermo

"Non essere adulatore" significa non essere ipocrita. Tendiamo a trattare gentilmente le persone quando sono presenti e a criticarle quando ci volgono le spalle. I testi sull'addestramento mentale ci dicono che dobbiamo comportarci esattamente all'inverso. Song Rimpoche si comportava in questo modo: quando uno dei suoi studenti stava di fronte a lui, gli citava tutti i difetti che aveva; quando lo studente era uscito, parlava bene di lui esaltando le sue buone qualità.

"Non essere volubile" significa non essere frivoli. Se sviluppiamo un'amicizia con qualcuno

all'inizio saremo entusiasti di questa persona; passato un certo tempo però ci dimenticheremo di lei. In Tibet si diceva: “non cambiare le amicizie con la stessa facilità con la quale cambi le scarpe”.

Evita di disprezzare gli altri e sii rispettoso nel tuo modo di fare

Essere rispettosi ci aiuta a superare l'arroganza. Evitiamo di disprezzare gli altri per quanto ci riesca possibile. Dromtonpa aveva delle visioni dirette di Arya Tara ed era però molto umile e rispettava tutti. Non disprezzare gli altri ci aiuta a sradicare la mente dell'arroganza e dell'orgoglio. Non c'è ragione perché ci sentiamo orgogliosi anche di una cosa piccola, quasi di nulla, perché in realtà a volte non siamo migliori di un qualunque animale. La principale preoccupazione che sentono gli animali ogni giorno è quella di trovare del cibo e della protezione. Sanno ben proteggere i propri cuccioli e sanno difendersi anche dal proprio nemico e però non hanno né l'opportunità né la capacità di pensare alle proprie vite future. Noi, a differenza di essi, possiamo distinguere ciò che è corretto e ciò che è scorretto. Se, a cominciare dal fatto che abbiamo questa capacità, non poniamo le cause per beneficiare le nostre vite future, non potremo dirci diversi dagli animali. Perché dunque sentire tanto orgoglio?

Mostrare rispetto a tutti ci permette di accumulare meriti. Qual è il frutto che si ottiene rispettando gli altri? Nelle vite future otterremo una buona posizione sociale e il rispetto degli altri. Dovremmo rispettare gli esseri allo stesso modo in cui rispettiamo il Buddha, poiché la metà della nostra Illuminazione dipende interamente da essi e l'altra metà dal sublime aiuto dei Buddha. Il vostro rispetto per gli altri, manifestato in una maniera fisica, potrebbe consistere ad esempio nel darsi la mano, nel sorridere, e via discorrendo, però il rispetto autentico nei confronti di una persona deve essere una nostra intenzione mentale pura nei confronti di questa. Se siamo davanti a un animale non è necessario dargli la mano, è meglio piuttosto generare amore e compassione dei suoi confronti e se proprio vogliamo dargli la mano, riempiamocela di cibo.

Quando dai consigli agli altri fallo con compassione e pensando al loro vero beneficio

Quando si insegna il Dharma la nostra mente deve essere imbevuta di grande compassione e non aspettarsi alcuna ricompensa per quello che abbiamo fatto. Questa attitudine pura aiuta colui che dà gli insegnamenti e coloro che li ricevono. Vasubhandhu disse: “Quando dai insegnamenti con una mente pura e libera da sofferenze o inganni, stai aiutando gli altri e anche te stesso.” Quest'affermazione non è valida *soltanto* per la circostanza di impartire insegnamenti, ma anche nei confronti di qualunque consiglio che si dia a qualcuno con sincerità.

Non disprezzare le altre dottrine spirituali e sii costante nella tua

Criticare una qualunque altra dottrina spirituale è molto negativo. Il risultato di questo karma è rinascere in un regno inferiore. “Essere costante nella tua [dottrina]” comprende non solo il fatto di essere permissivo con la religione che altri seguono, ma anche il fatto di comprendere che ciascuno di noi deve scegliere il proprio cammino spirituale nel modo più razionale e cosciente possibile. Senza dubbio non si deve scegliere un sentiero spirituale superficialmente né alla leggera, come quando scegliamo un articolo nuovo in un supermercato. Se non ci piace un detersivo nuovo non ci preoccupiamo, lo cambiamo e voilà!. Commettere però uno sbaglio nella scelta di un sentiero spirituale è cosa piuttosto seria. Dobbiamo imparare a discernere bene tra una pratica corretta e una scorretta, perché è importante che il sentiero che seguiamo sia immacolato e ci porti con sicurezza al luogo o allo stato desiderato. Disgraziatamente molta gente sincera si impegna in certe pratiche pensando che siano un vero cammino spirituale quando, in realtà, non lo sono. Seguire una scuola o un sentiero che non accetti gli altri, che escluda delle persone, che sia assolutista e in cui si senta dire “noi siamo i più puri, si arriva all'Illuminazione solo seguendo la nostra scuola”, non apporta certo molti benefici. Dobbiamo studiare e analizzare il sentiero che percorriamo utilizzando tutti i tipi di ragionamento logici, sino ad arrivare alla certezza che esso sia perfetto e dopo esserci assicurati di questo, seguire il sentiero fino ad arrivare al suo termine.

Poni il tuo sforzo, giorno e notte, nelle 10 pratiche del Dharma.

Passiamo molto tempo dormendo e senza praticare; per questa ragione approfittiamo del giorno utilizzando le *dieci pratiche del Dharma*. Queste pratiche si possono enumerare in due maniere: secondo la prima, l'enumerazione segue quella delle dieci pratiche negative da abbandonare; nella seconda si enumerano le pratiche da seguire:

- 1- copiare o scrivere scritture (sacre)
- 2- fare offerte
- 3- praticare la generosità
- 4- ricevere commentari
- 5- ricevere trasmissioni e istruzioni
- 6- leggere insegnamenti di Dharma
- 7- eliminare i dubbi per mezzo del dibattito
- 8- recitare mantra e preghiere
- 9- contemplare gli insegnamenti
- 10- meditare sul significato degli insegnamenti

se la nostra pratica giornaliera è debole, anche le realizzazioni che otterremo lo saranno. A parte il poco tempo che dedichiamo alla nostra pratica, il resto lo spendiamo in un mucchio di distrazioni.

Qualunque merito che si sia accumulato nei tre tempi dedichiamolo all'Illuminazione

In tutte le attività, sia mondane che spirituali, c'è un inizio e una fine. In molte occasioni ci vantiamo di riuscire a rendere efficaci delle pratiche spirituali, ma ci dimentichiamo dei punti più importanti della loro realizzazione: la generazione di una *motivazione corretta* al principio e la *dedica dei meriti* alla fine. Se la nostra intenzione è quella di praticare per trovare un beneficio in questa sola vita, né il Sutra né il Tantra costituiranno delle pratiche di Dharma; se quello che ci motiva è ottenere invece il beneficio delle vite future – ossia ottenere una rinascita fortunata come umano o come un dio – la pratica comincia ad essere di Dharma; senza dubbio anche questo livello è corrispondente a quello di una motivazione spirituale inferiore. Il desiderio di raggiungere la Liberazione dal Samsara corrisponde al livello di motivazione medio. Accendiamo al terzo livello, quello corrispondente all'attitudine Mahayana, quando decidiamo arrivare all'Illuminazione per ottenere il beneficio di tutti gli altri. È di estrema importanza che dedichiamo sempre il merito delle nostre azioni, desiderando che altri si possano unire al merito accumulato nei tre tempi a beneficio di noi stessi e per tutti gli esseri superiori – e questo perché quest'ultimo tipo di merito è la causa di poter giungere all'umiliazione per il beneficio di tutti gli esseri. Se la nostra virtù si mescola con quella degli esseri superiori la nostra virtù non si perderà mai, ed anzi rimarrà stabile sino a quando non avremo ottenuto l'Illuminazione. Se mescoliamo un chilo di riso in un sacco che contenga cento chili di riso appartenenti a un'altra persona, chi potrà mai distinguere il riso appartenente a noi e all'altra persona? La motivazione del praticante Hinayana è unicamente ottenere la Liberazione di se stesso dalle sofferenze del Samsara e, una volta conseguita, la sua virtù si esaurisce; al contrario, il praticante Mahayana dedica tutta la sua virtù per l'Illuminazione di tutti gli esseri; per questa ragione, anche dopo che egli abbia ottenuto l'Illuminazione, quei meriti specifici che sono stati accumulati rimangono [senza disperdersi o esaurirsi] perché ci sono ancora degli esseri coscienti dentro il Samsara.

Regala i tuoi meriti a tutti gli esseri coscienti

dedicare tutti i meriti perché venga ottenuta l'insuperabile Illuminazione permette di accumulare molti meriti e costituisce la pratica di generosità del dare Dharma.

Offri la preghiera dei sette rami e fai sempre delle preghiere di aspirazione per il sentiero

Tutte le pratiche di Dharma si condensano in due attività fondamentali: purificazione e accumulazione. Queste due pratiche si trovano dentro la preghiera dei sette rami. È una pratica molto importante tanto nel Sutra quanto nel Tantra.

Le prostrazioni

Sono l'antidoto all'orgoglio e una pratica preliminare importante, dato che costituisce la causa per ottenere i segni maggiori e minori di un Buddha

Le offerte

Possono essere di diversi tipi; secondo il Tantra ci sono offerte esterne, interne, segrete e appartenenti alla talità. Dobbiamo offrire cose della migliore qualità. Questa pratica contrasta l'avarizia.

Purificare le negatività

E' l'antidoto all'energia negativa.

Rallegrarsi

E' l'antidoto all'invidia e consiste nel fatto di sentirsi felice per le buone azioni e la buona sorte degli altri

Fare suppliche ai lama e ai Buddha perché facciano girare la ruota del Dharma

Dato che il Dharma è il vero rifugio, anche se stiamo davanti a dei grandi maestri e questi non insegnano la loro presenza ci servirà a poco. Per questo motivo richiediamo loro che non cessino di impartirci i loro insegnamenti.

Supplicare il lama e il Buddha perché non scompaiano

In realtà la mente illuminata non muore. Quando però essa si manifesta in forma umana ,mostra quell'aspetto in cui essa muore; per questa ragione supplichiamo i maestri, manifestazione della mente onnisciente, che non abbandonino il loro aspetto umano.

Dediche

Dedichiamo tutti meriti che abbiamo accumulato per ottenere l'Illuminazione

E' anche importante fare preghiere di aspirazione per il sentiero. C'è una leggera differenza tra le preghiere di aspirazione e le dediche. Per fare una dedica di meriti abbiamo bisogno di una base o sostanza a cui dedicare i meriti ottenuti con la pratica che abbiamo realizzato. Per fare invece una preghiera di aspirazione questa base non è necessaria. Dedicare i nostri meriti per ottenere l'Illuminazione di tutti gli esseri porta in sé tanto una dedica come una preghiera di aspirazione. Una mera preghiera di aspirazione è, semplicemente, generare un desiderio come “Possa io ottenere l'Illuminazione”.

Agendo in questo modo, le due accumulazioni di merito e di saggezza verranno sino a te.

Per ottenere la Buddità è necessario abbandonare due tipi di ostruzioni: quella degli inganni e quella della onniscienza. I *distruttori dei nemici* e gli *ascoltatori del sentiero Hinayana* si liberano dalla prima ostruzione, quella prodotta dagli inganni, e non possiedono però il metodo per abbandonare la seconda.

La preghiera dei sette rami ci fornisce il modo di ottenere le due accumulazioni necessarie per conseguire lo stato supremo del risveglio e sradicare così le due ostruzioni.

Per arrivare all'Illuminazione abbiamo bisogno di due corpi speciali, che dipendono interamente dalla nostra accumulazione di merito e di saggezza: si tratta del corpo della forma (*Rupakaya*) e del

corpo di verità (*Dharmakaya*). La causa sostanziale rispettiva per ottenere questi due corpi è quella di accumulare merito e saggezza.

Sradicare le due oscurazioni dà senso alla rinascita umana e permette di ottenere finalmente l'Illuminazione.

Le Gemme degli Esseri Superiori sono tra le cose migliori che si possono possedere. La fede è la radice di tutte le qualità spirituali e senza di essa non c'è avanzamento. "È impossibile che sorga una qualità positiva in coloro che non hanno fede, esattamente come non possono sorgere dei frutti da un seme bruciato". L'etica deve essere osservata, dato che essa calma la nostra mente. Ci sono diversi tipi di moralità ma la principale è quella di evitare le dieci azioni negative. La generosità è il desiderio di dare. Ascoltare è la lampada che elimina l'oscurità della nostra ignoranza, e questa virtù non può essere rubata da nessuno. Le gemme della considerazione verso gli altri e verso se stessi sono ugualmente essenziali. La gemma della saggezza non è altra cosa che la capacità di discernere tra ciò che è corretto e ciò che è incorretto.

Non si esauriscono mai

Le Sette Gemme sono le migliori tra tutti i possedimenti perché, a differenza dei possedimenti ordinari, nessuno può distruggerle.

Non raccontate queste cose ai non umani

Vuol dire che non dobbiamo mostrare o menzionare queste sette gemme a coloro che sono carenti di fede.

Esamina la tua parola quando sei in mezzo alla gente. Esamina la tua mente quando sei da solo.

Questi due versi costituiscono un grande consiglio. Di base ci sono tre cose delle quali dobbiamo essere coscienti: il corpo, la parola e la mente. Il karma negativo viene in modo principale dalla parola e dalla mente. Pertanto, quando siamo in mezzo alla gente vigiliamo ciò che diciamo e sul modo in cui parliamo, dato che gli altri possono facilmente sentirsi molestati. Quando siamo soli osserviamo bene la nostra mente e la qualità dei nostri pensieri.

LE 37 PRATICHE

Commentario al testo di Togme Zangpo

Il testo radice delle *Trentasette pratiche del Bodhisattva* fu composto dal grande yogi Togme Zangpo (1245-1369) il quale, sin dalla più tenera età e in maniera spontanea, provava un grande amore nei confronti di tutti gli esseri. Dopo essersi fatto monaco studiò approfonditamente e divenne un grande erudito buddista. La sua pratica principale era quella di *scambiare se stessi con gli altri* (Tong-Len) e per questa ragione era naturale per lui pensare al beneficio degli altri. Il suo potere in questa pratica era così grande che in un'occasione qualcuno tirò una pietra a un cane in sua presenza, e Tongme percepì il dolore al posto del cane. Era solito fare ritiri di meditazione su una grande montagna e, grazie alla sua bodhicitta, le bestie selvagge che vivevano nei dintorni si sedevano pacificamente al suo lato.

Buton e Lama Dampa Sonam Gyeltesn erano contemporanei di Togme Zangpo. I tre meditavano in luoghi separati. Si racconta la storia di uno spirito molto potente che, con l'intenzione di distrarli dalle loro meditazioni, regalò a ognuno di essi una piuma di eccellente qualità. Togme rifiutò il regalo mentre Buton e Lama Dampa la accettarono e in questo modo passarono il resto delle proprie vite componendo testi, ragion per cui il tempo che essi dedicarono alle proprie meditazioni fu sensibilmente ridotto. Le distrazioni sono abituali per coloro che provano a meditare e tutte quante sono dannose. La bodhicitta è la protezione suprema nei confronti degli ostacoli ed è importante sia nel Sutra che nel Tantra. Shantideva diceva che quando qualcuno genera questa mente così preziosa non sono soltanto gli dei mondani a mostrare rispetto verso il mediatore, ma anche gli Uditori e i Realizzatori Solitari. Allo stesso modo in cui gli alchimisti utilizzano un elisir per trasformare il metallo in oro, quando si genera la bodhicitta il nostro corpo contaminato si trasforma in quello di un Bodhisattva. La bodhicitta ci converte in una praticante Mahayana. Anche se adesso non possediamo la bodhicitta autentica, possiamo generarne una artificiale. La preghiera del rifugio deve essere preceduta dalla [generazione della] motivazione della bodhicitta e, allo stesso modo, dobbiamo dare impulso a ogni azione sulla base di questa motivazione. Con il tempo e lo sforzo questa motivazione artificiale si convertirà in genuina.

Ci sono tre modi di generare la bodhicitta:

La bodhicitta simile al re
la bodhicitta simile al marinaio
La bodhicitta simile al pastore

La bodhicitta simile al re

è quella che fu generata da Buddha Sakiamuni e consiste nel desiderio di liberare tutti gli esseri [dalla sofferenza] dopo che il praticante sia arrivato allo stato illuminato. E corretto pensare in questo modo perché prima di far arrivare gli esseri all'Illuminazione il praticante deve purificare la sua mente dagli inganni. Se un re desidera che i suoi sudditi abbiano il benessere, lui stesso deve avere molto potere. Se il suo regno è povero come potrà mai aiutarli?

La bodhicitta simile al marinaio

implica il desiderare di arrivare all'Illuminazione assieme agli altri, nello stesso momento: è come un marinaio che arriva all'altro lato dell'oceano assieme ai passeggeri della sua nave. È il modo in cui Manjushri generò la bodhicitta.

La bodhicitta simile al pastore

è il tipo di motivazione con cui Cehenrezig generò la bodhicitta. In questo caso il desiderio che gli altri si illuminino precede quello del praticante.

La preghiera di rifugio tradizionale è stata ideata per generare il primo tipo di motivazione. Per conseguire questo supremo stato mentale è imprescindibile appoggiarsi e seguire insegnamenti buddisti.

La Venerazione

*A te Lokeshvara rendo omaggio
poiché possiedi la compressione che tutto abbraccia.
A coloro che in ogni andare e venire
han compreso che tutto è vacuo
e consacrano così il proprio tempo e i propri sforzi
a un altro obiettivo: “ possa io beneficiare tutti gli esseri”;
agli eccellenti maestri e a te Lokeshvara, protettore
che tutto percepisce, offro i miei rispetti.
Mi prostro davanti ad te con fedele obbedienza
e pongo al tuo servizio i miei pensieri, le mie parole e le mie azioni.*

Questa strofa spiega l'importanza dello yoga del guru, e attraverso di esso si rende omaggio a Lokeshvara, imperatore del mondo. Chenrezig si impegnò davanti al suo maestro Amitabha a ottenere l'Illuminazione una volta che tutti gli esseri si fossero liberati dal Samsara. Dato che Chenrezig ha realizzato la natura ultima di tutti i fenomeni egli sa che, a livello ultimo, nessun fenomeno va o viene. Recitare il mantra di sei sillabe OM MANI PADME HUNG ci avvicina allo stato compassionevole di Chenrezig. Nella pratica del tantra è imprescindibile visualizzare il nostro Lama o maestro come qualcuno che è inseparabile dalla deità, in questo caso Chenrezig. Chenrezig è il “re dei tre mondi” perché si prende cura degli esseri che vivono nella superficie, nel sottosuolo e nello spazio. È importante portarlo in ogni momento dentro il nostro cuore. Heruka e Mahakala sono manifestazioni di Chenrezig e praticare i rispettivi tantra significa avvicinarsi a Chenrezig stesso.

Premessa dentro la composizione

*I Buddha vittoriosi, dai quali derivano
tutti i benefici e l'autentico piacere, hanno ottenuto
le proprie realizzazioni seguendo il Dharma.
Vivere in accordo con il Dharma implica
una conoscenza totale di come praticare
e di come comportarsi; pertanto cercherò ora di
dare una breve dissertazione su ciò che costituisce
la pratica dei figli dei Buddha.*

L'intenzione di Togme Zangpo, quando componeva questo testo, era quella di aiutarci a mettere in pratica la vita del Bodhisattva. La fonte di ogni felicità è l'Illuminazione che si consegue attraverso gli insegnamenti buddisti e il nostro sforzo personale. La cosa più fondamentale è quella di abbandonare gli atti negativi e praticare quelli positivi; per questo Shantideva nella sua *Guida* diceva che tutti desideriamo eliminare l'insoddisfazione, la cui causa sono gli inganni e le azioni contaminate. Senza dubbio il nostro modo di vivere è orientato verso queste ultime dato che, invece di abbandonarle in quanto causa di insoddisfazione, continuiamo a rimanere sotto il loro influsso. Allo stesso modo tutti desideriamo la felicità ma, disconoscendo le sue cause, rimaniamo dentro l'oscurità dell'ignoranza. Dobbiamo ascoltare gli insegnamenti tanto per eliminare gli inganni e i loro risultati quanto per coltivare le cause che producono la felicità. A questo precisamente ci invita Togme Zangpo nella sua composizione.

Le trentasette pratiche

1

*La perfetta rinascita umana dotata di piena libertà
costituisce una imbarcazione eccellente e difficile da trovare.
Dato che ora disponiamo di essa, lavoriamo giorno e notte
senza deviare dal cammino che libera dal Samsara
non solo noi ma anche gli altri.
Ascolta, contempla e medita.
I figli dei Buddha praticano così.*

Ascoltare, contemplare e meditare sull'importanza e sul valore della nostra situazione umana è molto importante. Il corpo e la mente che possediamo sono cose molto difficili da ottenere in futuro: li si paragona a una imbarcazione che ci permette di attraversare il Samsara. Se non approfittiamo di questa opportunità adesso che la possediamo, quando lo faremo? Il Samsara è come un oceano pieno di squali; nelle sue acque le sofferenze e gli inganni mentali ci minacciano. Per uscire da questo mare di insoddisfazione non esiste altro mezzo che usare adeguatamente l'imbarcazione della nostra perfetta rinascita umana. Se adesso sprechiamo quest'opportunità, chi può dire quando potremo tornare a godere di una situazione simile? Se adesso non utilizziamo bene quest'opportunità e sprechiamo il nostro tempo implicati come siamo in atti distruttivi, nel futuro chissà se potremo mai ascoltare la parola "felicità".

Una analogia ci segnala qui quanto sia difficile conseguire una perfetta rinascita umana. Immaginiamo un grande oceano sul quale galleggia un anello dorato; nel fondo del mare vaga una tartaruga cieca che sale alla superficie ogni 100 anni. Si dice che è più facile che essa, quando sale a galla, introduca la testa dentro quest'anello, che un essere ottenga un corpo e una mente come quelli che abbiamo attualmente.

La perfetta rinascita umana ci permette di accedere alla Liberazione, all'Illuminazione o quanto meno assicurarci di una rinascita in un regno superiore di esistenza. Lama Tsong Khapa già segnalò che questa rinascita è come un gioiello che esaudisce tutti i desideri.

Un recipiente d'oro tempestato di gioielli è un articolo prezioso e raro, ma se un mendicante disconosce il suo valore e l'utilizza come contenitore di immondizia come potrà il recipiente aiutarlo? Usare la nostra situazione presente solo per cose di questa vita fa di noi degli stolti. Essere umano, in se stesso, non significa avere la perfetta rinascita umana: bisogna piuttosto possedere 18 caratteristiche, secondo quello che viene spiegato nei testi *Sentiero di luce* e *Raggi di sole*. Per un buon uso della nostra situazione presente possiamo cominciare ad ascoltare, contemplare e meditare il Dharma. L'arte di ascoltare è importantissima, giacché senza di essa è impossibile meditare.

2

*Se rimaniamo troppo tempo nello stesso luogo,
la nostra attrazione verso gli esseri amati
ci turba, siamo scossi dalla loro influenza.
Le improvvise fiamme della nostra ira,
dirette verso coloro che ci molestano,
consumano qualunque buon merito ottenuto nel passato.
L'oscurità del pensiero in una mente serrata
offusca il nostro punto di vista.
Perdiamo la lucida visione di ciò che è corretto e scorretto.
Dobbiamo abbandonare la nostra casa e il nostro paese.*

I figli dei Buddha praticano così.

Dovremmo cercare di emulare Milarepa, Togme Zangpo e tanti altri che si sono sforzati di ottenere l'Illuminazione in una sola vita. Per diventare un praticante simile a questi dobbiamo abbandonare il nostro paese, i nostri amici e i nostri familiari. Senza dubbio non è consigliabile prendere troppo alla lettera questo assunto. Esso non significa infatti che se, per esempio, viviamo a Milano, dobbiamo fare le valigie lasciare il nostro lavoro e i nostri familiari e andarcene all'estero: cosa faremo lì? Moriremo di fame? Dobbiamo però ben comprendere, in quanto praticanti di Dharma, che è per noi naturale generare un certo attaccamento nei confronti degli oggetti; questo fatto è un ostacolo nel sentiero.

Dato che è altrettanto abituale generare odio verso coloro che minacciano il nostro paese, i nostri amici e i nostri familiari, queste strofe ci consigliano innanzitutto come sia cosa buona vivere in luoghi isolati. Vasubandhu diceva: “Se non hai tagliato i ponti con gli inganni e ti imbatti in oggetti che li fanno manifestare, apparirà quella che si chiama *applicazione inadeguata*, che produce inganni”.

Nelle scritture sacre l'ira è paragonata al fuoco che distrugge il merito. Bisogna chiarire il fatto che esistono due tipi di ignoranza: la prima è quella che disconosce la legge di causa ed effetto, la seconda è quella dell'auto-afferramento. Il primo tipo di ignoranza è una delle cause che ci impedisce di trattenere l'odio e l'attaccamento.

Chi non può lasciare il proprio paese deve cercare di identificare i tre inganni e applicare un antidoto per eliminarli. Se si riesce a far questo, non importa lasciare fisicamente il nostro paese o i nostri amici; questi oggetti devono essere lasciati mentalmente. Se ci allontaniamo fisicamente dal nostro paese e dei nostri familiari, ma continuiamo a rimanere attaccati ad essi o ai nuovi paesi che conosciamo, partire non ci servirà a nulla.

Gheshe Ben Gungyel consigliava di utilizzare la spada dell'antidoto e la vigilanza per tagliare con gli inganni. Quando veniva preso da un inganno in primo luogo lo identificava, era cosciente di esso, e in seguito usava l'antidoto necessario. Prima di convertirsi in un grande praticante era stato un temuto brigante di una delle montagne di Pembo, in Tibet. Un giorno andò a Lhasa dove per caso udì un gruppo di persone che parlavano di lui e che lo criticavano per le sue cattive azioni. Udendo il timore con cui pronunciavano il suo nome, generò un forte sentimento di pentimento e andò in cerca di Gheshe Shengapa. Di fronte a questi confessò tutte le sue azioni negative e prese l'ordinazione monastica, convertendosi in un suo discepolo. Dopo aver appreso l'alfabeto tibetano, cominciò ad ascoltare gli insegnamenti. Mentre apprendeva, generava un forte sentimento di pentimento per le proprie azioni passate e così questo pentimento gli serviva da purificazione. Con il tempo divenne un famoso maestro Kadampa.

In un'occasione fui invitato a mangiare nella casa del suo benefattore. A un certo momento si trovò da solo dentro la dispensa e, dato che era ancora forte la sua abitudine di rubare, prese una gran borsa di tè. Si rese istantaneamente conto del suo errore e cominciò a gridare: “al ladro! Al ladro!”. Tutta la famiglia entrò nella dispensa chiedendo: “dov'è il ladro?”. Ben Gungyel replicò: “l'ho già preso, è qui” e allargando le mani disse: “tagliatele”. Questo tipo di attenzione e di vigilanza, che osserva le intenzioni e le taglia via se sono negative, è ciò che deve regnare nella mente.

In un'altra occasione Ben Gungyel era nella propria stanza di meditazione quando improvvisamente si rese conto del fatto che il suo benefattore sarebbe venuto a trovarlo qualche ora dopo. Ben Gungyel era molto disordinato, ma quando si rese conto di ciò che sarebbe successo cominciò pulire la sala, l'altare e a porre delicatamente delle offerte sull'altare. Quando terminò era esausto, si sedette sul cuscino di meditazione e capì immediatamente che la motivazione per rendere tutto quanto così pulito era stata quella di impressionare il suo benefattore e non quella di beneficiare i tre gioielli e tutti gli esseri. Andò allora in cucina, prese un sacco di cenere e la sparse sopra l'altare e in tutta la camera. Mentre questo succedeva il famoso yogi chiaroveggente dell'India, Padampa

Sangye, stava insegnando a un gruppo di discepoli e interruppe il suo discorso per dire: “in questo momento ci sono molti praticanti, tanto in India come in Tibet, che fanno offerte ai tre gioielli; ma nessuno supera in purezza le azioni che ha terminato di fare Ben Gungyel, dato che ha gettato la cenere nella bocca dei Dharma mondani”.

Un buon consiglio da portare al nostro cuore è quello di applicare un antidoto appena si manifesti un inganno. Abbandonare i familiari, gli amici e le nostre proprietà significa [in definitiva] abbandonare gli inganni che essi possono produrre dentro di noi.

Il settimo Dalai Lama, Kalsang Gyatso, su un piano esterno possedeva molti beni materiali, però in realtà aveva offerto tutto agli altri e le uniche cose che considerava sue erano gli abiti del monaco, il vajra (dorje, in tibetano) e la campana.

3

*Separarsi da ciò che ci altera ed evitare che la mente
prosegua senza direzione aumenta l'attenzione nella virtù.*

*Quando la saggezza brilla, il mondo intero si illumina
e la nostra confidenza nel Dharma cresce.*

Appartati, vivi in un isolamento solitario.

I figli dei Buddha praticano così.

Questa pratica ci indica l'importanza di rimanere in un luogo appartato dal rumore mondano quando vogliamo ritirarci per meditare. Le strofe precedenti ci consigliavano di abbandonare il nostro paese o la nostra città in cui siamo nati e i familiari dato che tutto questo, in modo naturale, ci procura attaccamento odio e ignoranza. La parola “isolamento” ha due significati: prima di tutto isolare il corpo fisico dalla comunità; in secondo luogo, isolare la mente dei concetti ovvero separare la mente dai pensieri erronei e dagli inganni. Quando separiamo il nostro corpo dal brulichio dei luoghi è importante che la mente rimanga separata dagli inganni. Durante il periodo di tempo in cui abbiamo deciso di rimanere in isolamento, la mente deve essere focalizzata, senza distrazione alcuna, sul tema scelto per meditare.

Se non è possibile vivere in questo modo è importante, almeno, studiare Dharma, contemplare l'insegnamento, meditare su di esso e recitare preghiere in solitudine. Perché è tanto importante l'isolamento? Perché così possiamo godere di una tranquillità speciale, che sorge rimanendo separati dagli oggetti che fanno sorgere gli inganni. In modo naturale l'isolamento fisico rende possibile alla mente concentrarsi con più facilità, cosa che aiuta a far sì che gli inganni perdano, per un certo tempo, la loro forza, e fanno anche che il discernimento divenga più chiaro. In questo stato possiamo comprendere e approfondire più e meglio il Dharma. È questa la ragione per cui molti dei monasteri del Tibet vennero costruiti in luoghi remoti.

4

*non importa il tempo che abbiamo passato assieme:
anche i buoni amici dovranno separarsi.*

*Le ricchezze e possedimenti acquisiti con sforzo
anch'essi dovranno essere abbandonati.*

*Getta via qualunque pensiero che sia
relazionato solo a questo spazio di vita.*

I figli dei Buddha praticano così.

Possiamo essere circondati di amici e da familiari, ma al momento della morte ci separeremo da essi. Il risultato di nascere e morire. Senza dubbio, se dimentichiamo questo fatto drammatico, passeremo le nostre vite cercando di vincere i nemici e di soddisfare gli amici e i familiari. Questo tipo di attività crea energia negativa, che è l'unica cosa che la mente porta con sé quando si muore.

Per molto che ci sforziamo nel possedere degli oggetti materiali, non ce ne potremo portare dietro neanche uno. Siamo come un viaggiatore in transito. Tutte le esperienze che abbiamo avuto fino al momento della morte saranno come un sogno. Pabongka Rinpoche disse: “I nostri antenati accumularono molte ricchezze e beni che dovettero lasciare ai propri eredi perché ne accumulassero ancora e le passassero poi ai loro figli”. Anche questo corpo, così prezioso e importante, dovrà essere abbandonato. Il corpo è come una pensione e la nostra coscienza è come un ospite della stessa. L'ospite finisce sempre per lasciare la pensione. Un famoso poema del settimo Dalai Lama spiega che il nostro giovane corpo è come un fiore che sboccia in primavera e muore in autunno. Abbiamo dei possedimenti, ma sono solo cose prestate che abbandoneremo quando moriremo. La vita può apparire lunga, ma nessuno può negare che essa decresce costantemente, è come il flusso di una cascata. La nostra vita è fragile perché si vede come può essere devastata da circostanze avverse, come la luce di una candela dentro le intemperie. Le vite future che ci aspettano sono molte, e quindi sono importanti tanto quanto la presente. Rinunciare a questa vita non significa dar via le nostre cose o maltrattare il corpo; significa piuttosto utilizzarlo nel migliore dei modi, piuttosto che pensare alle vite future e far del bene al prossimo. Possiamo rinunciare alla vita mondana in maniera fisica o mentale, come abbiamo già detto. Il primo sistema fu utilizzato da Milarepa, che visse isolato dalla società come un mendicante; il secondo fu utilizzato dal settimo Dalai Lama che, nonostante visse circondato da ricchezze, non si afferrava ad alcuna di esse. Stare al lato di un ruscello e contemplare il flusso d'acqua costante ci insegnerà la realtà dell'impermanenza delle cose. Quando un maestro Kadampa del passato andava a dormire pensava: “La vita è incerta e chissà che domani mattina non sia più vivo”. Invece di lasciare accese le ceneri e le braci del focolare, com'era tradizionale in Tibet, le spegneva tutte perché la sua realizzazione dell'impermanenza era così forte che percepiva con chiarezza il fatto che il futuro è incerto. Alla mattina seguente, quando si alzava e si vedeva ancora in vita, pensava che questo era successo grazie alle benedizioni dei tre gioielli e prendeva questa determinazione: “Debbo approfittare di questo giorno nel modo migliore utilizzando la mia energia nella pratica del Dharma”. Meditare sulla morte ci spinge a praticare e, per questo motivo, tanto il primo come l'ultimo insegnamento del Buddha fu l'impermanenza.

5

*In compagnia di chi ci allontana dal cammino,
l'ignoranza e gli inganni crescono. Ci rimarrà
meno tempo per studiare, non penseremo al Dharma
e mediteremo poco. L'amore e la compassione
verso tutti gli esseri si perderà;
taglia i lacci con tutto ciò che ti allontana dal cammino.
I figli dei Buddha praticano così.*

E' necessario abbandonare coloro che influiscono su di noi in modo da farci sbagliare e dandoci cattivi consigli. Rolpe Dorje era solito dire: “un amico dannoso non è qualcuno con corna e denti aguzzi in bocca. Vigila! Perché può manifestarsi usando parole amabili e, a un livello superficiale, può anche sembrare qualcuno che ti aiuti”. Un cattivo amico fa sì che aumentino gli inganni e che degeneri il [nostro] potere di ascoltare, contemplare e meditare.

Nella regione di Pembo (Tibet) c'erano due buoni amici: uno era molto religioso, non beveva liquori, compiva azioni positive ed evitava quelle distruttive; il suo amico, al contrario, beveva molto e commetteva parecchie azioni negative. Un giorno questi andò a vivere a Reting, un luogo dove c'erano parecchi maestri Kadampa. Li ricevette dei buoni consigli, dei buoni esempi e le sue abitudini, un po' alla volta, cominciarono a cambiare. In special modo osservava le azioni positive e abbandonava quelle negative. Il suo amico virtuoso, al contrario, si recò a Lhasa dove si unì a gente

dalle cattive abitudini, cominciando a trasformarsi in un delinquente.

Secondo la pratica del Dharma, avere un amico onesto è molto importante. Un buon amico è colui che ci aiuta a praticare dandoci il buon esempio. Un grande lama come Ngwang Tsultrim Tsomon Ling fu da giovane a Lhasa, assieme a due amici per degli studi religiosi. Mentre erano in cammino incontrarono Rolpe Dorje, il quale predisse loro che uno dei tre sarebbe diventato un Bodhisattva. Quando arrivarono al monastero secondo il costume locale, a ognuno dei tre fu assegnato un maestro. Uno dei tre ebbe come tutore un monaco che era impegnato in diversi affari; il secondo fu discepolo del tesoriere del monastero e infine Ngwang Tsultrim fu guidato nello studio religioso con molto interesse e sincerità. Col trascorrere del tempo il primo monaco si convertì in un abile commerciante e lasciò gli abiti; il discepolo del tesoriere si dedicò al lavoro per il monastero mentre Ngwang si forgiò come futuro sostenitore del trono di Ganden. Abbandonare i cattivi amici significa non lasciarsi influenzare dalle loro idee anche se senza dubbio nel cuore dobbiamo sentire amore e compassione per essi.

6

*Quando ci poniamo nelle mani di un maestro
i nostri errori diminuiranno, e le buone qualità
si accresceranno come la luna nuova.
Così daremo soluzione ai nostri problemi.
Abbi maggior considerazione per i tuoi maestri che per il tuo corpo.*

Questi versi ci indicano l'importanza della devozione al maestro. Tutti i testi di Lam-rim cominciano con questa pratica e la presentano in modo dettagliato. Seguire attentamente il maestro è la causa per eliminare gli inganni. Grazie alla sua amabilità possiamo sapere ciò che si deve praticare e ciò che bisogna invece abbandonare; egli è la fonte di ogni conoscenza e saggezza. La pratica del Bodhisattva è generale fede nel maestro. Per porre la fiducia in un maestro lo studente deve provare - nel corso degli anni se è necessario - l'autenticità del maestro, che da parte sua farà lo stesso con il suo studente. Maestro qui significa "dotato di qualità supreme". La definizione di maestro dipende poi dalle livelli della pratica. Il Vinaya, il Gruppo dei Discorsi e il Mantra Segreto [cioè il Sutra e il tantra] danno ognuno la propria definizione per identificare il maestro. Senza dubbio giorno d'oggi, epoca degenerata, è difficile che tanto il maestro come lo studente posseggano tutte le caratteristiche necessarie al completo. Se non troviamo un maestro con tutte le qualità, dobbiamo almeno aver fiducia in colui che si avvicini di più a questo modello. Per decidere se qualcuno è un buon maestro dobbiamo verificare se ha più interesse per le vite future che per la presente. Queste sono le qualità che individuano un buon maestro:

- 1-una mente controllata nella pratica dell'etica
- 2-una mente pacificata e senza distrazioni grazie alla pratica della concentrazione
- 3-riduce l'auto-afferramento grazie alla pratica della saggezza
- 4-ha una conoscenza maggiore di quella del praticante
- 5-prova piacere nell'insegnare il Dharma
- 6-è una continua sorgente di conoscenza nelle scritture
- 7-ha una realizzazione profonda e stabile della vacuità
- 8- possiede una grande abilità nell'esposizione del Dharma
- 9-prova amore compassione per i propri discepoli
- 10-possiede entusiasmo nell'insegnamento ed è libero da pigrizia e da sfiducia

il discepolo, da parte sua, deve possedere almeno tre qualità speciali:

- 1-sincerità
- 2-saggezza
- 3-interesse nel Dharmakaya

Oltre a questo un buon studente deve ascoltare gli insegnamenti seguendo l'analogia del recipiente. Non deve essere come un recipiente sudicio, vale dire non deve ascoltare con una motivazione impura. Deve evitare di essere come un recipiente capovolto, ovvero mancante di attenzione. Da ultimo, deve sforzarsi per non essere uguale a un recipiente bucato nel fondo, poiché questo equivarrebbe a non potere trattenere nella sua memoria gli insegnamenti.

Per ricevere le benedizioni dei Buddha è necessario visualizzare o immaginare il maestro come colui che possiede la stessa natura dalla deità di meditazione o Yidam, manifestazione della mente illuminata, ed è inseparabile da esse. Le attività illuminate dei Buddha sono simile ai raggi del sole, mentre invece quelle del maestro o guida spirituale assomigliano a una lente d'ingrandimento. Attraverso la lente si riceve il fuoco dell'ispirazione della mente illuminata.

Secondo diversi Tantra, in epoche spiritualmente degenerate i Buddha si manifestano sotto l'aspetto di coloro che c'insegnano il Dharma. Ad esempio nel *Testo condensato di Heruka* si dice:

“Al momento non possiamo ricevere gli insegnamenti dei vari Buddha che sono apparsi nell'universo, però questi stessi insegnamenti li possiamo ricevere grazie all'amabilità delle nostre guide spirituali; per questa ragione, essi sono più amabili con noi di tutti i Buddha”

In un'occasione Naropa manifestò Hevajra e il rispettivo mandala di fronte al proprio discepolo Marpa, a cui chiese: “Qui davanti c'è il tuo Yidam: di fronte a chi farai prostrazioni, all'Ydam o al tuo maestro?” Marpa pensò che, visto che il maestro stava sempre con lui, era meglio prostrarsi davanti allo Yidam Hevajra. Naropa, immediatamente, riassorbì il mandala e gli disse: “senza maestro non c'è Illuminazione”. Dobbiamo dare tanta importanza al maestro quanta ne diamo alla nostra vita e se constatiamo degli errori in lui dobbiamo pensare che, in realtà, errori non sono. Asangha vide il proprio Yidam Maitreya sotto la forma di una cagna. Le apparenze che percepiamo delle cose e delle persone non sono affidabili. Al tempo di Buddha c'erano esseri che non vedevano in lui alcuna qualità. La nostra mente è piena di visioni erronee a causa dei nostri inganni mentali e delle azioni contaminate.

Vajrayogini apparve di fronte a un novizio sotto l'aspetto di una vecchia lebbrosa. Il monaco, che non poté riconoscerla, stava meditando sulla riva del Gange quando la vecchia gli chiese aiuto per attraversare il fiume. La prima reazione del monaco fu di ripugnanza, ma subito dopo ebbe compassione di lei e avvolgendola con i propri abiti la prese tra le braccia e cominciò ad attraversare il fiume. A metà del cammino ella si trasformò in Vajrayogini e lo trasportò a Thagpa Kacho. Grazie al potere della propria compassione il monaco poté percepire la deità. La devozione al guru consiste nel vedere il maestro come una Buddha: questa è una tecnica che ci fa avanzare nelle sentiero spirituale.

7

*Gli dei non sono liberi da pene
e quindi vivono nel Samsara e un giorno
migreranno in stati inferiori. Essendo schiavi come noi
come possono proteggerci? Come può un prigioniero liberarne un altro?
Buddha, però, con i suoi insegnamenti, e coloro che vivono
in accordo con esse, sono liberi e non ci abbandoneranno.
Volgiti ai tre gioielli del rifugio e cerca protezione.
I figli dei Buddha praticano così*

Coloro che seguono dottrine esterne, come ad esempio cristiani e indù, si rifugiano in dei mondani come Indra, Brahma e altri. I buddisti, al contrario, si rifugiano nei tre gioielli (Buddha, Dharma, Sangha) e non credono che gli dei siano il rifugio ultimo. La differenza tra questi dei e i tre gioielli è che i primi non sono liberi dal Samsara mentre i secondi sì. Se qualcuno sta annegando non può aiutare un altro a non annegare; solo chi stia fuori dall'acqua, veda chiaramente la situazione e sappia nuotare può andare al salvataggio.

In generale se abbiamo timore delle sofferenze del Samsara, dei regni inferiori in particolare, ed abbiamo fede nei tre gioielli, dobbiamo prendere rifugio in essi dal profondo del cuore.

Ci furono due bramani che avevano una grande conoscenza dei testi indù ma avevano anche molta fede in un discepolo del Buddha. Gradualmente, attraverso l'indagine e la riflessione si dettero conto che il nobile Buddha era privo di errori e composero un testo nel quale spiegavano la superiorità di questi in relazione agli dei tradizionali. Terminarono il testo in questo modo:

“Oh nobile Buddha, non si possono trovare errori ne in te né nei tuoi insegnamenti, cosa che non succede nei Dharma esterni e per questa ragione dimostriamo il nostro rispetto”

Quando dunque prendiamo rifugio dobbiamo tenere in conto che il gioiello del Buddha è il maestro che ci mostra il cammino verso la Liberazione, e la sua funzione è quella di mostrarci ciò che dobbiamo adottare e ciò che dobbiamo abbandonare. Il gioiello del Dharma è il rifugio autentico che ci fa avvicinare all'obiettivo finale e il gioiello del Sangha è l'amico che ci aiuta a praticare dandoci un buon esempio.

Per quanto il gioiello del Buddha abbia molte qualità, qui ne possiamo menzionare quattro fondamentali:

- 1- è privo di timore
- 2- è abile nell'eliminare il timore di tutti
- 3-possiede una grande compassionevole
- 4-possiede l'imparzialità

Il gioiello della Dharma ha anche esso molte qualità. Alcune dottrine esterne sostengono che sacrificare animali e offrirli ai propri dei non è cosa negativa, oppure che il cammino spirituale consiste nel castigare il corpo. Al contrario, il gioiello del Dharma del Buddha è radicato nella grande compassione e nel cammino di mezzo, ed esso spiega come beneficiare tutti gli esseri.

Dobbiamo ricordare sempre i tre gioielli per quanto possibile e far offerte ad essi.

8

*Buddha disse che la sofferenza di coloro
la cui vita è posseduta dal dolore
è il frutto sfortunato delle proprie azioni,
commesse contro altri esseri in esistenze precedenti.
Se non desideri un orribile tormento, senza vacillare
e al rischio persino della tua vita allontanati dalle azioni
che sono dannose agli altri.
I figli dei Buddha praticano così*

Questa strofa enfatizza l'importanza di abbandonare le azioni distruttive. Un buddista deve temere il Samsara in generale e i reami inferiori in particolare, dato che in essi la sofferenza è insopportabile. Le sofferenze che si sperimentano nei gradini inferiori sono creati dalla stessa mente negativa che li

sperimenta. Sapendo questo, dobbiamo sforzarci nell'evitare qualunque azione negativa. Contrariamente a ciò che pensiamo, la felicità e l'insoddisfazione non sono create da circostanze esterne o dagli esseri attorno a noi, bensì dalle nostre stesse azioni. Sono queste che creano la nostra felicità e la nostra insoddisfazione mentre le circostanze e le persone sono solo cause accidentali (lett. circostanziali).

Abbandonare le azioni distruttive è vitale al fine di ottenere le realizzazioni spirituali. Perché mai non le otteniamo per quanto grande sia il nostro sforzo? A causa degli inganni e delle azioni negative. Se desideriamo avere delle realizzazioni di Dharma è estremamente importante meditare. La meditazione di per sé non è però sufficiente: è molto importante purificare l'energia negativa e accumulare meriti per pulire la mente e dotarla di potere.

9

*Come la rugiada che bagna l'erba e però scompare
con il calore del sole, i piaceri di cui godiamo nel corso
delle nostre vite, durano solo un istante.
Senza dubbio la libertà che otteniamo
quando ci convertiamo in un essere liberato,
produce una felicità non è soggetta a cambiamenti.
Canalizza ogni tuo sforzo
per il conseguimento di questo obiettivo.
I figli dei Buddha praticano così.*

Ottenere la Liberazione dipende dalla rinuncia o dall'avversione nei confronti delle sofferenze e delle loro cause. Questa è un'attitudine mentale che non vede alcuna essenza nei godimenti del Samsara e che desidera fortemente liberarsi dal Samsara stesso. La natura del Samsara è insoddisfazione e sofferenza. Nei regni inferiori – quelli degli inferi, dei Preta e degli animali- la sofferenza è insopportabile mentre nei regni superiori – quelli degli umani, dei semidei e degli dei – la sofferenza, per quanto lieve, anche qui predomina.

Gli dei hanno la migliore posizione nel Samsara, la loro vita è molto lunga e ottengono facilmente ciò che desiderano. In realtà essi esauriscono ogni merito accumulato nel passato.

Sperimentare così tanti piaceri è un risultato dovuto ad azioni costruttive compiute nel passato e, quando si sperimenta il loro risultato, queste stesse azioni vengono bruciate. Gli dei sono così tanto assorti nel piacere che nella loro mente non rimane spazio alcuno per praticare il Dharma. Un giorno nel regno degli dei sono 100 anni umani. Sette giorni prima della loro morte gli dei percepiscono che rinasceranno nei regni inferiori e questo causa loro un'immensa sofferenza poiché si sentono estremamente frustrati per il fatto che la bellezza e la grazia del loro corpo si spegnerà.

I semi-dei dal canto loro provano invidia nei confronti degli dei. Passano tutta la propria vita combattendo contro di essi e perdono sempre. Le sofferenze umane sono innumerevoli: dobbiamo separarci da ciò che è piacevole e confrontarci con ciò che è spiacevole, sperimentare diversi tipi di frustrazione e infine la morte. Perfino i re sperimentano molte sofferenze.

Il tempo in cui si sperimenta la felicità in ognuno dei sei regni è minimo ed esso si trasforma rapidamente in sofferenza. Se siamo seduti di fronte al camino dopo essere stati nelle intemperie durante un freddo inverno, ci sentiremo felici; se però continuiamo a stare in questa posizione, ben presto la felicità si trasformerà in una sofferenza. Questo ci indica che quella sensazione in realtà non era felicità, ma semplicemente una diminuzione della sofferenza. La felicità che si può sperimentare nel Samsara è come una goccia di rugiada su una foglia. L'unica felicità duratura è quella di cui si gode quando ci si libera da tutte le sofferenze. Se eliminiamo gli inganni ecco che

già non ci sono più sofferenze. Un Bodhisattva si sforza di generare il desiderio di uscire dal Samsara e ottenere la Liberazione. Tutto ciò che è stato sino a qui spiegato nel testo *Le 37 pratiche del Bodhisattva* è una sintesi delle pratiche degli esseri di capacità spirituale inferiore e mediana secondo il Lam-rim. Se qualcuno desidera realizzare le pratiche degli esseri di capacità superiore così da avere un'autentica esperienza, necessariamente deve passare attraverso le due precedenti.

10

*In tutte le nostre vite c'è sempre qualcuno
che s'è preso cura di noi con amore materno.
Se tutte le nostre madri sono ancora perse nel Samsara
che crudeltà c'è nell'ignorarle liberando solo se stesso.
Per liberare un numero illimitato di esseri
genera la bodhicitta.
I figli dei Buddha praticano così.*

Come possiamo liberare gli esseri dal Samsara? Solo uno Buddha può farlo. Come possiamo rimanercene così tranquilli quando tutti gli esseri al nostro fianco, che sono stati nostre madri, soffrono? Avere l'aspirazione spontanea di realizzare lo stato di Buddha per poter beneficiare tutti gli esseri è la bodhicitta. Chi possiede questa speciale mente è un Bodhisattva ed è sulla porta di entrata del sentiero Mahayana e quello del Mantra Segreto [cioè il Vajrayana o Mantrayana]. Senza bodhicitta le pratiche del Tantra non hanno alcun potere. Attraverso di essa qualunque lavoro si faccia si trasforma in un'azione virtuosa.

Per ottenere la bodhicitta bisogna riconoscere che tutti gli esseri sono stati, in un'occasione o altra, nostra madre. Se otteniamo questa realizzazione svilupperemo il desiderio di ricambiare l'incredibile gentilezza di tutte queste madri e potremo verificare che la miglior maniera di farlo è quello di far realizzare ad esse lo stato di Illuminazione.

Vedendo che queste madri mancano di felicità e delle cause della felicità sveglieremo in noi quel tipo di amore che si sintetizza in questa preghiera: *come sarebbe meraviglioso se tutti gli esseri avessero la felicità e le sue cause.* Quando ci rendiamo conto del fatto che queste madri sperimentano della sofferenza penseremo: *quanto sarebbe meraviglioso se tutti gli esseri potessero essere liberi dalla sofferenza e dalle sue cause.* L'amore e la compassione fanno nascere un'intenzione superiore che porta con sé questo pensiero: *mi responsabilizzo per far diventare effettivi questi desideri.* Questa intenzione superiore produce la bodhicitta.

Gli esseri possono rinascere in quattro modi diversi: dal grembo materno, da un uovo, dall'umidità o in maniera miracolosa. Ad eccezione dell'ultima, le tre precedenti dipendono da una madre. Dato che abbiamo avuto innumerevoli vite precedenti a questa, avremo di conseguenza avuto innumerevoli madri. Per vedere l'incredibile gentilezza di queste madri possiamo pensare alla madre che abbiamo avuto in questa vita, e meditare su quanto sia stata amorevole nei nostri confronti; ci ha dato alla luce, ci ha aiutato a crescere e a essere quelli che siamo adesso. Anche gli animali fanno lo stesso: ad esempio un uccello bada ai propri piccoli e li protegge dal freddo e dal calore. C'è una antica storia tibetana che evidenzia questo amore istintivo di una madre per i propri figli. Racconta del combattimento di due banditi che, a cavallo, si battevano tra loro a colpi di spada. Uno di essi montava una giumenta che era sul punto di partorire. A un certo punto del combattimento la spada di uno dei contendenti attraverso il ventre della giumenta che, agonizzante, cominciò a partorire. Per quanto ferita a morte la giumenta non cessò di leccare e accarezzare il suo puledrino più preoccupata di darle calore che della propria vita.

*Le nostre sofferenze derivano dal desiderio
di soddisfare se stessi, mentre gli atti e pensieri
destinati a beneficio degli altri fanno nascere
la bontà suprema.*

*Per cambiare i desideri egoisti è necessario
anteporre sempre ai propri gli interessi degli altri.
I figli dei Buddha praticano così.*

L'enfasi di questa strofa è posta nella pratica di cambiare se stesso con gli altri, che è un'altra tecnica per sviluppare la bodhicitta. Questa pratica è molto importante perché ci aiuta a cambiare l'attitudine di autostima o egoismo in stima per gli altri. L'egoismo ci spinge a commettere atti negativi ed è la fonte di tutti i conflitti; al contrario stimare gli altri è la fonte di ogni felicità, tanto temporale quanto ultima. Nella famosa *Lama Chöpa* di Panchen Losang Chokyi Gyatsen troviamo questa meraviglioso supplica:

*In sintesi, i bambini sono preoccupati solo per se stessi
mentre al contrario il Buddha
lavorano esclusivamente per il beneficio degli altri.
Chiedo le tue benedizioni per poter distinguere
tre difetti e benefici e poter essere così
capace di scambiarmi con gli altri.*

*Dato che avvalorare me stesso è la porta
di tutti gli errori mentre dare valore alla mie madri,
[e] tutti gli esseri, è il fondamento di tutte le buone qualità,
chiedo le tue benedizioni per prendere come mia pratica
essenziale lo yoga di scambiarsi con gli altri.*

Shantideva nella sua famosa *Guida* commentava dicendo che siamo nel Samsara per colpa della nostra attitudine a stimare solo noi stessi, mentre i Buddha sono liberi dal Samsara proprio a causa del fatto che stimano gli altri. In questo momento non possediamo ancora una bodhicitta genuina, però qui e ora possiamo sforzarci di coltivarne una artificiale. Possiamo farlo attraverso la tecnica delle sei cause e un effetto oppure attraverso quella di scambiare se stessi con gli altri. Come possiamo effettuare questo scambio con gli altri? Attraverso un intenso addestramento mentale e alla meditazione. Scambiare se stesso con gli altri significa cambiare l'enfasi che sta dentro l'attitudine posseduta fino a ora, dato che l'oggetto della nostra stima è stato “io” mentre, a partire da adesso, invece dell' io mettiamo “gli altri”.

Un altro aspetto della pratica consiste anche nello scambiare “mentalmente” la nostra felicità con la sofferenza degli altri. Al principio tutto questo è difficile non solo da praticare, ma anche da capire, ma l'obiettivo di questa pratica è quello di migliorare alla nostra mente compassionevole e amorosa e eliminare l'egoismo che si annida nel nostro cuore. Scambiarsi con gli altri ha due aspetti: dare la felicità e prendere la sofferenza. Con una mente compassionevole si *prende* la sofferenza degli altri in forma di fumo nero che attraversa gli edifici nasali e viene a depositarsi sopra la nostra attitudine di autostima che collochiamo nella zona del cuore. Se pratichiamo continuamente, il nostro egoismo diminuirà e la nostra compassione aumenterà. Che arrivi o no la sofferenza reale degli altri dentro di

noi al momento, non è questo l'obiettivo.

Proseguendo, con una mente piena d'amore, *diamo* felicità; il nostro corpo si trasforma in un gioiello che concede tutti i desideri e emana raggi di luce bianca e radiante che, mentre entra in contatto con gli esseri, li colma di felicità tanto materiale come spirituale. Il risultato di questa pratica è che la nostra stima e la nostra generosità nei confronti degli altri aumentano considerevolmente.

Nel famoso Guru Yoga della scuola Gelupa, la *Lama Chöpa* , troviamo questi versi:

*Pertanto, o compassionevole e venerabile guru,
richiediamo tue benedizioni perché tutte le sofferenze,
gli atti negativi e le ostruzioni di tutti gli esseri,
mie madri, maturino in questo stesso momento su di me
e che grazie al mio sforzo rivolto a tutti gli esseri
tutti i migratori siano felici.*

12

*Se sotto l'influsso del desiderio e dell'ansia di ottenere
ciò che gli manca, un essere sfortunato ruba la nostra ricchezza
o consente che altri la rubino,
con senso di compassione e senza attaccamento
dobbiamo dedicare a lui tutte le nostre preghiere e pensare:
"possa costui godere della nostra ricchezza, del nostro corpo
e dei nostri meriti."
I figli dei Buddha praticano così*

La pratica del Bodhisattva consiste nel dedicare ogni nostra virtù, ogni bene e persino il nostro proprio essere agli altri. In questo momento non sarebbe di gran beneficio regalare il nostro corpo agli altri, ma di sicuro possiamo praticare mentalmente pensando: "possa io dare in un futuro i miei beni e mio corpo agli altri".

Se qualcuno ci ruba delle nostre cose non dobbiamo sentirci male dato che abbiamo dedicato i nostri beni agli altri. È assurdo arrabbiarsi di fronte a una situazione simile. Perché infatti arrabbiarsi per la perdita di qualcosa che già abbiamo regalato? In ogni caso, al momento della morte, anche queste cose dovremo abbandonarle. Dedicare i meriti delle nostre azioni meritorie è cosa molto importante. Qualsiasi azione che si faccia nel corso del giorno deve cominciare con una motivazione corretta e terminare con la dedica di meriti. Possiamo motivarci così: "che quest'attività sia di beneficio per tutti gli esseri". Per dedicare i meriti dobbiamo farlo in questo modo: "che questi meriti accumulati risultino di beneficio per tutti gli esseri. "non a caso il grande yogi Milarepa era solito dire: "l'essenza di qualunque atto virtuoso è la dedica. "

Queste pratiche trasformano il nostro pensiero egoista in un pensiero altruista. Per avere più riferimenti è buono studiare testi dell'*addestramento mentale* come per esempio *Raggi di sole* oppure *Al di là dell'egoismo*. Uno delle miei maestri principali, Lama Tobden Rimpoche, era uno yogi esperto nella pratica di scambiare se stesso con gli altri e non aveva l'abitudine di concedere iniziazioni tantriche; in realtà, quando gli ne chiedevano una, consigliava sempre la pratica di *dare e prendere* (Tong Len).

13

*Anche se qualcuno a cui non hai causato il benché minimo danno
sta provando a tagliarti la testa
prendi con abnegazione l'effetto delle sue azioni
che gli causano tormento e parlano per lui.
I figli dei Buddha praticano così*

Se qualcuno ci attacca questo accade perché la persona è vittima dei suoi stessi inganni e questa azione, prima o poi, gli procurerà sofferenza. Dobbiamo cercare di alleviare il malessere di questa persona con compassione. Se è egli è mosso dall'odio e ci picchia con un bastone, noi ci arrabbieremo; ma se facciamo una riflessione vedremo che non dobbiamo arrabbiarci. In realtà con chi e che cosa ci stiamo arrabbiando? Non possiamo arrabbiarci con il bastone, dato che non ha un suo potere autonomo per agire; in ugual modo non possiamo arrabbiarci neanche con l'aggressore, dato che questi è controllato dal proprio odio o da un qualunque altro inganno. Nel caso in cui proprio vogliamo arrabbiarci, dovremo prendercela con l'odio che domina questa persona e non contro la persona. Se rispondiamo all'odio di questa persona con il nostro, la lite non terminerà mai. Questo è, precisamente, il momento in cui dobbiamo mettere in pratica la nostra pazienza. Quando qualcuno ci fa del danno dobbiamo pensare che, in questo momento, è il nostro karma negativo che giunge a maturazione, dato che in altre occasioni nel passato abbiamo fatto dei danni a qualche altro essere il quale, adesso, si comporta allo stesso modo con noi.

14

*Se qualcuno ci critica con durezza
e sparge in giro calunnie su di noi in ogni luogo
rispondiamo facendo una descrizione delle sue buone qualità
con una mente amorosa.
I figli dei Buddha praticano così.*

Quando un Bodhisattva viene criticato, anziché ribattere alle sue critiche genera amore nei suoi confronti e parla bene di lui. Non è necessario arrabbiarsi quando ci criticano, dato che dopotutto molti altri ci lodano. Se invece parlano bene di noi non è necessario generare orgoglio, dato che in molti altri in quello stesso momento si stanno magari criticando. Dromptempa era solito dire: “possa sempre io lodare gli altri”.

15

*se, trovandosi riunito con varie persone,
qualcuno rimarca ad alta voce i nostri errori
e abusa verbalmente di noi
ascoltiamo senza annoiarci le sue parole e,
riconoscendo chi ci insulta come il nostro maestro,
salutiamolo con rispetto.
I figli dei Buddha praticano così*

Se qualcuno ci critica pubblicamente e sparge calunnie su di noi, neanche in questo caso è appropriato arrabbiarsi. Se gli errori che vengono menzionati sono reali, dobbiamo considerare chi ci critica come il nostro maestro, dato che ci ha insegnato a riconoscere i nostri stessi errori. Chandrakirti consigliava di non arrabbiarsi quando qualcuno c'insulta, ci critica o ci fa del danno. Generare odio distrugge tutto il merito accumulato ed è la causa per rinascere nei regni inferiori. Per questa ragione si dedicano i meriti come abbiamo visto al punto 12; si genera compassione al punto

13; al punto 14 enfatizziamo la diffusione delle buone qualità di coloro che ci criticano e al punto 15 accettiamo come maestri illustrano i nostri errori reali. I maestri Kadampa erano soliti dire: “il miglior maestro è colui che ci critica”.

16

*se colui che hai amato e protetto
con la devozione di una madre
ti dà le spalle risentito
e ti tratta come il suo peggior nemico,
amalo più di prima.
I figli dei Buddha praticano così.*

Davanti a una situazione come quella presentata in questa strofa dobbiamo reagire con compassione e amore. In generale, quando questo ci succede, quasi possiamo essere sicuri che l'invidia, l'odio o un altro inganno si sono impadroniti della volontà di chi abusa di noi. In questo caso, non è corretto rispondere con ancora più inganni da parte nostra.

Se un figlio, normalmente affettuoso, cade infermo mentalmente e attacca sua madre, questa non attaccherà il figlio ma, al contrario, la sua compassione verso di lui aumenterà dato che lei sa che il figlio non è in sé.

17

*Se, mosso dall'orgoglio, colui il cui intelletto,
livello spirituale o ricchezza è uguale o inferiore al nostro
ci guarda con disprezzo, come se fosse il maestro,
colui che ci insegna a essere umili
e a vincere l'orgoglio trattiamolo con onore.
I figli dei Buddha praticano così.*

È ovvio che comportarsi come una Bodhisattva non è una cosa facile, dato che le attitudini di questi sono completamente differenti rispetto a quelle di un essere comune. Questa strofa ci consiglia di controllare il nostro orgoglio e cercare di generare un sentimento di umiltà. Dopotutto siamo semplici mortali e il nostro intelletto, ricchezza o reputazione si disperderanno quando moriremo.

18

*Quando siamo afflitti dalla povertà,
costantemente bersagliati da una malattia
e siamo vittima del disprezzo altrui,
accettiamo senza disanimarci il nostro destino
e prendiamo assieme con le nostre le sofferenze degli altri.
I figli dei Buddha praticano così.*

Tutto cambia nel Samsara. Possiamo sperimentare, all'improvviso, povertà, malattia, calunnia e critiche da parte di qualcuno. Però, proprio in questi momenti, abbiamo l'occasione di praticare gli insegnamenti del Dharma. Se penetriamo nella profondità della natura pervasiva della sofferenza che ci avvolge, sorgerà nel nostro cuore il sentimento della rinuncia alla sofferenza e alle sue cause; se applichiamo questa comprensione alla sofferenza e al malessere che affligge gli altri, genereremo una fortissima mente compassionevole. Questi pensieri ci permettono di trasformare le circostanze avverse che ci troviamo di fronte nella nostra vita in un cammino spirituale e di crescita interiore.

Inoltre questa è un'occasione propizia per *prendere* la sofferenza degli altri e *dare* tutta la nostra felicità, cosa che eliminerà il nostro egoismo, depressione e sfiducia.

19

*Anche se ci rispettano e ci trattano con una maggior cortesia,
anche se siamo proprietari di tante cose,
come lo è lo stesso dio della ricchezza,
comprendiamo che, nonostante tutto questo,
rimanere nel Samsara non ha alcun senso
ed eliminiamo l'orgoglio che queste cose possano provocare.
I figli dei Buddha praticano così.*

L'orgoglio è uno dei peggiori veleni. Esso impedisce il sorgere della fede, della rinuncia e della saggezza che comprende il Dharma. Perché non dobbiamo lasciarci vincere da questo orgoglio? Perché, anche nel caso in cui si posseggano ricchezza e potere, essi mancano di una esistenza propria. Tanto le ricchezze come la buona reputazione sono risultati del merito accumulato attraverso le nostre azioni positive, pertanto questo merito si esaurisce. Senza le azioni positive, a cosa ci servono la ricchezza o la buona reputazione? Tutto ciò che è materiale è effimero e, un giorno o l'altro, ne faremo la prova. I monaci e le monache portano la testa rasata come segno di umiltà.

20

*se alimentiamo l'odio che conserviamo nel cuore
e attacchiamo i nemici esterni, pretendendo
di distruggerli completamente, mille nuovi
nemici appariranno al posto loro.
Vedendo che questa non è la soluzione, facciamo uso
del potere dell'amore e della compassione
per non farci prendere dall'energia
selvaggia della nostra mente.
I figli dei Buddha praticano così.*

E' di vitale importanza separarsi dall'ira giacché questo è il peggiore di tutti gli inganni ed è la causa di tutti i conflitti, tanto in famiglia come tra i paesi e gli individui. Esso è considerato il peggiore dei veleni perché ha il potere di bruciare i semi del merito accumulato in questa vita e in quelle passate. Non c'è peggior veleno che l'odio né miglior armatura che la pazienza.

Rinascere come Re dell'universo con una lunga vita è il risultato del merito che sorge dal fare prostrazioni. Senza dubbio, però, tutto questo merito si perde se solo si genera un istante di odio. Senza eliminare l'odio sempre ci saranno persone "che ci fanno alterare". Dato che gli oggetti che possono causare il nostro odio sono infiniti, non potremo mai distruggerli tutti a meno che non distruggiamo l'odio stesso. Se il suolo è pietroso, per non danneggiarci i piedi possiamo fare due cose: o coprire il suolo o metterci delle scarpe. La seconda è più pratica.

Nella Lama Chöpa ci viene ricordato a proposito della pazienza:

*Chiedo le tue benedizioni per completare la perfezione della pazienza
in modo che, anche se qualunque persona che esista nei tre regni, mossa dal suo odio
abusi di me, mi critichi, mi minacci o persino mi uccida, senza sentirmi molestato
io possa ricambiare la sua gentilezza, aiutandola.*

Per terminare con il soggetto dell'odio, Togme Zangpo consiglia di abituare la nostra mente all'amore e alla compassione. Quando Sakiamuni era sul punto di ottenere l'Illuminazione fu attaccato da forze maligne che cercavano di distoglierlo dalla sua concentrazione con minacce diverse; dato però che egli era assorto nell'amore benevolo, nulla poteva fargli danno. Lama Tsong Khapa diceva di Sakiamuni: "Senza alcuna arma hai vinto centomila avversari, solo tu sei stato capace di questo".

21

*Gli oggetti del desiderio sono come l'acqua salata:
quanto più godi di essi, tanto più senti sete.
Abbandona senza dubitare qualunque oggetto
che sia causa di attaccamento.
I figli dei Buddha praticano così.*

È assurdo cercare di placare la sete bevendo acqua salata. Allo stesso modo, per quanti oggetti riusciamo a ottenere, avremo sempre più desiderio. Se, mossi dall'attaccamento, desideriamo degli oggetti, il desiderio di accumulare non si spegnerà mai. La pratica è quindi quella di abbandonare l'attaccamento agli oggetti e alle persone.

22

*Qualunque oggetto che mi sembri possedere
un'esistenza indipendente
altro non è che una creazione della mente ignorante
da sempre vacua.
Realizzare la verità è qualcosa
che sta molto al di là
delle concezioni che possediamo
rispetto a ciò che è conosciuto e a chi lo conosce.
Elimina la convinzione in una esistenza indipendente.
I figli dei Buddha praticano così.*

Questa strofa ci spiega in poche parole la profonda vacuità. Tutto ciò che osserviamo, persone e fenomeni, appare come se esistesse per conto suo, in modo indipendente: ma questa percezione è erronea. Questo modo di esistere è come un'illusione.

Se un nemico, per esempio, esistesse per conto suo, così come ci appare normalmente, egli dovrebbe essere un nemico per tutti. Non è così. Allo stesso modo il caro amico che stimiamo manca anch'egli di questa esistenza indipendente che gli attribuiamo. Se in altri termini si trattasse di uno "status" reale, tutti quanti dovrebbero percepirlo come "mio amico".

Se noi ci chiediamo: "dove sta Tamdin Gyatso?" per quanto ci sforziamo di analizzare non riusciremo a trovarlo e, semmai, troveremo semplicemente un nome che viene etichettato in dipendenza di cinque aggregati. Quella che viene chiamata imputazione – cioè il nome che possiedo – ha come base il mio corpo e la mia mente. Se questo Tamdin Gyatso esistesse in un modo inerente, senza quindi dipendere dai cinque aggregati costituiti dal corpo, sensazione, discernimento, fattori compositivi e coscienza, potremmo trovarlo, ma non è così.

La non esistenza di un Tamdin Gyatso che esiste in modo indipendente viene chiamata la mia vacuità, la mia natura ultima.

Un tavolo, per esempio, ci appare come "qualcosa" che esiste per conto suo, senza dipendere da nulla. Nella meditazione della vacuità dobbiamo cercare di trovare questo "qualcosa" che chiamiamo tavolo, che deve esistere per conto suo. Però, per molto che lo cerchiamo, non potremo

mai trovarlo. Le sadhane Tantriche ci spingono ad abituarci a vedere le cose come prive di auto-esistenza. Non essendo noi dei Buddha, tutto appare come auto-esistente, ma non solo: diciamo di sì a questa apparenza afferrandoci a questo modo di esistere. La mente che ragiona in questo modo è conosciuta come *auto-afferramento*, ed è la radice dell'esistenza ciclica. Questo è ciò che dà luogo a tutti gli inganni. Una volta che si sradichi questo veleno, l'esistenza ciclica smette di funzionare. Per poterci disfare di questa mente erronea è necessario utilizzare un antidoto adeguato, ovvero meditare sulla non esistenza [autonoma] dei fenomeni, comprendendo che tutto dipende da cause e condizioni. Questo equivale a dire che tutto esiste in base ad una relazione di dipendenza. Una volta realizzato questo fatto saremo in possesso della *saggezza che realizza la vacuità*, lo strumento che elimina l'auto-afferramento. Il risultato di questo processo è l'accesso alla Liberazione. Dato che si tratta di un tema difficile dobbiamo affrontarlo in modo molto serio. Ascoltare, contemplare e meditare parecchie volte gli insegnamenti su questo tema complesso è qualcosa di imprescindibile.

23

*Quando incontriamo un oggetto attraente,
che soddisfa la nostra mente,
ci lasciamo ingannare pensando che si tratti di qualcosa
di superiore a un arcobaleno d'estate.
Per quanto il suo modo di apparire sia affascinante,
nulla di sostanziale giace dietro la sua facciata.
Abbandona gli impulsi dell'attrazione compulsiva.
I figli dei Buddha praticano così*

E' possibile abbandonare gli oggetti che sono causa del nostro attaccamento comprendendo che mancano di una esistenza a sé stante; vale a dire, che non sono ciò che sembrano! L'oggetto che appare di fronte a noi è come un arcobaleno perché sembra possedere un'esistenza molto solida e bella, ma quando ci avviciniamo adesso e cerchiamo dove sta, non lo troveremo mai. Possiamo trovare una strofa della Lama Chöpa che ci parla proprio di questo:

*Tanto i fenomeni esterni come quelli interni
sono come illusioni e come riflessi della luna in un chiaro lago perché,
per quanto appaiano, non esistono in modo a sé stante;
comprendendo questo fatto, chiedo le vostre benedizioni per completare
la concentrazione simile a una illusione.*

24

*Le diverse infermità di cui possiamo soffrire nel corso della nostra vita
sono come vedere la morte di un nostro figlio in un sogno.
Sostenere come reale ciò che non lo è, più che un'illusione
è qualcosa che esaurisce senza necessità il nostro corpo, parola e mente.
Per questa ragione, quando dobbiamo affrontare quelle condizioni sfavorevoli
a causa delle quali soffriamo, accostiamoci ad esse
come se si trattasse di una illusione.
I figli dei Buddha praticano così.*

Tutto ciò che succede dentro di noi – odio, arrabbiatura, attaccamento, invidia, ira, sensazioni piacevoli, spiacevoli, malessere e le loro cause – sono privi di un'esistenza intrinseca e sono

apparenze illusorie. Dobbiamo applicare in tutti i momenti la nostra comprensione della vacuità.

25

*Gli esseri che dedicano il proprio sforzo a illuminarsi
abbandonerebbero [se necessario] il proprio corpo per conseguire il loro obiettivo.
Vedendo questo incomparabile esempio, è necessario
essere generosi con ciò che possediamo.
Senza aspettarci nulla in cambio
né dare alcuna considerazione a ciò che otteniamo,
coinvolgiamoci nella pratica della generosità.
I figli dei Buddha praticano così.*

Per arrivare allo stato di Illuminazione è imprescindibile praticare la generosità; a questo scopo si può cominciare offrendo cose piccole per terminare dando sempre di più. Quando arriviamo al primo livello (bhumi) del Bodhisattva potremo dedicare il nostro corpo così come lo dedicò lo stesso Buddha nelle sue vite precedenti. La generosità non coinvolge soltanto il dare delle cose materiali, quanto piuttosto sviluppare l'attitudine mentale di dare senza aspettarsi nulla in cambio. La generosità può dirigersi nei confronti degli esseri illuminati, delle guide spirituali, i genitori e poveri, e il suo risultato è quello di rinascere come persone ricche. Esistono vari tipi di generosità come quella di dare Dharma, dare dei beni e dare protezione. Se vogliamo trasformare la nostra pratica di generosità in una delle Perfezioni, la nostra motivazione deve essere la bodhicitta.

26

*Senza osservare uno stretto controllo etico nella nostra condotta
è difficile ottenere i nostri obiettivi e, senza di esso, come potremo
realizzare gli obiettivi degli altri?
Rinunciamo al nostro attaccamento, al piacere
il cui gioco ci lega alla ruota del Samsara,
e manteniamo i voti che abbiamo presi.
I figli dei Bodhisattva praticano così*

Senza una disciplina etica non è possibile conseguire i nostri obiettivi materiali o spirituali. La moralità è la causa principale per rinascere in un regno superiore come quello umano. Buddha ci ha insegnato la generosità e la moralità per seminare le cause per rinascere come un essere umano e ricco. Però questo solo non è sufficiente. La disciplina etica è la base del nostro sviluppo spirituale. Se desideriamo tagliare la radice dell'albero dell'ignoranza, l'etica è il forte boscaiolo, la concentrazione la forza del suo braccio, e la saggezza è ciò che ci permette di far cadere l'ascia nello stesso punto ogni volta che colpiamo. Con la combinazione dei tre fattori possiamo tagliare la radice del Samsara.

27

*Per un Bodhisattva, il cui massimo interesse è accumulare
virtù e gran quantità di meriti, ciò che lo danneggia e lo molesta
sono le miniere piene di grandi ricchezze.
Abbandona il risentimento e l'odio diretti
verso coloro che ti hanno danneggiato.
Perfeziona la meditazione nella pazienza.
I figli dei Buddha praticano così.*

Per ottenere l'Illuminazione è necessario accumulare molto merito o energia positiva. Così come gli esseri ordinari passano tutto il proprio tempo cercando di ottenere delle cose materiali, anche i Bodhisattva impiegano tutto il loro tempo, ma cercando di accumulare meriti. Per questo motivo considerano i meriti come se fossero un gran tesoro che può danneggiarli, visto che possono accumularlo in gran quantità.

28

*Se Uditori e Realizzatori Solitari il cui obiettivo
è soltanto quello di ottenere il Nirvana
si sforzano tanto per conseguire il loro proposito,
così che neanche se fosse avvolto dalle fiamme
si separerebbero da esso,
quanta energia dovremmo investire nella pratica
noi che desideriamo il beneficio di tutti gli esseri?
L'Illuminazione richiede grande perseveranza.
I figli dei Buddha praticano così.*

Il praticante del sentiero Hinayana è interessato soltanto alla propria Liberazione personale, mentre quello che segue il Mahayana desidera ottenere l'Illuminazione per beneficiare tutti gli esseri.

Se il primo, il cui obiettivo è minore, si sforza moltissimo nelle sue pratiche, possiamo immaginare lo sforzo che deve applicare [alla pratica] un Bodhisattva.

In qualunque lavoro mondano è ovvio che senza sforzo non ci sono risultati che giustifichino la pena. Ciò che ostacola lo sforzo sono tipi diversi di pigrizia. Lo sforzo che si menziona negli insegnamenti del Dharma non si riferisce a lavorare con frenesia o correre da una parte all'altra, quanto a sentire dentro di sé una grande allegria quando ci si impegna nella pratica del Dharma:

La pigrizia dell'indolenza si riferisce a perdere vanamente il tempo

La pigrizia dell'attrazione verso le azioni negative implica una forte tendenza a passare molto tempo restando coinvolti in ricerche mondane

La pigrizia del disanimarsi è quella di avere una visione misera di se stessi

Per contrastare la pigrizia si rende necessario applicare degli antidoti efficaci come meditare sulla morte, sulla perfetta rinascita umana, sugli svantaggi del Samsara o sulla natura del Buddha.

29

*Solo la visione superiore che penetra fino alla pure essenza,
svelando la vera esistenza dei fenomeni,
può eliminare i nostri conflitti emozionali,
sempre e quando si basi sul Calmo Dimorare.
In questo modo viaggiamo attraverso
i quattro Stati di Assorbimento del Regno senza Forma.
Lavoriamo per ottenere il controllo,
frutto di una mente stabilizzata su di un punto solo,
e la concentrazione totale della meditazione profonda.
I figli dei Buddha praticano così.*

Un Bodhisattva deve addestrarsi nello sviluppo della Calma Dimorante per generare, in seguito, la Visione Superiore – la saggezza che investiga il vuoto. La unione di questi due elementi è superiore

ai quattro Stati di Assorbimento, dato che questi sono sentieri mondani e pertanto incapaci di sbrogliare le profonde cause che ci mantengono in schiavitù.

30

*Le cinque perfezioni non sono sufficienti per sé sole.
Se mancano della perfezione della saggezza,
non hanno la capacità di condurci alla Buddità.
Utilizzando i metodi della bodhicitta pura,
sviluppiamo la saggezza che vede colui che agisce,
l'azione in sé e l'oggetto dell'azione
come carenti di esistenza intrinseca.
I figli dei Buddha praticano così.*

L'Illuminazione si consegue in dipendenza dell'unione del metodo e della saggezza. Le cinque cinque perfezioni appartengono alla metodo e l'ultima alla saggezza. Esistono diversi tipi di saggezza:

- la saggezza che comprende la verità convenzionale
- la saggezza che comprende la verità ultima
- la saggezza che comprende come beneficiare gli esseri senzienti

Per conseguire l'Illuminazione abbiamo bisogno del secondo tipo di saggezza, perché questa è l'antidoto nei confronti della radice di tutti gli inganni. Questa saggezza è la stessa che si utilizza nel sentiero Hinayana; senza di essa non si può ottenere la Liberazione dal Samsara. Nel sentiero tantrico questa saggezza è ugualmente imprescindibile. Per predicare il sentiero tantrico sono vitali tre elementi: la rinuncia, la bodhicitta e la realizzazione della vacuità.

Tutti gli insegnamenti del Buddha sono stati ideati affinché il praticante arrivi a comprendere la profonda vacuità. In questi momenti noi non la possediamo ancora e per acquisirla è importante ascoltare istruzioni precise impartiteci dai nostri maestri, contemplarle, eliminare i dubbi per mezzo di uno studio continuo e meditare costantemente su di esse. Il soggetto, noi stessi, l'azione e l'obiettivo a cui è rivolta, sono i Tre Cerchi che mancano di una esistenza intrinseca. Applicare questa conoscenza al termine di qualunque azione virtuosa elimina la possibilità che il nostro odio bruci tutti i meriti.

31

*Se non ti sforzi di investigare in modo chiaro sugli inganni
di cui sei vittima e sugli errori che commetti a causa di essi,
per quanto esternamente tu possa sembrare un praticante di Dharma,
le tue azioni saranno quelle di un non praticante.
Osserva i tuoi errori e le azioni negative
ed eliminali completamente.
I figli dei Buddha praticano così.*

È più importante riconoscere i nostri errori che quelli degli altri. Agli occhi degli altri possiamo apparire come un grande praticante di Dharma, però ciò che conta veramente è il fatto di essere abili nel riconoscere i nostri inganni e nel saperli eliminare. Per questa ragione è fondamentale utilizzare l'attenzione e la vigilanza. La vigilanza è come una specie di spia che osserva la qualità dei pensieri e degli stati mentali, e identifica gli inganni. L'attenzione significa tenere la mente su ciò che si fa;

se stiamo pregando, è solo questo che dobbiamo fare e lo stesso dicasi quando lavoriamo o meditiamo. Una buona pratica alla portata di tutti è identificare gli inganni quando sorgono e cercare di eliminarli. Per contrastare gli atti negativi quotidiani possiamo applicare i Quattro Poteri Opponent, così come si menzionano nei libri *Sentiero di luce* e *Raggi di sole*:

- *il potere dell'aiuto*
- *il potere del pentimento*
- *il potere dell'antidoto*
- *il potere della determinazione*

32

*La forza degli inganni è così grande
che può spingere a commentare gli errori dei Bodhisattva.
Facendo così la propria reputazione verrà danneggiata.
Evita di menzionare gli errori di coloro che camminano
sul sentiero Mahayana. Parla solo dei tuoi.
I figli dei Buddha praticano così.*

Un Bodhisattva non dovrebbe criticare nessuno, specialmente se la motivazione è negativa, perché potrebbe rompere uno dei suoi voti. Prima di criticare, per quanto possa essere una critica positiva, dobbiamo osservare attentamente l'altra motivazione e assicurarci che sia pura. Dobbiamo abituarci a segnalare le qualità degli altri, piuttosto. La critica è causa di minacce e danni anche perché colui che viene criticato si altera e si arrabbia. Criticare e praticare il Dharma sono cose tra loro contraddittorie.

33

*Discutere con amici e familiari con il fine di
ottenere il loro rispetto e la loro attenzione
ci renderà incapaci di ascoltare il Dharma,
studiare e meditare correttamente.
Dato che il pericolo riempie le case
dei nostri benefattori, amici e familiari,
abbandoniamo l'attaccamento nei loro confronti.
I figli dei Buddha praticano così.*

Abbandonare l'attaccamento nei confronti di familiari e amici è molto importante. Un lama scrisse una preghiera rivolta a Tara:

“In quest'epoca degenerata è molto difficile confidare negli amici, dato che è molto facile ferire la loro suscettibilità. Per questo tu sei il mio migliore amico, oh Tara. La ricchezza può portare con sé amici ma anche inimicizie, ed inoltre può essere causa per una rinascita nei regni inferiori. Oh Tara, la mia ricchezza sei tu.”

34

*Gli insulti che pronunciamo in uno sbocco d'ira
rendono tristi coloro che li ricevono e alterano le loro menti.
E noi, che ci sforziamo di essere Bodhisattva,
vedremo con sicurezza degenerare la nostra pratica.
Osserva gli inconvenienti di utilizzare un linguaggio duro*

*e abbandona quest'abitudine.
I figli dei Buddha praticano così.*

Questa strofa riassume la pratica spirituale. Succeda quel che succeda, non importa ciò che facciamo, è vitale osservare il nostro atteggiamento interiore. L'attenzione e la vigilanza si prendono cura della nostra mente. L'attenzione ci ricorda ciò che stiamo facendo ed è l'antidoto alla dimenticanza; la vigilanza osserva se l'attenzione è o no centrata in ciò che essa deve fare. La vigilanza, che è come un ministro, accompagna sempre l'attenzione, la quale è come un re. Utilizzare questi fattori per il beneficio degli altri è la pratica del Bodhisattva.

35

*Le azioni sbagliate si trasformano facilmente in abitudine.
Se ci siamo abituati a uno stato mentale negativo
avremo bisogno di uno sforzo energico
per applicare gli oppositori corrispondenti.
Muniti delle armi dell'attenzione e della vigilanza
attacca senza esitare tendenze come l'auto-indulgenza
ed elimina gli ostacoli alla tua evoluzione.
I figli dei Buddha praticano così*

Gli inganni in cui cadiamo bisogna attaccarli sin dall'inizio, quando sono deboli, perché quando sono forti ci risulterà più difficile. Spegnerne un fuoco che è appena divampato è più facile che farlo quando esso si sia sparso attorno. Con l'aiuto della vigilanza scopriamo gli inganni per poterli subito attaccare. La vigilanza e l'attenzione sono i migliori protettori per la nostra mente. Quando l'odio è cresciuto è difficile uscire dalla sua influenza e deve quindi essere rilevato quando comincia a manifestarsi. Dobbiamo stare sempre all'erta del primo sorgere degli inganni. Se distruggiamo i nemici mondani questi torneranno ad armarsi per attaccarci quando nel futuro saremo deboli o disattenti. I nemici della mente, al contrario, sono difficili da sottomettere. Però, una volta eliminati, non torneranno a manifestarsi di nuovo.

36

*Dovremmo sempre stare all'erta nei confronti di qualunque azione o situazione che incontriamo davanti a noi, comprendendo lo stato mentale che predomina in quel momento. Muniti del potere della vigilanza e dell'attenzione dedichiamo il nostro sforzo per il beneficio di tutti gli esseri.
I figli dei Buddha praticano così.*

Questa strofa riassume la pratica spirituale. Succeda quel che succeda, che si faccia quel che si faccia, è per noi vitale osservare cosa accade al nostro interno. La attenzione e la vigilanza si prendono cura della nostra mente. L'attenzione ci ricorda cos'è che stiamo facendo ed è l'antidoto alla dimenticanza; la vigilanza osserva se l'attenzione è o no centrata su ciò che dovrebbe fare. La vigilanza è come un ministro: essa accompagna sempre l'attenzione che è come un re. Utilizzare entrambe per il beneficio degli altri è la pratica del bodhisattva.

37

*Dobbiamo dedicare in modo puro i meriti
che abbiamo ottenuto praticando questo sentiero virtuoso
affinché tutti gli esseri si convertano in Buddha.
Lo dobbiamo fare con la saggezza che vede gli esseri,
noi stessi e i meriti come vuoti di esistenza intrinseca.
I figli dei Buddha praticano così.*

Si racconta la storia di due amici che cominciarono un viaggio verso Lhasa. Uno di essi s'era procurato un sacco di buon orzo per il cammino, mentre l'altro di orzo ne aveva solo una borsa piccola e di bassa qualità. Quest'ultimo, che era molto astuto, propose al suo compagno di viaggio di mescolare l'orzo contenuto nei rispettivi sacchi dentro il sacco più grande, per poi alternarsi nel trasporto di questo. Il compagno accettò e passarono diverse settimane mangiando dallo stesso sacco. Trascorso questo tempo, però, quello dei due che aveva la parte più grande credette fosse arrivato il momento di smetterla di condividere l'orzo, tenendo in conto il fatto che l'apporto del suo amico era stato molto minore del proprio. Quando disse questa cosa all'altro questi rispose: “Nel tuo sacco rimangono ancora molti grani del mio orzo; credo quindi che dobbiamo continuare a dividerlo fino a quando finiscano”. Se siamo poveri nei meriti che abbiamo, dobbiamo fare come l'astuto viaggiatore e mescolare la nostra virtù con quella degli altri, così il nostro merito andrà incrementandosi e non terminerà sino a quando saremo giunti all'Illuminazione.

All'inizio delle nostre pratiche è fondamentale generare una buona motivazione e, quando abbiamo finito, dedicare i meriti. Se manca una delle due cose la pratica non è completa.

Una persona può pregare Tara per non rinascere in situazioni di sofferenza; un'altra può pregarla per ottenere il Nirvana; un'altra ancora può pregarla per raggiungere l'Illuminazione. Queste tre motivazioni sono diverse e lo saranno anche i risultati ottenuti attraverso le suppliche contenute nelle preghiere. Delle tre, l'ultima è quella che possiede la motivazione più pura.

Seguendo con rettitudine gli insegnamenti che i miei santi guru mi hanno affidato, relativi ai significati del Sutra e del tantra esposto dagli antichi maestri, ho sviluppato questo testo sulle “Trentasette pratiche dei figli dei Buddha” con l'intenzione di beneficiare tutti coloro che desiderino seguire questo sentiero di luce.

A casa dalla mia poca intelligenza e dello scarso addestramento che ho seguito non ho potuto scrivere dei bei versi elaborati con uno stile raffinato, capace di dilettere gli intenditori. Posto però che mi sono basato sulle parole del Sutra e in tutto ciò che i miei santi maestri mi hanno indicato, sono sicuro che non incontrerete alcun errore [seguendo il sentiero] dato che questo è ciò che i figli dei Buddha hanno praticato.

Senza dubbio, a causa dei miei limitati poteri, mi risulta difficile misurare la vastità e profondità delle attività dei figli dei Buddha. Possono esservi degli errori o delle contraddizioni nel significato, parti incoerenti o altri errori. Per questo vi supplico, santi maestri, siate indulgenti, abbiate pazienza con i miei errori. Con la bodhicitta pura della vacuità ultima, la cui naturalezza relativa è amore e compassione, sprovvista degli estremi dell'esistenza mondana e dell'assorbimento passivo, frutto della meravigliosa Liberazione, dedico a tutti gli esseri il merito che ho potuto accumulare con lo sforzo dedicato a questo lavoro, e desidero che tutti essi ottengano prontamente l'ottenimento dello Stato di Chenrezig, l'amoroso protettore che tutto vede.

Per rendere sicuri i meriti derivanti da questa pratica, l'autore dedica i meriti dopo aver confessato che lo scritto è in consonanza con gli insegnamenti del Buddha e dopo aver riconosciuto le sue limitazioni come scrittore ed erudito. Da ultimo, eleva una supplica affinché gli esseri ottengano lo Stato di Chenrezig, che è libero della dualità tra Samsara e Nirvana.

I DODICI VINCOLI INTERDIPENDENTI

I Cinque aggregati

Sebbene tutti i fenomeni possano condensarsi in solo due categorie: esistenza ciclica e Liberazione, nessuno di essi esiste per proprio conto. L'esistenza ciclica è composta dai nostri aggregati presenti; la Liberazione è uno stato nel quale sono state completamente abbandonate le cause della sofferenza, e questo risultato deriva dall'aver praticato il sentiero spirituale Buddhista.

Per comprendere il complesso tema dei “dodici vincoli” è consigliabile analizzare in primo luogo i cinque aggregati di cui siamo costituiti:

L'aggregato della forma: è il nostro corpo fisico. Secondo la cosmologia buddista esistono tre regni differenti: il regno del desiderio, il regno della forma e il regno senza forma. Noi umani formiamo parte del regno del desiderio perché godiamo di cinque oggetti del desiderio. Questi cinque oggetti - tutto ciò che vediamo, udiamo, odoriamo, percepiamo e sentiamo – sono inclusi nell'aggregato della forma.

L'aggregato della forma consta di 11 aspetti differenti ⁽²⁾: forme fisiche, suono, odore, gusto, tatto, le rispettive facoltà sensoriali e ciò che chiamiamo “forma impercettibile”. Quest'ultimo aspetto è una forma che non si può vedere attraverso la coscienza visiva; possiamo solo percepirla quando arriviamo a uno stato elevato di concentrazione. Un esempio della stessa potrebbe essere rappresentato dai voti che abbiamo preso (voti del Bodhisattva o voti tantrici) classificati come forma non fisica, dato che non possiamo percepirla, possiamo solo sentirla attraverso una coscienza speciale.

Vedere un programma in televisione è il risultato di tre condizioni principali: la forma o l'oggetto prodotto, la facoltà visiva e la coscienza visuale. Se manca una di queste tre non possiamo vedere i programmi in televisione. Se non abbiamo la televisione, anche se godiamo della facoltà visiva e della coscienza relativa, non potremo comunque vedere il programma. Se abbiamo la televisione e però ci addormentiamo davanti ad essa, anche in questo caso non vedremo il programma. Lo stesso succederà se abbiamo la televisione ma non abbiamo la facoltà visiva. Odorare, assaporare, toccare e tutte le altre coscienze sono anche esse soggette alle condizioni già menzionate.

Aggregato della sensazione. È un fattore mentale la cui natura è quella di

2 Nell'aggregato della forma (da non confondere con la pura materia) vengono compresi i quattro grandi elementi (acqua, aria, fuoco, terra) che costituiscono le c.d. *Forme causali* e undici tipi di *Forme risultanti*: le cinque facoltà dei sensi, i cinque oggetti dei sensi (tra cui ciò che è visibile o forma in senso stretto oltre a suono, odore, sapore, e il tangibile o consistenza, più l'undicesimo tipo di forma, la c.d. “ciò che non si fa conoscere, forma impercettibile, non-informazione o forma non-rivelatoria (sanscr. *Avijnapati*) .

sperimentare. Possiamo sperimentare sensazioni gradevoli, sgradevoli o neutre. Come esseri che vivono nel regno del desiderio generiamo le tre sensazioni appena menzionate, ma non è questo il caso degli esseri che abitano gli altri regni (3)

Aggregato del discernimento. è un fattore mentale che ci permette di discernere tra cose differenti, creando una diversità entro di esse (4)

L'aggregato dei fattori di composizione [detto anche delle Formazioni Karmiche o dell'volizione]. Ad eccezione del caso degli aggregati della sensazione e del discernimento, qualunque altro fattore mentale- fede, intelligenza, ira, attaccamento etc – cade dentro i fattori composti. Si tratta quindi di un aggregato molto vasto. Se percepiamo una bella forma sorgerà una sensazione gradevole; se la forma è sgradevole lo sarà anche la sensazione, e lo stesso se la sensazione è neutra. Il discernimento ci permette di qualificare la forma come bella, brutta o neutrale. La sensazione gradevole induce l'attaccamento, quella sgradevole la repulsione e quella neutra l'indifferenza. (5)

L'aggregato della coscienza. Si riferisce alla mente primaria, accompagnata da menti secondarie associate come la sensazione, l'intenzione, il contratto, l'implicazione con l'oggetto e il discernimento [o formazioni karmiche]. Quando parliamo di diversi aspetti della coscienza li chiamiamo “mente” perché formano parte di essa; se vogliamo però essere precisi le menti secondarie non sono LA mente perché questa deve essere, necessariamente, una mente primaria. Tanto se la chiamiamo mente così come se la chiamiamo mente primaria, essa può però manifestare solo queste sei coscienze:

- 1 coscienza visiva
- 2 coscienza olfattiva
- 3 coscienza gustativa
- 4 coscienza auditiva
- 5 coscienza del tatto
- 6 coscienza mentale

I cinque aggregati costituiscono la base di designazione della persona e sopra di essa possiamo, validamente, imputarle un nome. In dipendenza dei miei cinque aggregati,

3 Le esperienze sensibili si producono quando si sperimentano i risultati delle azioni passate, buone o cattive

4 Viene chiamato più spesso “Aggregato delle percezioni, impressioni o nozioni” e consiste nel riconoscere, identificare e discernere le cose delle quali si fa esperienza.

5 In sanscrito *samskara*. Si parla di *fattori di composizione* o di *forze concretizzanti del karma*; la loro natura è quella di indurre e costruire la concezione karmica individuale: per suo tramite cioè la mente si dirige verso un'azione favorevole, sfavorevole o neutra. Comprende sia i fattori mentali concomitanti che quelli non associati alla coscienza e comprende gli aggregati precedenti. Comprende tutti gli schemi automatici di pensiero, impressione, percezione e azione, abitudini non diverse dalle impronte karmiche del Mahayana, le tracce del karma passato che condizionano le nostre azioni precedenti e il nostro divenire.

per esempio, possiamo imputare il nome “Gheshe Tamdin”.⁽⁶⁾

Nel regno senza forma gli esseri mancano dell'aggregato della forma e, pertanto, qualunque imputazione dipende dai quattro aggregati mentali.

È molto importante sapere che la persona, l' “io”, non esiste in modo inerente o indipendente, bensì sulla base di quattro o cinque aggregati, a seconda del regno a cui appartiene. Si tratta, pertanto, di un fenomeno dipendente da altri.

Questi cinque aggregati si chiamano “contaminati” perché sono il risultato di certi inganni mentali e di azioni guidate da questi stessi inganni. L'unico modo con il quale possiamo tagliare la continuità di questi aggregati contaminati è quello di meditare sulla Nobile Verità del sentiero. Un aggregato contaminato è parte del Samsara e, pertanto, la sua natura dev'essere quella di produrre, inevitabilmente, insoddisfazione. Buddha Sakiamuni presentò nel suo primo insegnamento le cosiddette *Quattro Nobili Verità*:

la Nobile Verità della sofferenza

la Nobile Verità delle cause della sofferenza

la Nobile Verità della cessazione della sofferenza

la Nobile Verità del sentiero (che conduce alla estinzione della sofferenza)

Seguendo la legge di causa ed effetto, queste verità avrebbero dovuto essere esposte collocando al primo luogo la Nobile Verità delle cause della sofferenza, subito dopo la verità della sofferenza, a seguire la verità del sentiero e per ultima la Nobile Verità della cessazione. Di certo il Buddha ce le ha comunicate in modo inverso. Egli utilizzò come esempio quello di un infermo che è accudito da un medico. Per cominciare è imprescindibile che il paziente sappia che tipo di malattia ha – la Nobile Verità della sofferenza – dopodiché deve ricercare le cause di questa malattia – la Nobile Verità delle cause. Una volta che queste siano state identificate il medico prescriverà un rimedio – la Nobile Verità del sentiero – e per sperimentare un miglioramento totale il paziente prenderà la medicina prescritta – la Nobile Verità della cessazione.

Le due prime Nobili Verità ci mostrano il modo in cui andiamo in giro attraverso il Samsara; le due restanti ci indicano il modo di porre fine a questa situazione. Queste quattro realtà sono l'essenza di tutti gli insegnamenti del Buddha e non sono basate su alcuna credenza; al contrario, sono estremamente realistiche dato che ci parlano delle nostre sofferenze, delle loro cause e, cosa ancora più importante, di come eliminarle. È necessario comprendere che nel nostro intimo c'è una profonda insoddisfazione latente. Se ci riferiamo alle piccole dosi di felicità che, a volte, sperimentiamo, penseremo che il Samsara è l'unico stato che vale la pena di vivere e conseguentemente non avremo mai la necessità di trovare una maniera di andare al di là di esso, di trascenderlo. Saremo come un prigioniero che si sente felice nella sua

6 Si parla di “colui che conosce” che si pone sempre nella prospettiva dualistica di un “soggetto cognitore” dell'esperienza che prende coscienza di un “oggetto” e con esso intesse una relazione. A seconda della natura del suo oggetto, la coscienza può manifestarsi in una delle sue sei modalità, dette sei coscienze dei sensi .

cella. Per comprendere la nostra situazione reale dobbiamo meditare sulle cosiddette 3,6 o otto sofferenze, così come vengono catalogate nei testi *Raggi di sole* e *Sentiero di luce*. Per comprendere il modo in cui ce ne andiamo in giro per il Samsara studiamo invece i *12 vincoli*. Per comprenderli è importante conoscere il significato preciso dei termini *nascita, morte e bardo* – stati attraverso i quali passiamo ininterrottamente vita dopo vita.

È impossibile dire in che momento sia cominciato il nostro continuum di vite. Se accendiamo un bastoncino di incenso e lo facciamo girare molto in fretta dentro una camera buia, vedremo un cerchio di fuoco però non potremo indicare un punto preciso e dire: “qui comincia il circolo.”

Il processo di morte, bardo e rinascita

Morte

Morire è la conseguenza dell'essere nato, e quando la morte accade è necessario cercare di mantenere la mente in uno stato virtuoso. Se la nostra comprensione del Dharma è buona, possiamo ricordare qualunque pratica, dalla semplice presa di rifugio ad avanzati esercizi tantrici. Lo stato della nostra mente è cruciale in questo momento, perché determina la qualità della rinascita successiva. Se siamo dei buoni praticanti di Dharma ma nel momento della morte generiamo invece dell'odio, la nostra rinascita avrà luogo in un regno inferiore. Se non abbiamo praticato il Dharma e però generiamo una mente virtuosa, all'atto della morte rinasciamo in un regno superiore.

La forza della familiarità determina lo stato della mente al momento della morte. Se ci siamo abituati a fare pratiche virtuose è molto probabile che lo stato mentale sia altrettanto virtuoso quando arriva il momento della morte. Se si sono praticate sia buone che cattive azioni [la rinascita] dipenderà dallo stato mentale che per primo prende possesso dalla nostra mente, come se si trattasse di una gara.

Se si muore in un modo naturale, si sperimenta il processo di dissoluzione dei quattro elementi che formano il nostro corpo e che sostengono la coscienza: terra, acqua, fuoco e aria. Nel momento della morte in caso di incidente questa dissoluzione avverrà in maniera molto rapida.

In primo luogo si dissolve l'elemento terra, provocando la perdita del senso della vista. Il moribondo ha la sensazione di sprofondare nella terra; il corpo perde volume in una maniera molto evidente. Dato che questi segni sono esteriori, possono essere visti da coloro che sono intorno al moribondo, ma questi ha la percezione interna di un altro segno, quello della *apparenza simile a un miraggio*, che nessun altro può percepire a eccezione di lui stesso.

Nel momento in cui l'elemento terra si dissolve, l'elemento acqua diventa preponderante. Quando diciamo che un elemento si dissolve, significa che rimane inattivo e l'elemento che lo segue diventa invece più intenso. Una volta disattivato l'elemento terra si dissolve l'elemento acqua e diventa preponderante l'elemento fuoco. Non possiamo percepire suoni esterni, la coscienza corporale smette di sperimentare sensazioni tanto quelle gradevoli come quelle sgradevoli e quelle neutre, e i liquidi del corpo cominciano a seccarsi. Il segno interno è quello di una *apparenza simile al fumo*.

Quando si dissolve l'elemento fuoco si perde il calore corporeo e il potere olfattivo; le funzioni digestive cessano, non si ricordano più nemici e i familiari più vicini, si dimentica il loro nome e non li si riconosce più. L'inalazione è debole mentre l'espirazione è lunga e profonda. Il segno interno è quello di una *apparenza simile a scintille*.

Quando l'elemento aria si dissolve la respirazione cessa, la persona non può più muoversi e perdere la coscienza che si occupa di materie e oggetti mondani. La lingua si ritrae e diventa di color azzurro; non si riescono a sperimentare i gusti. L'esperienza interna viene conosciuta come *l'apparenza simile alla fiamma di una candela*. In questo momento, fisicamente la persona è morta.

Il processo, però, continua, dato che fino a qui si sono disciolti i cosiddetti 25 *fenomeni*. La mente grossolana e i fattori mentali che utilizziamo normalmente in questo momento smettono di funzionare e si attiva invece la mente molto sottile. La manifestazione di questa mente viene percepita attraverso delle visioni interne: *la visione bianca, la visione rossa e l'oscurità prossima alla realizzazione*. Ognuna di esse ha la propria causa, così come è spiegato nel testo chiamato *La signora dello spazio (Vajrayoghini, NdT)*.

Anche dopo che la respirazione sia cessata, la mente molto sottile continua a funzionare, dato che ancora non si è separata dal corpo e può rimanere lì dentro anche tre giorni o più. Questa mente così sottile esiste da un tempo senza principio ed è proprio quella che passa da una vita all'altra. Viene anche conosciuta con il nome di Chiara Luce. I grandi maestri buddhisti possono rimanere per molti giorni in questo stato.

Il segno che ci indica che la persona non è ancora morta è che la luminosità e la complessione del corpo non sono ancora scomparsi e non si è manifestato un cattivo odore. Il segno reale che invece ci indica che un essere umano che morto è l'emissione di gocce rosse o bianche attraverso il sesso o le narici.

Bardo.

Dopo la morte, immediatamente, la coscienza passa nello stato intermedio, il bardo o Stato tra la morte e la prossima rinascita. La rinascita come essere del bardo è spontanea e il corpo che si acquisisce è simile a quello che avremo nella vita successiva. Gli esseri che devono rinascere nel regno senza forma non passano attraverso questo stato. Il periodo massimo di permanenza nel bardo è di 49 giorni, durante i quali l'essere cerca un luogo per rinascere e sperimenta visioni terrificanti. Il luogo in cui rinascerà può essere trovato in due giorni o in una settimana ma il periodo massimo è in ogni caso di 49 giorni, per quanto ogni sette giorni si sperimenti una piccola morte.

Se quando siamo nel bardo i nostri maestri, familiari e amici, esseri con i quali esiste una relazione karmiche stretta, pregano per noi, queste preghiere possono cambiare il corso del nostro destino e modificare il nostro karma per il meglio. Per esempio, se a causa del nostro karma siamo destinati a rinascere come animali, potremo invece rinascere come esseri umani.

Prima che la morte avvenga i familiari devono aiutare il moribondo a morire in pace, spingendolo a generare menti virtuose e non alterandole. Ogni sette giorni, dopo la

morte della persona e durante sette settimane si devono fare pratiche virtuose per il beneficio di questa: preghiere, offerte ai tre gioielli, liberare degli animali che devono essere sacrificati, essere generosi e recitare mantra.

Una persona che abbia creato azioni molto negative come l'aver ucciso i progenitori o qualcuna delle cinque peggiori azioni negative sperimenta il bardo durante un periodo di tempo molto breve e immediatamente dopo rinasce in un inferno. Dato che questo periodo è molto breve alcune scuole buddiste sostenevano il punto di vista secondo il quale questo Stato non sarebbe esistito. La realtà è però che maestri altamente realizzati hanno ottenuto proprio in quel luogo la propria Illuminazione o Liberazione.

L'essere che si trova nel bando lo si chiama anche “colui che cerca una rinascita”. Il suo corpo è mentale e nulla può ostacolarlo, gode di tutti i sensi e ha inoltre la capacità di fare miracoli. Lo si chiama anche “colui che si alimenta di odore”, perché questo è il suo unico alimento. Esiste inoltre una pratica chiamata “shur” nella quale si brucia una porzione di cibo sopra delle braci e mentre essa viene consumata l'odore alimenta gli esseri del bardo.

Coloro che devono rinascere in un inferno hanno visioni simili a tronchi bruciati che si precipitano sopra di loro. Coloro invece che saranno esseri famelici (pretas) soffrono di situazioni terrificanti relazionate all'acqua e coloro che diverranno invece animali vedono se stessi avviluppati da una specie di fumo. Gli esseri che prenderanno una rinascita inferiore sperimentano un bardo pieno di timori e di apprensioni. Al contrario, gli esseri che nasceranno come umani o nel regno degli dei del desiderio hanno visioni di luci dorate, e coloro che devono rinascere nel regno della forma sperimentano delle apparenze di color bianco.

Il corpo dell'essere del bardo può essere percepito unicamente da altri esseri del bardo di aspetto simile. Gli esseri del bardo che dovranno diventare spiriti famelici non possono percepire gli esseri del bardo che diverranno esseri umani.

Nascita

La forza delle azioni positive determina che un essere del bardo rinasca in un grembo materno. In primo luogo, spinto dal proprio karma, l'essere percepisce i suoi futuri genitori mentre sono avvolti in un abbraccio sessuale. Questo non significa che egli, letteralmente, veda un uomo e la propria compagna mentre copulano, quanto che si sente attratto dalla mescolanza delle gocce del padre e della madre che si sono unite, fecondando un ovulo. Quando, mosso dal proprio attaccamento, l'essere entra nella mescolanza di queste due gocce, la sua vita come essere del bardo cessa e si dà inizio ad una vita umana. Affinché un essere del bardo passi da questo stato alla prossima vita devono esserci presenti contemporaneamente tre condizioni: la presenza dell'essere, l'unione delle due gocce sane, lo sperma e il sangue, e un utero materno senza alterazioni. Quando queste tre cause si producono ha luogo una gravidanza e viceversa, se mancano alcune di esse, la gravidanza non si inizia.

Ci sono quattro classi di nascita:

nascita miracolosa
nascita per mezzo del calore
nascita da un nuovo
nascita da un grembo materno

Una nascita miracolosa ha un aspetto positivo e uno negativo. Un essere che nasce in questo modo non ha bisogno di una madre e pertanto non causa dolore a nessuno. Per quanto tutto questo non entri nei nostri schemi logici attuali, non dovremmo sorprenderci troppo davanti a questa forma di nascita, dato che essa è molto frequente in altri piani di esistenza. Alcuni esseri celestiali nascono così e questa è anche la forma di nascita abituale degli esseri infernali.

Alcuni spiriti famelici rinascono da un grembo materno e altri invece in modo miracoloso. Molte specie del regno animale nascono a causa del calore. Gli esseri che nascono da un nuovo anch'essi sono stati concepiti in un grembo materno e per questo sono conosciuti come “coloro che nascono due volte”.

Per quanto gli esseri umani nascano da una madre, nel corso della storia dell'umanità ci sono stati casi di esseri speciali che hanno preso una forma umana ma sono nati grazie al calore, miracolosamente o da un nuovo. Padmasambhava e Aryadeva per esempio nacquero miracolosamente da un fior di loto.

Si racconta in un Sutra che moltissimo tempo fa, durante il primo eone, ci fu un re che ebbe 50 concubine e nessuna di esse potette dargli un figlio. Era tanto forte il suo desiderio di avere un discendente che un giorno sprizzò fuori un figlio dalla propria sommità della testa e contemporaneamente i semi di tutte le sue concubine cominciarono a produrre latte, dato che tutte volevano alimentare il neonato. Questi venne chiamato “colui che nacque dalla sommità del capo”.

In un'altra occasione una donna di nome Sakama vide che dal proprio corpo uscivano 32 uova. Ritenendolo un cattivo segno ella ripose le uova dentro una scatola e le nascose. Quale non fu la sua sorpresa quando, dopo un po' di tempo, aprì la scatola e vide che dentro c'erano 32 esseri nati da poco.

Queste storie suonano un poco strane, però se ci pensiamo il potere del karma è incredibile, esso può realmente creare delle cose inconcepibili. Non è strano vedere due bambini che vivono nello stesso corpo con due teste, quattro braccia e quattro gambe?

Noi esseri coscienti passiamo attraverso quattro tipi di esistenza:

- 1 l'esistenza della nascita
- 2 l'esistenza della vita
- 3 l'esistenza della morte
- 4 l'esistenza del bardo

l'esistenza della nascita

essa va dal momento in cui la nostra esistenza come esseri del bardo cessa e simultaneamente siamo concepiti nel grembo materno. Vale a dire che il primo

momento della nostra concezione è l'esistenza della nascita.

L'esistenza della vita

comincia dal primo momento che segue alla nostra concezione sino all'ultimo momento della morte. In questo stesso istante stiamo sperimentando l'esistenza della vita.

L'esistenza della morte

va dal momento in cui cessa la respirazione sino a quello in cui la coscienza lascia il corpo. Durante questa esistenza la mente sta nel corpo, dove rimane per tre giorni. È il momento in cui i grandi maestri e buddisti entrano nella Chiara Luce.

L'esistenza del bardo

quest'esistenza dura dal momento in cui la coscienza esce dal corpo, dopo l'esistenza della morte, sino a quando entra in un grembo materno.

Descrizione della ruota della vita

Gli insegnamenti che si riferiscono ai 12 vincoli vengono impartiti in accordo a due presentazioni: la prima è contenuta nel *Sutra del germe del seme di riso* e la seconda secondo l'aspetto in cui si sviluppano in maniera naturale le nostre vite. Quest'ultima presentazione è quella che verrà esposta qui di seguito.

Rispetto alla prima presentazione il Buddha utilizzò l'esempio di un germe di un seme di riso e spiegò che le cose dipendono l'una dalle altre dicendo: “il seme ha fatto sorgere il riso e allo stesso modo l'ignoranza fa sorgere l'azione: questa è la coscienza, il nome e la forma e gli altri aggregati”.

Ai tempi di Buddha c'erano due famosi re uniti da una stretta amicizia, anche se comunicavano solo per via scritta. Uno di essi, Bimbisara, viveva nel centro dell'India mentre l'altro, Uddyana, abitava nelle regioni dell'est. In un'occasione Uddyana volle compiacere il proprio amico e gli fece recapitare una preziosa armatura. Bimbisara, desideroso di corrispondere il regalo, andò dal Buddha a chiedergli consiglio affinché lo aiutasse a scegliere un regalo adeguato. Con il suo potere di chiaroveggenza il Buddha vide che il regalo più indicato era una rappresentazione della ruota della vita. Bimbisara inviò un disegno di questa ruota in una scatola adornata di meravigliose incrostazioni di oro e pietre preziose. Al regalo era allegata una nota nella quale Bimbisara diceva: “Amico mio, l'ossequio che ti offro è qualcosa di molto difficile da ottenere in questo mondo, ti prego rendigli gli onori che merita”. L'amico fece quanto gli era stato detto e per ricevere il dono convocò un gran seguito nel proprio palazzo. Quando egli scoprì il regalo lo osservò con estrema attenzione sino a quando, improvvisamente, comprese che per colpa dei 12 vincoli interdipendenti continuiamo a girare attraverso il Samsara:

- 1 ignoranza
- 2 azioni composte
- 3 coscienza
- 4 nome e forma
- 5 poteri sensoriali
- 6 contatto
- 7 sensazione
- 8 ansia (o sete o brama)
- 9 attaccamento
- 10 esistenza
- 11 nascita
- 12 vecchiaia e morte

Questi 12 vincoli vengono spiegati attraverso immagini che furono ideate da Budda stesso. Nella casella centrale della ruota della vita ci sono un maiale, un serpente e un gallo che simbolizzano rispettivamente l'ignoranza, l'attaccamento e l'odio. Sono al centro del disegno perché sono i tre inganni di base, responsabili del fatto che continuiamo a andare in giro per l'esistenza ciclica. Per eliminare l'ignoranza dobbiamo sviluppare la saggezza che comprende la vacuità: la bodhicitta, l'amore e la compassione non sono l'antidoto diretto per tale causa. Meditare sulla vacuità dell'esistenza inerente è ciò che [invece] ci farà comprendere la vera esistenza dei fenomeni [ed eliminerà l'ignoranza]. L'"io" non esiste in modo indipendente, esso dipende invece dai propri aggregati così come è stato detto precedentemente. L'etichetta "io" viene imputata sulla base degli aggregati. Se comprendiamo questa relazione dipendente comprenderemo anche che l'"io" non esiste in modo inerente, come noi pensiamo, e realizzeremo la vacuità.

Il Signore della Morte sostiene dentro la sua enorme bocca la ruota della vita. Questo rappresenta il fatto che la morte prima o poi arriverà. Nella parte inferiore del dipinto ci sono alcuni versi nei quali si indica la necessità di esercitare azioni virtuose e abbandonare le attitudini negative. Nell'angolo superiore della ruota della vita c'è un Buddha. Sta in piedi indicando una luna, simbolo della Liberazione dalla sofferenza; il significato di questa rappresentazione è che praticando questi versi otterremo la Liberazione. Segue adesso una spiegazione dettagliata dei 12 vincoli.

I dodici vincoli

I vincoli causali

I vincoli causali sono sei: ignoranza, azioni composte, coscienza, ansia, attaccamento ed esistenza.

Ignoranza

L'ignoranza viene rappresentata nel disegno della ruota della vita da un uomo cieco. La radice di tutti i vincoli è l'ignoranza. Alcuni eruditi la definiscono in un modo leggermente differente, ma in realtà ci si riferisce sempre alla stessa cosa.

Secondo Asangha e Vasubandhu l'ignoranza è un fattore mentale consistente nella confusione sulla natura di un oggetto e la sua funzione è quella di indurre una coscienza erronea, il dubbio e altri tipi di inganno. Secondo questa definizione, in primo luogo abbiamo l'ignoranza che disconosce la natura reale di un oggetto e, sulla base di questo disconoscimento, si confonde successivamente il modo in cui l'oggetto stesso esiste.

Secondo Darmakirti e Chandrakirti l'ignoranza è un fattore mentale opposto alla saggezza che comprende la vacuità. Qui [il termine] ignoranza si riferisce necessariamente all'auto-afferramento alla persona o ai fenomeni. Questi due yogi sostengono che l'ignoranza è l'auto-afferramento e che - a causa della familiarità acquisita da un tempo senza inizio nei confronti di tale auto-afferramento - tutto ciò che appare davanti a un essere ordinario questi lo apprende come auto-esistente.

Così come un contadino è responsabile del suo raccolto, allo stesso modo l'ignoranza è responsabile del nostro camminare [senza fine] nel Samsara. Tutti gli inganni sono impregnati di ignoranza e a causa loro noi creiamo azioni. A meno che non sperimentiamo la vacuità, sarà molto difficile creare delle azioni che siano al tempo stesso delle cause per ottenere l'Illuminazione o la Liberazione.

A eccezione di poche, le nostre azioni positive o negative sono sempre una causa per continuare a rinascere nel Samsara. Il vincolo dell'ignoranza si divide in due parti: l'ignoranza che disconosce la realtà e l'ignoranza che disconosce la legge di causa ed effetto. La prima si riferisce al fatto di disconoscere la vera natura dei fenomeni e del "io". La seconda fa riferimento al nostro disconoscimento del fatto che tutte le azioni producono dei risultati. Per colpa del primo tipo di ignoranza continuiamo a essere prigionieri dentro il Samsara. A causa del secondo, creiamo degli atti negativi il cui risultato è quello di rinascere in regni inferiori.

Per comprendere la natura ultima dell' "io" dobbiamo intendere che si tratta unicamente di un fenomeno imputato sopra una base corretta di imputazione: il corpo e la mente. A dispetto del fatto che l' "io" altro non è che una mera imputazione, ignoriamo questa dipendenza del corpo e della mente; continuiamo a percepirci come "qualcosa" di indipendente. Afferrarsi a questa percezione si denomina auto-afferramento. Questo auto-afferramento può essere diretto in primo luogo nei confronti di due oggetti: l'"io" e i fenomeni. Quando ci osserviamo, istintivamente abbiamo l'impressione di essere "qualcosa" di molto solido, ma non pensiamo alla nostra natura che giace sotto [l'apparenza], vediamo soltanto la facciata. Quello che ci appare è un "io" indipendente e, quello che è peggio, ci afferriamo a questa apparenza come se fosse il vero modo di apparire di questo stesso "io". Il nostro lavoro è quello di esaminare se questo "io" esiste così come appare, e vedere se le parti dell'"io" o della persona sono la persona [intera]. Se ricerchiamo attentamente non possiamo trovare questo "io" né nelle parti che lo compongono - i cinque aggregati - né in qualcosa separato da tali parti. Se cominciamo a sezionare le parti distinte del corpo come il tronco, le mani, le braccia... vediamo che nessuna di esse è l'"io", né l' "io" si trova nell'unione di tali parti. Gradualmente, al posto di questo "io" auto-esistente apparirà un vuoto, che è esattamente il punto su cui dobbiamo focalizzare la nostra attenzione e meditare. Questa pratica di "non trovare" è, al momento, molto povera, e ci costerà sicuramente uno sforzo familiarizzarci con essa. Dopo aver

effettuato la meditazione, apparirà nuovamente la sensazione di un “io” auto-esistente ma senza dubbio, visto che comprenderemo che questa percezione è solo un riflesso a cui ci afferriamo, continueremo a stare aggrappati all'apparenza, cioè al fatto che i fenomeni sono auto-esistenti, ma con meno attaccamento di prima. Questa meditazione è, di fatto, l'antidoto all'auto-afferramento.

Al principio, possiamo comprendere la vacuità solo attraverso un'immagine mentale, per comprenderlo in maniera diretta più avanti. Però, anche dopo questa esperienza, i fenomeni continueranno ad apparire auto-esistenti nel periodo post meditativo, che viene chiamato *realizzazione successiva*. Questo succederà fino a quando otterremo lo Stato illuminato. Senza la saggezza che comprende la natura ultima dei fenomeni è impossibile eliminare l'ignoranza e ottenere la Liberazione.

L'auto-afferramento e la saggezza sono focalizzati sullo stesso oggetto: l'“io”. Ognuno di essi ha però un modo di comprendere o di percepire questo “io” del tutto diverso. Il seguente esempio illustra il modo in cui confondiamo la vera realtà degli oggetti.

Se in una camera al buio c'è una corda per terra e siamo distanti da essa, è possibile che essa possa sembrare un serpente e farci prendere un bello spavento. L'oscurità della camera che ci fa confondere l'oggetto è come l'ignoranza della nostra mente. Però, se accendiamo alla luce e guardiamo più da vicino l'oggetto, vediamo che non si tratta di un serpente, ma di una banale corda. Respiriamo rilassati e ridiamo del nostro timore infondato. Questa comprensione è simile all'esperienza della vacuità. Quando si farà luce nella nostra mente e ci sarà posto per la saggezza che comprende la vacuità, potremo ridere dell'illusione assurda di un “io” auto esistente e di tutto il malessere che esso ci causa. Nagarjuna disse:

“Fino a quando continueremo ad essere afferrati agli aggregati come se fossero auto esistenti, continueremo ad essere afferrati anche all' “io” e continueremo ad essere vittima degli inganni, i quali a loro volta ci fanno creare karma samsarico.”

Nelle scritture [sacre] si mette a paragone l'ignoranza con un contadino, ai semi che egli sparge paragonate alle azioni samsariche e ai fertilizzanti e l'acqua paragonati agli inganni.

Le azioni di composizione (composte)

Questo vincolo è rappresentato da un artigiano che fa girare un tornio per modellare un vaso. Il senso di questa similitudine è che non possiamo indicare una parte della ruota e affermare che questo è l'inizio della ruota stessa. Questo vale dire che creiamo costantemente delle azioni che modellano il nostro futuro samsarico.

Spinti dall'ignoranza, sorgono l'odio, l'attaccamento e gli altri inganni, i quali a loro volta ci spingono a creare azioni, e queste ultime ci fanno rinascere più e più volte. Le azioni costituiscono il secondo vincolo. Azione qui significa qualsiasi atto che produca una rinascita nel Samsara. Anche se viviamo in accordo con la legge del karma-evitando le 10 azioni negative-dato che ancora non abbiamo abbandonato l'ignoranza primaria, creiamo delle azioni positive il cui risultato è di rinascere nei regni superiori o fortunati del Samsara. L'ignoranza primaria ci fa creare delle azioni che ci portano a rinascere in regni superiori. Queste azioni possono essere di due classi: meritorie o inamovibili. Per la forza di un'azione meritoria possiamo rinascere come un essere umano o come un dio del regno del desiderio. Le azioni inamovibili sono create dalla forza della concentrazione e, una volta create, non si può cambiarne il corso. Il risultato di queste ultime azioni è quello di rinascere come dei nel regno della forma o in quello senza forma. La concentrazione ha livelli distinti, e quando si ha avuto accesso ad essi le esperienze che ne derivano sono estremamente piacevoli e producono questo tipo di azioni. Il futuro di un essere del bardo può modificarsi con l'aiuto delle preghiere; ciò nonostante la modifica è impossibile nel caso di quegli esseri che

abbiano creato delle azioni inamovibili.

In questa vita possiamo sperimentare l'effetto di azioni create all'inizio della vita stessa, ma è anche possibile sperimentare questo stesso effetto nella vita seguente o molte vite dopo. Noi conosciamo due tipi di azioni: le azioni che spingono e le azioni che completano. Per esempio: una persona molto povera o con gravi problemi di salute ha potuto rinascere con un essere umano a causa di un'azione "che spinge" positiva, ma non c'è dubbio che l'azione "che completa" era invece negativa, dato che questa persona deve sperimentare condizioni di vita sfavorevoli.

Ci sono dei casi in cui, per quanto gli esseri siano stati "spinti" da azioni negative, essi vengono "completati" da azioni positive. Possiamo vederne un caso in famiglie ricche, in cui ci sono dei cani le cui vite sono più piacevoli di quelle di molti esseri umani.

Ci sono esseri umani le cui vite sono state spinte e completate da azioni positive, e che per questo fatto trascorrono la vita placidamente e senza ostacoli.

Altri esseri umani sperimentano le conseguenze di essere stati spinti e completati da azioni negative; questo potrebbe essere il caso degli esseri infernali o degli animali che fanno una vita estremamente miserevole.

Le azioni a loro volta possono classificarsi anche nei termini della propria natura: fisica, verbale e mentale; esse possono essere anche classificate in positive, negative e neutre.

Mossi dall'ignoranza creiamo un'azione, e questa lascia in noi un'impressione che rimane immagazzinata nella nostra coscienza.

Coscienza

La rappresentazione del terzo vincolo, la coscienza, è una scimmia salita su un albero.

Possiamo differenziare due tipi di coscienza: la causale e la risultante.

La coscienza causale è come un magazzino pieno di semi, dato che il seme che produce una qualunque azione del Samsara sta dentro questa stessa coscienza. La coscienza crea azioni e sperimenta le conseguenze di esse, ma non è un inganno e non è neanche un'azione: è piuttosto come un campo (da coltivare). Nella coscienza causale rimangono depositati i semi delle azioni.

La coscienza risultante è la mente del momento in cui siamo concepiti. Nella nostra coscienza ci sono innumerevoli semi e, nel momento della morte, l'ansia e l'afferramento attiveranno uno di questi semi che diverrà di nuovo un'azione, il vincolo dell'esistenza. Una volta attivato e sul punto di germinare il seme conterrà tutte le condizioni necessarie perché la persona rinasca in un luogo determinato. In termini di natura propria, tanto l'ansia come l'afferramento hanno la natura dell'attaccamento, per quanto il secondo sia più forte del primo.

Come è già stato detto l'ignoranza è come un contadino, l'azione è come un seme e il raccolto è come il campo. Senza contadino non c'è raccolto, ma esso non esiste senza semi e senza un campo da seminare né il contadino né i semi hanno senso. L'ignoranza è il contadino che semina i semi delle azioni nel campo della nostra coscienza.

A seconda di quale natura abbiano i semi sparsi sul campo, così saranno gli effetti che potremo sperimentare; se seminiamo grano, raccoglieremo grano; allo stesso modo se l'azione è positiva il risultato sarà la felicità e se l'azione è negativa il risultato sarà sofferenza. A meno che non riusciamo a comprendere la vacuità in modo diretto, continueremo a creare azioni samsariche. Se il nostro desiderio è quello di creare azioni il cui risultato sia la Liberazione o l'Illuminazione queste devono appoggiarsi sulla rinuncia o sulla bodhicitta.

Quando spargiamo sul campo dei semi non possiamo garantire il raccolto, poiché esso dipende da fattori diversi. Abbiamo bisogno di umidità, di calore e di fertilizzanti. Se tutte queste condizioni si uniscono, i semi germinano. Allo stesso modo da un tempo senza inizio abbiamo creato un numero innumerevole di azioni che si sono immagazzinate nella nostra coscienza in forma di impressioni. Quando sono attivate dai *vincoli che attualizzano* – ovvero l'ansia l'afferramento e l'esistenza- essi produrranno il loro risultato.

Ansia

L'ansia viene rappresentata da un alcolizzato a cui risulta molto difficile resistere davanti a un bicchiere di liquore. Quando un essere muore si manifestano sia ansia che l'afferramento, che attivano una delle innumerevoli impressioni seminate nella coscienza causale. In questo modo si scatena un'azione potente, che dà come esito una rinascita superiore o inferiore; è questo il vincolo dell'esistenza.

Per quanto non sia sempre così, la sensazione di regola produce ansia. Questo tipo di ansia è quella che sorge nel momento della morte, quando l'essere deve separarsi dal proprio corpo e dalle sue proprietà. Sono molto pochi gli esseri che si arrendono alla morte, dato che la maggior parte degli esseri desiderano invece separarsi dalla sensazione spiacevole della morte.

Afferramento

questo vincolo viene presentato da una scimmia che coglie frutta da un albero. L'afferramento ha la natura dell'attaccamento, anche se è più intenso. A causa della forza di questo attaccamento esagerato non possiamo controllare l'ansia e ci afferriamo con forza a ciò che desideriamo. Assieme all'ansia l'afferramento è il responsabile dell'attivazione della potenzialità o del seme impiantato nella coscienza causale.

Esistenza

Viene rappresentata da una donna sul punto di partorire. A causa della forza dell'ansia e dell'afferramento, il seme che è stato seminato nella coscienza è attivato, e dà luogo a un'azione potente. Allo stesso modo in cui una donna che ha condotto una gestazione deve poi partorire il figlio che ha portato in grembo, l'impressione mentale attivata si converte in un'azione potente che deve dare inevitabilmente il suo frutto. L'esistenza è come un seme germinato che ha il potere di produrre il suo frutto-la rinascita seguente.

L'esistenza è un'azione attivata e, pertanto, capace di far sì che la persona nasca nel luogo appropriato. Ciò equivale a dire che quando si attiva, dato che contiene tutte le condizioni necessarie, l'essere è sul punto di essere concepito dalla sua futura madre.

Per quanto i *vincoli causali* e quelli *risultanti* si presentino mescolati tra loro, se guardiamo ai termini in cui ci fanno rinascere nel Samsara, i *vincoli causali* esplicano la loro azione per primi.

L'ignoranza, l'azione e la coscienza sono *vincoli che spingono*. L'ansia, l'afferramento e l'esistenza sono invece *vincoli che attualizzano*. Questo equivale a dire, nei termini in cui si sviluppano, che dal terzo vincolo saltiamo direttamente all'ottavo nono e decimo.

I 12 vincoli possono classificarsi così: sei *vincoli causali* e sei *vincoli e risultanti*. L'ignoranza, l'azione, la coscienza, l'ansia, l'afferramento, e l'esistenza sono vincoli causali, mentre gli altri sono risultanti.

L'ignoranza, l'ansia e l'afferramento sono inganni e li si chiama anche *vincoli dell'inganno*. Le azioni composte e l'esistenza si denominano invece *vincoli dell'azione*. La coscienza non è né inganno né azione, è semplicemente la mente nella quale sono immagazzinati i semi delle azioni create attraverso qualunque inganno. Questi sei sono, quindi, *i sei vincoli causali*.

Dall'ignoranza sorgono l'ansia e l'afferramento e questi tre fattori creano delle azioni. Le azioni composte, il secondo vincolo, sono come dei semi secchi, meno forti dell'esistenza.

Un seme secco non dà frutto perché ancora non è entrato in contatto con l'umidità il calore e il fertilizzante. In cambio l'esistenza è un seme che è entrato in contatto con le condizioni causali.

L'importante nella vita quotidiana è la possibilità di eliminare gli inganni, non tanto le azioni.

Abbiamo creato molte azioni e già molte di esse non sono più eliminabili, dato che sono rimaste depositate nella nostra coscienza in forma di potenziale. Come ben sappiamo, agiscono come le forze principali che attivano i semi. Pertanto, se manteniamo la mente lontana dall'influenza degli inganni, queste impressioni si manterranno come i semi secchi in un magazzino. Solo se li esponiamo all'influenza di certe cause precise essi produrranno un frutto.

Nagarjuna diceva: "il primo l'ottavo e il nono vincolo sono inganni, il secondo e il decimo sono azioni e i restanti sono insoddisfazione". E gli diceva anche: "da tre escono due e da due escono sette, e da questi sette ne escono tre". Dava a intendere che se non ci sforziamo di rompere questa catena, continueremo a rinascere nella esistenza ciclica.

I vincoli risultanti

I *vincoli risultanti* vengono anche chiamati *vincoli proiettati* e sono:

la coscienza risultante, il nome la forma, i poteri sensoriali, il contatto, la sensazione, la nascita e per ultimi la vecchiaia e la morte.

Nome e forma:

questo vincolo viene rappresentato da un uomo dentro una piccola barca in mezzo a un gran oceano. Questa rappresentazione simbolizza la fragilità attraverso cui passa l'essere nella sua prima tappa dentro il grembo materno. La sua consistenza è simile a quella dello yogurt, da qui la sua vulnerabilità. Nella vita successiva, una volta che l'esistenza abbia dato il suo frutto, la coscienza concepita nel nuovo grembo materno che è spinta dal vincolo dell'esistenza è quella che si chiama *coscienza risultante*. Gradualmente sperimentiamo diversi cambiamenti quando siamo dentro il grembo materno. Sono già presenti gli aggregati della sensazione, del discernimento, i fattori composti e la coscienza. La coscienza che entra nel grembo materno possiede i cinque fattori mentali che sempre la accompagnano, ma essi sono in forma sottile: sensazione, intenzione, implicazione con l'oggetto, discernimento e contatto: tutti insieme formano il nome. Le cinque tappe attraverso le quali passa il nostro corpo nel grembo materno sono l'aggregato della forma. Le tappe sono:

- 1 embrione di forma ovale
- 2 forma viscosa
- 3 feto con carne che non può sopportare la pressione
- 4 trito con carne resistente alla pressione
- 5 feto a cui crescono le membra

Dopo la concezione si sviluppano il nome e la forma. Si cominciano a sviluppare due facoltà sensoriali: quella del tatto e quella mentale. Dopo le tappe di evoluzione del corpo si sviluppano le restanti facoltà. Per una persona che rinasce nel regno senza forma il quarto vincolo si riferisce unicamente al nome e non alla forma fisica.

I poteri sensoriali

I poteri o facoltà sensoriali, conosciuti anche come le sei fonti, sono i poteri associati alle sei coscienze: vista, udito, olfatto, gusto, tatto e coscienza mentale. Il processo che dà luogo alla facoltà sensoriali si spiega in relazione alla sua premessa, cioè il fatto di essere nato da un grembo materno; il che significa che gli esseri che nascono in modo miracoloso sperimentano il quarto e quinto

vincolo simultaneamente. L'occhio fisico è alla base del potere della vista, così come la narice lo è per l'olfatto o la lingua per il gusto. Se torniamo all'esempio dell'occhio, diremo che al suo interno si trova la facoltà sensoriale che lo mette in grado di vedere. Per quanto non possiamo vedere tutto questo esternamente questa facoltà ha l'aspetto di un fiore con lo stame nel centro e il termine tibetano che la definisce è *sema*.

Un occhio in condizioni perfette non potrebbe vedere se la capacità sensoriale ad esso associata si trovasse in cattive condizioni; la prova di questo è che molti trapianti non sono possibili o non danno il risultato sperato, e questo anche se l'organo trapiantato si trova in condizioni ottimali. L'essere che sta per venire concepito possiede già la facoltà sensoriale del corpo o quella del tatto e quella della mente, ma in forma estremamente sottile. Il feto va crescendo e si formano i suoi organi fisici; trascorsi un certo numero di mesi crescono poi i quattro poteri sensoriali restanti. Nonostante questo processo i poteri vengono paragonati a una casa vuota dato che, nonostante il fatto che esistano, non si sono ancora prodotte le sei coscienze che li accompagnano.

Contatto

Il vincolo del contatto si rappresenta attraverso una coppia che si abbraccia o si bacia.

Questo perché tanto l'abbraccio come il bacio provocano sensazioni. Anche l'incontro tra le facoltà o poteri sensoriali, le coscienze e gli oggetti, provocano sensazioni. Una volta formato il vincolo del contatto tramite i poteri sensoriali si sviluppano le differenti coscienze: visuale, uditiva, etc., le quali entrano in contatto con i rispettivi oggetti. Il contatto si riferisce a ciò che esiste tra l'oggetto, il potere sensoriale e la coscienza. Quando la facoltà sensoriale incontra l'oggetto, la persona può vederlo e conoscerlo come qualcosa di gradevole, sgradevole o neutrale. Il vincolo del contatto si riferisce all'incontro che si produce tra l'oggetto, il potere sensoriale e la coscienza. Quando si sviluppa questo vincolo siamo sul punto di generare una sensazione, che a sua volta può essere gradevole, spiacevole o neutra.

Sensazione

Per illustrare questo vincolo si usa l'immagine di un uomo che ha un occhio trapassato da una freccia. Gli occhi sono una delle parti più sensibili, e pertanto molto rappresentative di una sensazione dolorosa. La sensazione può essere gradevole, sgradevole e neutra. Quando i poteri sensoriali entrano in contatto con gli oggetti, sorgono le rispettive coscienze e la persona sperimenta sensazioni diverse. Quando si vede, si ascolta o si odora un oggetto gradevole la sensazione è gradevole, e se l'oggetto è sgradevole la sensazione sarà sgradevole. Queste sono sensazioni contaminate – vale a dire causate dall'ignoranza. Gli Arhat hanno sensazioni, ma esse non sono causate dall'ignoranza. Gli inganni mentali sorgono quando si produce il contatto. Se il contatto dà luogo a una sensazione gradevole, essa induce l'ansia di poterla mantenere: se la sensazione è sgradevole essa dà luogo al rigetto o repulsione; se invece è neutra, dà luogo all'ignoranza. L'ultima tappa dello sviluppo dell'essere nel grembo materno permette di rendersi conto di quanto sia sgradevole la propria situazione e di generare il desiderio di uscirne fuori.

Nascita

Questo vincolo viene presentato da una donna che dà alla luce [un figlio].

In termini mondani quando parliamo di nascita ci riferiamo al momento specifico in cui si viene alla luce, ma in realtà la nascita avviene quando la coscienza entra dentro l'ovulo fecondato.

L'ignoranza che ci impedisce di comprendere la realtà ci induce a creare azioni positive e inamovibili che, una volta commesse, faranno sì che la rinascita seguente avverrà nel regno del desiderio, in quello della forma o in quello senza forma. Mossi dall'ignoranza che disconosce la legge di causa ed effetto creiamo delle azioni negative e quando esse maturano rinasciamo nei regni inferiori. Le azioni si piantano dentro la coscienza causale; successivamente l'ansia e l'afferramento attivano una di queste azioni e, come risultato, l'azione stessa diventa più forte-il vincolo

dell'esistenza. Quando questa azione è maturata in forma di effetto la persona muore e diventa un essere del bardo. Una volta che termina il suo spazio di vita in quel luogo, simultaneamente la sua coscienza entra nella mescolanza di seme e sangue dei suoi futuri genitori e nello stesso momento cessa la sua vita come essere del bardo.

Il primo momento della coscienza-la coscienza risultante-viene chiamato nascita.

Successivamente hanno luogo le diverse tappe attraverso cui passa il nostro corpo nel grembo materno e lo sviluppo dei fattori come la sensazione, il discernimento, i fattori composti e così via. Mentre è ancora dentro il grembo materno il bebè può sperimentare quattro sofferenze di base: la nascita, la vecchiaia, l'infermità e la morte.

Nel momento della morte l'ansia e l'afferramento si attivano prima che cominci la dissoluzione degli elementi. Quando arriva questo momento è necessario coinvolgerci in azioni positive, perché quando la dissoluzione degli elementi comincia diventa molto difficile portarle a termine. L'ultimo momento della nostra vita è cruciale, perché questi due vincoli, ansia e afferramento, possono attivare una qualunque semenza immagazzinata nel nostro continuo mentale. In questo momento è assolutamente fondamentale rivolgere la mente a stati positivi, dato che questi determineranno la rinascita successiva. Ci risulta difficile credere che potremo generare un pensiero virtuoso nel momento della morte. Pensiamo che, dato che siamo afflitti da una grave malattia o sotto l'effetto di una droga pesante, questo tipo di attività ci risulterà impossibile. È certo che una persona che sperimenta una morte violenta avrà difficoltà a generare un pensiero positivo, ma questo non significa che perda le virtù accumulate durante la propria vita. Tutto rimane immagazzinato nella coscienza e se non matura nella vita seguente, maturerà nelle prossime. Se una persona in questa situazione si mantiene in uno stato neutro, la propria rinascita sarà influenzata dalla qualità delle azioni realizzate nel corso della propria vita: di conseguenza, se hanno dominato quelle positive rinascerà nei regni superiori e se avviene il contrario rinascerà nei regni inferiori.

Abbiamo visto l'importanza di generare stati mentali positivi nel momento della morte e a questo punto può sorgere in noi una domanda: che senso ha il fatto di sforzarsi tanto in questa attività se ansia e afferramento sorgono in ogni caso? È certo: al momento della morte aspiriamo a rinascere come esseri umani, ma questo [lo facciamo] per poter continuare a praticare il Dharma. Anche se questo in sé e per sé è un certo tipo di attaccamento, nondimeno si tratta di qualcosa di positivo, e proprio questo pensiero farà sì che la nostra mente si faccia avvolgere in stati virtuosi. Qualunque azione non si appoggi ai tre aspetti del cammino è un'azione del Samsara, ed essa ci farà rinascere nell'esistenza ciclica. Gli ultimi momenti della nostra vita debbono trascorrere in un luogo tranquillo, dove il processo non possa essere alterato. Se coloro che ci girano attorno in questo momento di trapasso parlano di cose come l'uso che faranno della loro eredità, questo può influenzarci negativamente e fa sì che andiamo a rinascere in luoghi poco fortunati.

Invecchiamento e morte.

Questo vincolo è rappresentato da un uomo che trasporta un cadavere sulle sue spalle. Invecchiare significa che momento dopo momento ci avviciniamo alla morte. Quando vediamo crescere un bebè sano e forte ci sentiamo felici pensando che questo sviluppo lo porta alla sua pienezza. Senza dubbio ogni giorno che passa è un giorno di vita in meno e questo scorrere del tempo avvicina ogni volta di più il bebè alla morte. La morte è la cessazione della continuità dei nostri aggregati.

I 12 vincoli riassunti

possiamo sintetizzare i 12 vincoli in quattro rami:

I vincoli che spingono
i vincoli che attualizzano
i vincoli che sono stati spinti
i vincoli maturati

I *vincoli che spingono* sono tre: l'ignoranza, l'azione composta e la coscienza causale.

L'azione viene immagazzinata nella coscienza causale e maturata grazie all'ottavo e nono vincolo ovvero l'ansia e l'afferramento. Torniamo a far uso dell'esempio del contadino che dopo aver sparso i semi utilizza acqua, fertilizzanti e calore per produrre un buon raccolto. L'acqua e il fertilizzante sono l'ansia, il calore è l'afferramento.

I *vincoli che attualizzano* sono: l'ansia, l'afferramento e l'esistenza.

Quando si danno tutte le condizioni necessarie si può ottenere un buon raccolto; quando l'ansia e l'atterramento fanno maturare uno dei molti semi immagazzinati e si sono sì anche che il seme divenga più potente e pronto per maturare il proprio effetto: la esistenza.

I *vincoli che sono stati spinti* sono: nome forma, poteri sensoriali, contatto e sensazione. Questi, sospinti dai *vincoli che spingono* e da *quelli che attualizzano* danno luogo alla nascita, alla vecchiaia e alla morte che sono a loro volta *vincoli maturati*.

Un altro modo di riassumere tutto il simbolismo che è contenuto in questa ruota è quello di classificare i vincoli distinti come un assieme di inganni, azioni e sofferenza. Risulta del tutto impossibile chiudere un ciclo completo di 12 vincoli in una sola vita. Ciò vale a dire che per sperimentare il risultato completo di un'azione karmica specifica abbiamo bisogno, perlomeno, di due vite, anche se non necessariamente consecutive. Al massimo potremo sperimentare i 12 vincoli nel corso di tre vite, ma mai in più di quattro. Questa affermazione non deve confonderci, dato che è necessario distinguere chiaramente tra una qualsiasi azione di cui possiamo sperimentare il risultato il giorno seguente o dopo pochi anni e l'azione composta, il secondo dei vincoli. L'azione composta si riferisce al karma che ci fa sperimentare una rinascita nel Samsara. Per sperimentare il risultato di questo secondo vincolo è imprescindibile passare da una vita all'altra. Possiamo consumare un ciclo di 12 vincoli in due vite nel modo che segue:

Se avessimo creato il karma per rinascere come un *deva* e nel momento della morte questo karma fosse attivato, nella vita seguente rinasceremmo [sicuramente] come *deva*. Nella vita che termina si sarebbero prodotti sei vincoli causali e nella seguente, rinascendo come *deva*, i sei restanti.

Completare un ciclo in tre vite non consecutive sarebbe dovuto, prendendo l'esempio di un atto positivo il cui risultato fosse rinascere come essere umano, al fatto che questa azione sarebbe rimasta immagazzinata nella coscienza causale in forma di seme. Se, per cause distinte, nel momento della morte non si attivasse proprio questo seme ma un qualunque altro, l'essere non nascerebbe sotto forma umana: egli nascerebbe nella forma propiziata dal karma che si sarebbe attivato. Supponendo che rinascesse come animale, una volta trascorsa la sua vita in tale stato, potrebbe attivarsi l'azione creata due vite prima, e rinascere come umano. Anche se quest'azione potesse attivarsi nella vita immediatamente seguente a quella dell'animale, potrebbe anche succedere che non si attivasse per diverse vite successive.

Intendere i 12 vincoli ci aiuta a sviluppare la mente della rinuncia e a comprendere che la vita civica manca di essenza: in questo modo generiamo facilmente il desiderio di liberarci.

Gli inganni

Nella Ruota della vita si può vedere un Buddha che indica una luna. La luna simboleggia la Liberazione e il gesto del Buddha incoraggia gli esseri, tormentati dall'intensità della sofferenza, a rinfrescarsi nella luna stessa. Aryadeva ha detto:

“Per muovere il corpo abbiamo necessità della coscienza corporale, e se ci muoviamo è grazie alla forza della vita; allo stesso modo gli inganni prodotti dell'ignoranza ci spingono ad agire in modo sbagliato”

Per colpa dell'ignoranza sorge il desiderio o l'attaccamento, relazionato principalmente agli oggetti esterni, alle persone, ai possedimenti, ai piaceri sensoriali...L'attaccamento è difficile da sradicare. Lo si paragona a una macchia di olio sui propri vestiti, che fa fatica ad andarsene. Per eliminare l'attaccamento possiamo applicare un metodo temporaneo e uno definitivo. Il primo consiste nel meditare sugli aspetti negativi dell'oggetto del nostro attaccamento. Il secondo si riferisce alla meditazione sulla vacuità per eliminare l'auto afferramento alla sua radice. Senza avere realizzato la vacuità e superato l'auto afferramento è impossibile infatti eliminare totalmente l'attaccamento.

L'*odio* si genera tanto nei confronti di oggetti animati come di quelli inanimati e si trasforma in un forte desiderio di far danno. È fortemente distruttivo, tanto dal punto di vista spirituale come di quello sociale. L'antidoto ultimo, come nel caso dell'attaccamento, è meditare sulla vacuità; il rimedio temporale è quello di generale pazienza, amore e compassione verso l'oggetto che si rigetta. L'*orgoglio* ha dalla sua parte molte e varie ragioni che possono motivarlo. Essere bello, intelligente, ricco, famoso...in uno qualunque di questi casi esso si manifesta come un'attitudine di superiorità nei confronti degli altri, che rigonfia il proprio ego e blocca il cammino verso la conoscenza e le buone qualità. La persona che si inorgoglisce del proprio aspetto, della propria posizione o delle proprie capacità è come il leone che si crede l'animale più forte della foresta. L'orgoglio ci impedisce di ascoltare e di apprendere dagli altri perché pensiamo che tutti stiano sotto di noi.

Per eliminare l'orgoglio è cosa buona contemplare le nostre sofferenze, la morte, l'impermanenza, e vedere le buone qualità degli altri, come ad esempio le loro conoscenze intellettuali.

Il *dubbio ingannevole* è uno dei peggiori inganni. Avere dei dubbi di per sé non è propriamente un inganno. Senza dubbio in questo caso ci si riferisce a un aspetto della mente che, di fronte a due opzioni di cui una corretta e una incorretta, deve cadere in quella incorretta. Possiamo avere questo tipo di dubbio negativo rispetto a temi come l'esistenza dei tre gioielli o la legge del karma. Questo dubbio impedisce che la nostra mente si sviluppi e possiamo accedere alle nascite superiori. Anche nelle attività mondane - se ad esempio abbiamo dei dubbi in relazione all'esecuzione di un piano - riusciremo a far sì che questo stesso piano non si sviluppi in modo normale.

La visione di ciò che è composto e transitorio è il peggiore di tutti gli inganni nell'apprendere i concetti di “io” e di “mio” come qualcosa di auto esistente, quando in realtà entrambi sono carenti di un'esistenza intrinseca. Questo tipo di inganno, dato che è fondato sull'ignoranza, è la radice del Samsara.

Un altro inganno è quello di *sostenere discipline erronee come se fossero supreme*. Sia nei tempi antichi come nei tempi moderni sono esistite pratiche che, apparentemente, sono un cammino spirituale, ma che in realtà non lo sono.

La visione della permanenza sorge quando pensiamo che l'“io” - percepito dalla *visione del composto e transitorio* come auto esistente – sia qualcosa di permanente.

Un altro estremo sarebbe quello di cadere nella visione nichilista di pensare che questo “io” cesserà definitivamente quando moriremo.

La *visione erronea* è quella di afferrarci con forza e senza alcun dubbio all'idea che gli oggetti della conoscenza come i tre gioielli o il karma non esistono.

La radice degli inganni può essere sradicata completamente solo eliminando l'auto afferramento. Come un'erba cattiva l'auto afferramento fa sì che gli inganni crescano a proprio piacimento. Per farla finita con essi non basta tagliare il fiore, è necessario sradicare tutta la radice.

Oltre a questo dobbiamo identificare ciò che viene conosciuto come le sei cause degli inganni: la base o seme, l'oggetto, le compagnie inadeguate, l'ascoltare un Dharma erroneo, la familiarità e l'applicazione inadeguata.

Dato che la *base* per generare tutti gli inganni - cioè la potenzialità di generarli - è latente nel nostro interiore, quando entriamo in contatto con oggetti del Samsara gli inganni si manifestano. Gandhi aveva tre scimmie di legno sopra il tavolo del suo studio: una si chiudevà gli occhi con le mani, l'altra le orecchie e l'ultima la bocca. A Gandhi questo ricordava che doveva vigilare costantemente le porte dei propri sensi. Se guardiamo indistintamente verso ogni lato generiamo attaccamento e avversione; se prestiamo troppa attenzione alle conversazioni ci invade l'irrequietezza e se parliamo troppo prima o poi avremo dei problemi.

Quando si parla di *compagnie inadeguate* non si allude ad una classe sociale determinata o a un gruppo concreto di individui. Si fa riferimento a chiunque possa interferire nella nostra pratica di Dharma e che, a volte, può anche avere un'apparenza assolutamente affascinante. Togme Zangpo, autore de *Le 37 pratiche del Bodhisattva* diceva che riconoscere le cattive amicizie ed evitarle è una delle pratiche del Bodhisattva. Egli dava anche molta importanza al fatto di vivere in un luogo tranquillo per sviluppare la mente e abbandonare gli inganni. Per un principiante risulta molto difficile applicare gli antidoti adeguati agli inganni. Vivere in luoghi appartati ci calma temporaneamente e ci permette di rafforzare la nostra mente per affrontare meglio gli inganni. Nelle città ci sono molti oggetti che provocano i nostri sensi, favorendo l'apparizione degli inganni.

Quando un inganno si manifesta con maggior forza è difficile applicare l'antidoto corretto contro di esso; per questo è meglio lavorare prima che sorga. Abbandonare l'oggetto e vivere in un luogo appartato lontano dal contatto con gli oggetti stessi è un'opzione da tenere in conto.

Gli inganni sorgono grazie anche alla familiarità che si ha con essi. Alcune persone sono più propense all'odio, altre all'orgoglio. Dobbiamo sapere qual'è l'inganno più preponderante in noi e tenerlo sempre sotto controllo. Nel testo dell'addestramento mentale *Raggi di sole* si trova il seguente consiglio: “come prima cosa purificare l'inganno più grossolano”.

Non dobbiamo far cessare gli sforzi per ottenere esperienze spirituali come l'amore, la compassione, vacuità e molti altri. La nostra esperienza presente in questo campo è ancora molto povera. Per converso l'esperienza che abbiamo degli inganni è molto ricca e variata. Perché succede questo? Perché ci siamo abituati agli inganni da un tempo senza inizio. Ci sono tanto familiari che sorgono spontaneamente. Siamo esperti meditatori in tema di inganni! Ci risulta molto difficile generare stati mentali virtuosi come l'amore, la rinuncia, il distacco, la compassione; in cambio l'odio, l'ansia e gli altri inganni sorgono con estrema naturalezza. E per questa realtà imprescindibile che cominciamo a meditare su nuovi stati mentali. Meditare significa familiarizzare costantemente la nostra mente con oggetti mentali virtuosi.

Non c'è alcun dubbio che per conseguire questo risultato abbiamo bisogno di uno sforzo. Se lo applichiamo per ottenere queste realizzazioni, senza dubbio le otterremo. Se la nostra familiarità con gli inganni fa sì che questi siano come innati dentro di noi, la familiarità con gli stati mentali virtuosi farà sì che anch'essi arrivino ad essere innati. Quando sorgeranno con la stessa facilità con cui attualmente sorgono gli inganni, potremo cominciare ad dire che abbiamo delle realizzazioni o delle esperienze degli insegnamenti.

L'*applicazione inappropriata* è un'altra delle cause degli inganni. Quando incontriamo una persona che non ci piace, la nostra mente si fissa su una conversazione interiore come questa: “Non sopporto la sua presenza, mi è del tutto insopportabile. Come si azzarda a parlarmi dopo tutto quello

che ha fatto?” Questa erronea “meditazione” provoca in noi una avversione ancora maggiore verso la persona. Come principianti, se siamo pienamente determinati a utilizzare le nostre vite in accordo con il Dharma, è cosa buona cercare di evitare di incontrarci con gli oggetti degli inganni. Il fatto è che questo è impossibile in molti casi, e pertanto dobbiamo stare molto in allerta e vigilare minuziosamente gli stati della mente e le reazioni che ha.

Ascoltare un Dharma erroneo è una situazione che può comprendere molte cose. Esistono al giorno d'oggi delle tendenze molto settarie anche dentro le scuole Buddhiste. Dobbiamo essere molto cauti con quei gruppi che sostengono che il proprio sentiero sistema o metodo è migliore di quello di altre tradizioni. Guardiamo con sospetto inoltre tutti coloro che affermano di appartenere alla scuola più pura e rapida per arrivare all' Illuminazione.

Nagarjuna diceva: “Se continuiamo a confondere gli aggregati continueremo ad essere vittime dell'ego”. Confondere gli aggregati significa vedere questi stessi come qualcosa di auto esistente. Nel testo *I quattrocento* Aryadeva segnala: “Evita di creare delle azioni negative sin dal principio del tuo sviluppo spirituale, perché queste possono farti rinascere nei regni inferiori, dove la pratica è impossibile”.

L'ignoranza che oscura la legge di causa ed effetto è a sua volta causa di azioni le cui conseguenze sono quelle di rinascere nei regni inferiori. Per evitare questo dobbiamo enfatizzare la pratica del livello iniziale delle nostre capacità, ovvero prendere rifugio e seguire il karma. Al livello medio dobbiamo lavorare per cercare la Liberazione dal Samsara, abbandonando a questo fine l'ignoranza che oscura la natura ultima dell' “io” e dei fenomeni. Tanto lo sviluppo della rinuncia come lo sviluppo della saggezza che comprende la natura ultima della realtà si spiegano al livello medio perché è proprio in questo livello che si insiste per ottenere la Liberazione.

Come sottrarsi al potere dei 12 vincoli

Il primo insegnamento dato dal Buddha fu quello sulle quattro Nobili Verità. Sino al punto in cui siamo arrivati abbiamo descritto la natura delle prime due: la sofferenza e la sua origine.

Le due restanti sono: la cessazione della sofferenza e il vero sentiero che porta alla cessazione. È di esse che ci occuperemo in questo paragrafo.

La sensazione della sofferenza ha due varianti: il Nirvana e la Buddità. Per ottenere il Nirvana è sufficiente abbandonare l'auto afferramento ed è per questo che sviluppiamo la saggezza che comprende la vacuità appoggiandoci correttamente sulla mente della rinuncia al Samsara. Per ottenere la Buddità invece questa saggezza deve essere accompagnata dalla bodhicitta.

Il Nirvana, o Liberazione dagli inganni dipende da uno sforzo costante: non cadrà dal cielo né si potrà ottenere per grazia del Buddha, ma sarà invece il prodotto del lavoro e dello sforzo personale del praticante.

L'esistenza ciclica e la Liberazione sono stati opposti tra di loro. La Liberazione significa liberarsi dall'esistenza ciclica. Il primo passo è riconoscere la vera natura di questa esistenza ciclica e poi, facilmente, si genererà un sentimento di rigetto nei confronti della sua mancanza di essenza. Come umani possiamo arrivare a questa comprensione perché possiamo utilizzare il potere del pensiero.

Comprendere la natura insoddisfacente dell'esistenza ciclica non è difficile: possiamo constatare le nostre carenze personali o rivolgerci all'esterno e vedere come in questo mondo ci sono luoghi nei quali la gente muore di fame a causa della guerra e altre disgrazie. Per quanto in questo momento siamo in buona salute, non dovremo farci troppo affidamento. Al momento siamo stati fortunati perché non ci siamo trovati in mezzo alle disgrazie, però tutto può cambiare e, in questo caso, avremo le stesse sofferenze che altri stanno soffrendo in questo momento.

Per ottenere la Liberazione dobbiamo seguire un vero sentiero e sforzarci perché questo sentiero divenga stabile dentro di noi. A parte della saggezza che comprende la vacuità, nessun'altra esperienza spirituale può eliminare l'auto afferramento. La ragione è che tanto l'auto afferramento come la saggezza sono focalizzati sullo stesso oggetto di osservazione, ma la maniera in cui esse apprendono quest'oggetto è totalmente diversa. La saggezza infatti vede quest'oggetto di osservazione come qualcosa che manca di una esistenza inerente. Questa comprensione aiuta a eliminare l'auto afferramento e a realizzare la vacuità. Per generare questo tipo di saggezza dobbiamo passare attraverso tre tappe diverse: 1- generare la saggezza che sorge ascoltando insegnamenti sulla vacuità, 2-generare la saggezza che sorge nel contemplare [la vacuità] e 3-generare la saggezza che sorge quando si medita [sulla vacuità]. Quest'ultima esperienza non è facile perché dipende da uno stato di perfetta concentrazione (Calmo Dimorare). Questo stato di concentrazione è indispensabile se desideriamo avere un'intensa esperienza della vacuità. Inoltre questo stato dipende, a sua volta, dall'etica, dato che senza etica la mente non ha sufficiente potere di concentrazione ed è quindi vittima della distrazione.

Nel testo *La carta amichevole* Nagarjuna dice: “per camminare abbiamo bisogno del suolo, per costruire una casa abbiamo bisogno del suolo e anche per seminare abbiamo necessità del suolo. L'etica è questo suolo sopra il quale possiamo camminare, costruire e seminare”. Buddha stesso dice: “L' etica è molto importante perché ogni volta che la osservate mi state invocando in ognuno dei vostri atti”. Mantenere una corretta condotta etica è il fondamento dell'insegnamento di Buddha.

Budda disse che l'esistenza o la permanenza del Sutra dipendeva dall'osservazione del Vinaya o etica. Per questo si considera così importante la vita monastica. La preservazione degli insegnamenti tantrici dipende dall'esistenza di Guhyasamaya: se questo tantra scompare il tantra smette di esistere⁽⁷⁾ Gli atti positivi non comprendono soltanto il fatto di meditare occasionalmente o di andare di tanto in tanto in un tempio: questo è molto facile! Le virtù dipende dalla mente e se

7 L'affermazione è giustificata dal fatto che Gheshe Tamdin era di scuola Gelupa e in questa scuola si considera il tantra di Ghuyasamaya come il supremo tantra non-duale, riassunto di tutti i tantra (oss. di Lama Ciampa)

siamo amabili con gli altri siamo già in possesso di virtù. Lama Tsong Khapa diceva: “se hai un cuore amabile il tuo cammino sarà brillante; se sei maligno il tuo sentiero sarà oscuro”. Sarebbe sbagliato pensare che la cosa più importante sia quella di avere un cuore amabile e che il comportamento esterno non abbia alcuna importanza. Nagarjuna, nel trattato sopra citato, parla proprio di questo prendendo l'esempio di un mango. Tra i manghi alcuni sono verdi fuori e maturi dentro, altri sono maturi fuori però sono verdi dentro e infine ce ne sono alcuni che sono verdi sia fuori che dentro. È però vero che tutti coloro che hanno gustato questo squisito frutto sanno che esso deve essere maturo sia dentro che fuori, altrimenti non è buono. Se il nostro comportamento esterno non è buono ma abbiamo un buon cuore, siamo come un mango verde fuori e maturo dentro. Per quanto il nostro interiore sia delizioso nessuno però vorrà sceglierlo a caso dell'aspetto esterno. La gente ci giudica per il nostro comportamento e, se questo non è corretto, diventiamo l'oggetto delle critiche e questo ci turba. In ogni caso è molto peggio essere un mango maturo fuori e verde dentro. Le persone fatte in questo modo sono molto pericolose, dato che sotto la loro apparenza dolce nascondono un cuore pieno di malizia.

Un tipo di disciplina etica si riferisce ai comportamenti che tanto i laici come i monaci devono osservare e consiste nell'evitare i 10 atti negativi e praticare i 10 positivi.

Tra i sottotipi dei voti Pratimoksha, tre possono prenderli tutte le persone. Una volta presi la virtù aumenta; se essi degenerano, anche l'energia positiva si perde.

Per ultimo esiste un tipo di voti che sono di grande beneficio, adatti sia per i laici che per i monaci, e sono gli otto precetti Mahayana. Questi voti durano un giorno ed è di particolare buon auspicio prenderli nei giorni di luna piena e in altri segnalati.

GANDEN LAGYEMA GURU YOGA DI LAMA TSONG KHAPA

introduzione

Il grande yogi tibetano Lama Tsong Khapa visse nel quattordicesimo secolo e fu il fondatore della tradizione Gelupa, una delle quattro scuole tibetane del buddhismo.

Egli viene ricordato principalmente per il suo impegno nella rivitalizzazione della dottrina del Buddha in Tibet. La pratica del guru yoga che porta il suo nome consiste nel fare suppliche a Lama Tsong Khapa, la cui natura è la stessa dei nostri maestri spirituali.

Dice la storia che un giorno Buddha Sakiamuni stava dando degli insegnamenti quando un bambino gli si avvicinò e gli offrì una ghirlanda di cristallo bianco. Secondo il Tantra Radice di Manjushri il Buddha prese la ghirlanda dalle mani del piccolino e pronunciò queste parole:

*quando la mia dottrina sarà assente, apparirai sotto la forma
di un'essere ordinario, porterai a compimento le attività di un Buddha
per disseminare i miei insegnamenti nella terra delle nevi
presso il monastero di Ganden.*

Esattamente come aveva predetto il Buddha, Lama Tsong Khapa rinacque nella terra delle nevi e sparse il Dharma pianificando quelle parti degli insegnamenti che per la loro complessità erano rimasti oscuri e migliorando quelli che già erano chiari di per sé. Lama Tsong Khapa è poi celebre in modo molto specifico più per la sua notevole chiarificazione degli insegnamenti che si riferiscono alla natura ultima della realtà che per le manifestazioni dei suoi poteri miracolosi. Beneficiò tanto gli esseri coscienti come se fosse Buddha in persona. Un essere illuminato presta il proprio aiuto agli esseri in tre modi: per mezzo della propria saggezza, della sua compassione e del suo potere. Quando queste tre caratteristiche si manifestano, lo fanno rispettivamente sotto la forma di Buddha Manjushri, Cenrezig e Vajrapani.

Lama Tsong Khapa riunisce in una sola manifestazione queste tre qualità. Se confidiamo pienamente in Lama Tsong Khapa e rivolgiamo a lui le nostre preghiere è esattamente come rivolgerle a Manjushri, Cenrezig e Vajrapani. Le due pratiche più importanti dello yoga del guru relazionate a Lama Tsong Khapa sono il *Gaden Lagyema*, composto da Dulnagpa Palden Sangpo e la *Lama Chöpa* composta da Losang Choky Gyaltzen. Non è necessario avere ricevuto una iniziativa di tantra superiore, che è invece indispensabile per praticare la seconda.

I benefici che derivano dal praticare lo yoga del guru di Lama Tsong Khapa sono innumerevoli, e tra di essi c'è quello di ricevere rapidamente molte benedizioni. Da un altro lato si purifica il karma negativo e aumentano i nostri meriti e le nostre realizzazioni del Dharma. Questa pratica è utile in modo particolare per coloro che sono schiacciati da un eccesso di responsabilità, sono depressi o soffrono di ansietà e quindi protegge la mente, la rende forte e capace di mettersi di fronte a qualunque problema. Praticare lo yoga del guru di Lama Tsong Khapa causa la nostra rinascita della terra pura del Buddha Maitreya.

Il lignaggio di questa pratica discende direttamente da Lama Tsong Khapa, il quale trasse la pratica stessa dal testo *Scrittura dell'emanazione Kadam* di Buddha Manjushri e la trasmise a Kedrub Je. Questi la passò a Djicen Sherab Senge, il quale lo trasmise a Dulnagpa Palden Sangpo. A partire da quest'ultimo e in maniera ininterrotta la pratica è arrivata sino ai nostri maestri attuali. La regione dove viveva Palden Sangpo era quella di Se e per questo il lignaggio viene conosciuto come Segyu, ovvero il lignaggio di Se.

La storia ci racconta che in questa regione c'era uno spirito o forza negativa non umana della famiglia dei Pehar la cui caratteristica era quella di danneggiare le persone. Questa forza maligna era così forte che poteva arrivare a causare una morte prematura e una serie infinita di molestie. In un'occasione uno dei Pehar entrò nel corpo di un bambino che cominciò a sentirsi molto male. Trattandosi di una famiglia benestante essi provarono tutti tipi di rimedi possibili che potessero alleviare la sofferenza del bambino, ma senza poter ottenere alcun miglioramento. Un amico di famiglia raccomandò di consultare il monaco Palden Sangpo che viveva in una caverna presso una montagna vicina, facendo un ritiro di *migtsema* (il mantra di Lama Tsong Khapa incluso nella pratica di guru yoga di questi). Quando qualcuno fu a trovarlo il monaco si trovava in pieno ritiro e rifiutò di prestare i propri servizi, non senza aver prima consegnato all'emissario alcuni semi tratti dal proprio rosario. Questi avrebbero dovuto essere collocati all'entrata della casa per proteggere il bambino. Dato che, apparentemente, questa prescrizione non dava risultati positivi, il monaco discese infine dalla sua montagna e si recò presso la casa dove, dopo alcune le citazioni del *migtsema*, si rese conto che lo spirito gemeva dal dolore, impaurito e terrorizzato. Lo spirito, che si trovava dentro il bambino, vedeva sopra di sé Yamantaka e se cercava di uscire dalla casa trovava presso ognuna delle uscite dei potenti guardiani che lo intimorivano. Il monaco si mise in contatto con lo spirito e gli disse che avrebbe fatto scomparire queste visioni se gli prometteva di non danneggiare più alcuna persona. Lo spirito però gli rispose: “Ti supplico, abbi compassione, non farmi fare questa promessa dato che la mia esistenza ha un senso solo se danneggia gli esseri: è questa la mia natura”. Il monaco gli rispose: “Credo a quello che dici, ma nonostante questo devi promettere, almeno, di non danneggiare chiunque reciti il *Ganden Lagyema*”. Lo spirito accettò e il monaco lo liberò tirando via i semi del rosario dalle porte e dalle finestre della casa. Gli spiriti Pehar sono i peggiori che esistano nell'universo e, grazie questa pratica, ci possiamo liberare dei loro attacchi; c'è bisogno di dire che potremo anche superare grazie alla pratica forze maligne e ostacoli di minore entità.

Ho potuto verificare il potere di questa pratica dato che ho conosciuto personalmente dei lama che hanno passato tutta la propria vita impegnandosi in essa, e proprio per questa ragione sono diventati esseri molto potenti e speciali. Il commentario che sto per trasmettere l'ho ricevuto in diverse occasioni da quattro grandi lama; questi avevano una connessione così speciale con la dottrina di Lama Tsong Khapa che sovente avevano visioni di esso.

Essi erano: Djoke Lama Yewang Rimpoche di Dargyab, nella regione di Kham, Tibet; Lama Tadgyak, varie volte da Triyang Rimpoche e da ultimo da Song Rimpoche.

Il *Ganden Langyema* si divide in tre parti:

preliminari
pratica vera e propria
conclusione

PRELIMINARI

In primo luogo dobbiamo impegnarci nella pratica della presa di rifugio. Immaginiamo nello spazio davanti a noi, in mezzo alle sopracciglia, Lama Tsong Khapa e i suoi due figli spirituali Gyaltsab Je e Khadrub Je. Possiamo anche visualizzare Buddha Sakiamuni se ci risulta più facile. Dobbiamo generare la forte convinzione del fatto che essi possono proteggerci da ogni timore del Samsara in generale e in particolare da quello dei regni inferiori. Per quanto nel commentario originale la presa di rifugio sia più estesa si può recitare quella che è e più abituale è che qui si espone:

*io e tutti gli esseri coscienti
prendiamo rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha
sino a quando raggiungeremo l'Illuminazione*

per generare la bodhicitta pensiamo che ci impegneremo nella pratica di Ganden Lagyema per poter beneficiare tutti gli esseri:

*Per i meriti accumulati con la pratica della generosità e delle altre perfezioni
possa io ottenere lo stato di Buddha per il beneficio di tutti gli esseri coscienti.*

Viene adesso la pratica vera e propria dello yoga del guru di Lama Tsong Khapa, che consta di tre parti:

invitare il campo dei meriti
accumulare meriti
fare suppliche per ottenere realizzazioni

Invitare il Campo dei Meriti

invochiamo Lama Tsong Khapa e i suoi discepoli, Gyaltsab Je e Khadrub Je, perché vengano davanti a noi provenendo dal loro luogo di residenza, Tushita, la terra del godimento. Possiamo immaginare quanto segue:

esiste una Tushita nel regno degli dei, però quella a cui ci riferiamo è la terra pura del Buddha Maitreya. Una terra pura è un luogo che viene sperimentato soltanto degli esseri illuminati e con grandi meriti. È un luogo pulito, pieno di bellezza e in ogni momento risuona il suono del Dharma. La dimora di Maitreya è nel centro di Tushita ed è conosciuta come Yiha Chödzin. Il suolo è pieno di lapislazzuli e gemme preziose; al centro c'è un grande trono sostenuto da otto leoni sul quale si siede Maitreya. Il suo corpo è dorato e i suoi piedi toccano il suolo così da significare che egli sarà il prossimo Buddha che apparirà su questa terra. Le sue due mani all'altezza del cuore sono nel gesto di far girare la ruota del Dharma e sostengono i fiori di un albero *naga*. Maitreya è circondato da Atisha ed altri Buddha e Bodhisattva. Dentro il suo cuore visualizziamo una nuvola e sopra di essa c'è Lama Tsong Khapa, seduto su di un trono sostenuto da otto leoni che tiene ai suoi lati i suoi due discepoli principali, un poco più in basso di lui. Desideriamo con forza di rinascere in questa terra pura e non dover sperimentare più la sofferenza del Samsara. Recidiamo quindi la preghiera di invocazione:

*Dal cuore del protettore delle 100 deità della terra del godimento,
sopra una nuvola simile a un cumulo di bianco latticino fresco
onnisciente Losang Dragpa, re del Dharma,
tu e i tuoi figli venite, vi prego, in questo luogo.*

Quando pronunciano il primo verso immaginiamo che dal cuore di Buddha Maitreya esca un

filamento della nuvola e che sopra di essa Lama Tsong Khapa e i soli due discepoli siano trasportati sino ad arrivare all'altezza delle nostre sopracciglia. L'apparenza di questa nuvola è come quella di un latticino fresco.

Nel corso di tutto la pratica è importante ricordare che lontano da noi e a un livello superiore dello spazio troviamo Maitreya nella sua dimora e che la nube che fluisce fino a noi viene dal suo cuore. Lama Tsong Khapa è seduto di fronte a noi su cuscini di loto, luna e sole. Il suo corpo, così come quello dei suoi due discepoli è bianco, con una sfumatura rosata. Vestiti con gli abiti dei monaci, mostrano che hanno perfezionato le tre discipline. I loro copricapi da pandit, di colore giallo, simbolizzano la loro immensa saggezza. Il gesto delle mani di Lama Tsong Khapa significa che egli, facendo girare la ruota del Dharma, elimina l'ignoranza degli esseri coscienti. Per indicare che egli non è diverso da Manjushri egli sostiene un loto e una spada con la propria mano destra, e con la sinistra un loto e un testo della Prajnaparamita. Lama Tsong Khapa sorge dal cuore di Buddha Maitreya per ricordarci che ambedue sono della stessa natura. Quando Lama Tsong Khapa abbandonò questa terra rinacque nella Terra Pura di Maitreya come il suo discepolo principale. Dobbiamo immaginare lui e i suoi discepoli come se fossero esseri vivi, cosa che ci permette di accumulare meriti e in questo modo recitiamo i versi.

Accumulare merito

per liberarci da tutto ciò che ci impedisce dall'ottenere realizzazioni e conseguire le qualità necessarie per convertirci in un essere illuminato dobbiamo accumulare molti meriti. Il condensato di tutte le pratiche destinate ad accumulare merito si trova nella preghiera dei Sette Rami. Normalmente, in altre versioni della preghiera dei Sette Rami, appaiono in primo luogo le prostrazioni. Nel caso del Ganden Lagyema, però, si comincia con una supplica a Lama Tsong Khapa, che noi vediamo inseparabile dalle nostre guide spirituali, affinché non ci abbandoni. Questo ci permette di creare un merito molto speciale dato che il miglior campo di meriti è il maestro. A quest'ultimo noi chiediamo che non ci lasci e abbia una lunga vita.

*Davanti a me, nello spazio, sopra un trono sostenuto da leoni,
sopra un loto è una luna, il venerabile maestro sorride con diletto.
O campo supremo dei meriti: per la fede della mia mente, per favore,
rimani per 100 eoni per diffondere la dottrina.*

Supplichiamo Lama Tsong Khapa, sintesi delle guide spirituali da cui abbiamo ricevuto insegnamenti di Dharma, affinché sia il nostro protettore, dato che siamo come dei ciechi sul sentiero che ci porta all'Illuminazione. Lo preghiamo affinché rimanga in mezzo noi sino al raggiungimento dell'Illuminazione e per questo motivo gli facciamo offerte simboliche di troni e sedili, che egli accetta, deliziato.

Risponde alle nostre richieste accennando un caldo sorriso con cui ci mostra tutto il suo amore. È importante recitare la preghiera con sentimento, con vera fede verso Lama Tsong Khapa, e questo in maniera molto speciale nel momento in cui gli chiediamo di rimanere con noi durante gli eoni per diffondere la sua dottrina.

Prostrazione

arrivati a questo punto possiamo alzarci e fare delle prestazioni fisiche o, semplicemente, lo immaginiamo. In entrambi i casi visualizziamo milioni di repliche del nostro corpo che si prostrano davanti a Lama Tsong Khapa.

La prostrazione fisica si fa fondamentalmente con il corpo però, allo stesso tempo, recitiamo delle lodi con la parola e mentalmente generiamo fede e rispetto. Nella nostra preghiera lodiamo il corpo, la parola e la mente di Lama Tsong Khapa allo stesso modo, ma in ogni caso menzioniamo i riferimenti alla mente ed in primo luogo a Budda Manjushri, che è collegato con l'intelligenza e la

saggezza.

*La tua mente di saggezza comprende gli oggetti della conoscenza
in tutte le loro dimensioni; la tua parola eloquente
è l'ornamento dell'udito del fortunato,
il tuo meraviglioso corpo risplende con la gloria della celebrità.
Di fronte a te, che sei così significativo al solo vederti, udirti e ricordarti,
io mi prostro.*

Gli “oggetti della conoscenza” sono tutti i fenomeni, nessuno dei quali sfugge alla cognizione di Lama Tsong Khapa.

“La tua parola eloquente” indica che con le sue parole egli può aiutare esseri diversi a secondo del loro livello di capacità. L'attività suprema di un Buddha si esercita attraverso la sua parola dato che solo attraverso di essa gli esseri possono giungere al massimo stato della pienezza.

“Il tuo meraviglioso corpo” fa riferimento alla sua bellezza indescrivibile, così grande che mette in ombra i segni fisici che distinguono gli Uditori e i Realizzatori Solitari. Fare postazioni di fronte a un essere così speciale riduce il nostro orgoglio e la nostra arroganza.

Offerte

immaginiamo lo spazio pieno di ogni tipo di offerte: incenso, fiori, cibo, musica, luce, immagini e ogni tipo di cose che causano piacere ai nostri sensi.

Possiamo fare offerte materiali, ponendole sull'altare, oppure immaginarle mentalmente.

Lama Tsong Khapa accetta le offerte con diletto e sperimenta godimento non contaminato.

*Offerte squisite di acqua, moltitudine di fiori,
incenso dalla dolce fragranza, luci, acqua profumata
e altri doni, una vasta nube di offerte
reali e immaginarie a te offro
o supremo campo di meriti!*

Confessione

queste preghiere ci aiuta a liberarci di tutta la carica negativa che ci portiamo dietro da una vita all'altra dentro le nostre menti.

*Tutte le azioni negative di corpo, parola e mente
accumulate da un tempo senza inizio e, in particolare,
le trasgressioni dei miei tre voti,
le confesso con molto pentimento
dal più profondo del mio cuore*

da un tempo immemorabile e in modo cosciente o incosciente abbiamo accumulato molti atti negativi con corpo, parole e mente. In particolare cerchiamo di pulire le azioni che abbiamo commesso dalla nostra nascita in questa vita sino al momento presente.

Se c'impegniamo di fronte ai nostri maestri e a una assemblea di Budda e Bodhisattva ad osservare differenti tipi di voti (come quelli di Pratimokhsa, Bodhisattva e Mantra Segreto) ma abbiamo rotto questa promessa, adesso pensiamo che abbiamo ristabilito i voti stessi. Se non facciamo l'azione della purificazione le conseguenze delle nostre azioni non saranno altro che dolore, e non solo questo: senza una purificazione completa le nostre esperienze spirituali rimarranno senza energia e non le vedremo progredire. Se consideriamo il frutto che producono gli atti negativi, sorgerà in maniera spontanea un senso di pentimento. È la stessa cosa che potrebbe succederci se per caso avessimo ingerito un veleno: in quel caso avremo un intenso desiderio di non averlo mai bevuto.

Con la stessa intensità dovremmo determinarci a non ricadere in azioni negative, il cui risultato è tanto dannoso quanto può esserlo quello di un veleno. La determinazione è vitale per potere effettuare la purificazione.

Quando facciamo questa pratica dobbiamo usare i c.d. Quattro Poteri Opponent:

- 1 il potere dell'appoggio. Prendere rifugio e generale bodhicitta
- 2 il potere del pentimento. Generare questo sentimento in relazione agli atti negativi.
- 3 il potere dell'antidoto. Consiste nel recitare mantra, sadhane, meditare etc etc
- 4 il potere della determinazione. La forte intenzione di non ripetere gli atti negativi.

Rendiamo più bella questa pratica meditando sulla vacuità, pensando che ciò che purifica, ciò che desideriamo purificare e l'energia purificatrice mancano di esistenza propria.

Rigioire (gioire nuovamente)

gioire nuovamente per le azioni positive che hanno creato le altre persone è una pratica di grande beneficio e con la quale possiamo accumulare un gran merito, grande come quello accumulato dagli autori di tali azioni.

*In quest'epoca di degenerazione ti sei sforzato
per apprendere e realizzarti.*

*Abbandonando le otto preoccupazioni mondane
hai estratto il significato dei tuoi doni e delle tue libertà.*

*O Protettore! Dal più profondo del mio cuore
rigioisco (godo nuovamente)della grande serie delle tue opere.*

Ci sentiamo felici pensando alle azioni di Lama Tsong Khapa e desideriamo ardentemente di potere emularle. Anche se Lama Tsong Khapa portò a termine molte azioni meravigliose e incredibili, egli si distingue principalmente per avere studiato e contemplato la totalità degli insegnamenti del Buddha, il Tripitaka, le Quattro Classi del Tantra e i Quattro Principi Filosofici, senza tralasciare alcun insegnamento.

Risalta in maniera molto speciale la serie di chiarimenti scritti da Lama Tsong Khapa sui principi filosofici delle quattro scuole Buddhiste (Vaibhashika, Svatantrika, Chitamani e Madhyamika). Era così esperto nella conoscenza degli insegnamenti del Buddha che nessun altro erudito della terra delle nevi poteva essere messo al suo confronto. Dopo uno studio completo praticò questi insegnamenti e ottenne esperienze su ognuno di essi. La sua pratica non fu mai oscurata dalla più piccola ombra degli *otto Dharma mondani* e, inoltre, mostrò in ogni momento di essere eccezionalmente amabile con tutti gli esseri.

Si può affermare categoricamente che gli insegnamenti di Buddha rimangono ancora in tutta la loro purezza in quest'epoca moderna grazie all'attività realizzata da Lama Tsong Khapa. Ricordando questi fatti possiamo rigioire a ragion veduta e generare il desiderio sincero di avvicinare il nostro modo d'agire al suo.

Supplica affinché faccia girare la ruota del Dharma

chiediamo a Lama Tsong Khapa, nostro maestro, che non smetta di divulgare la dottrina del Buddha.

*Da ondulate nubi di saggezza e compassione
nello spazio dei vostri corpi di verità
oh venerabili e sacri maestri!
inviate, vi preghiamo, una pioggia di vasto e profondo Dharma
appropriato ai discepoli di questo mondo.*

Quando diciamo “*oh venerabili e sacri maestri!*” eleviamo la nostra supplica a Lama Tsong Khapa e ai suoi due discepoli immaginando che, esattamente come lo spazio celeste, la sua mente sia libera da ostruzioni. Del cielo chiaro e limpido si formano nubi che producono pioggia; allo stesso modo il suo corpo di verità invia una pioggia di Dharma invocata dalla nostra supplica. Così come la pioggia viene dalle nubi così la ruota del Dharma proviene dal cuore del maestro il quale, mosso dalla sua compassione e saggezza, la fa girare per istruire la mente dei propri discepoli.

Quando la pioggia cade bagna il suolo, procura l'umidità necessaria affinché i semi possano germinare e dar frutto; allo stesso modo, quando riceviamo degli insegnamenti, il discepolo cresce interiormente. Per questo motivo, quando chiediamo “una pioggia di Dharma” stiamo disponendo le nostre menti per ricevere le benedizioni. Nel fare questa preghiera immaginiamo che offriamo una ruota dorata.

Dedica

*possano la dottrina e gli esseri senzienti
grazie alla virtù che qui ho accumulato
ricevere ogni beneficio; in special modo
possa l'essenza della dottrina
del venerabile Losang Dragpa
brillare eternamente.*

Dedichiamo i meriti accumulati nella pratica di questi rami perché servano come causa dello sviluppo dell'insegnamento di Budda in generale e, in particolare, perché l'insegnamento di Lama Tsong Khapa rimanga e si sparga per tutta la terra.

La vita è come un cavallo e la dedica è come una briglia. Condurre un cavallo dove il suo cavaliere desidera, dipende dalla briglia. Che le virtù sia maggiore o minore dipende dalla dedica.

Per quanto la nostra virtù creata sia piccola, dobbiamo aggiungere ad essa tutta l'energia positiva che viene degli esseri elevati così come di quelli ordinari e dedicarla per gli obiettivi menzionati. Così anche una piccola dose di virtù diventa molto potente. Se i meriti si dedicano a conseguire l'Illuminazione essi rimarranno e aumenteranno sino a che l'Illuminazione arrivi.

Lama Tsong Khapa specificò che dedicare i meriti perché si possano diffondere gli insegnamenti del Dharma è la migliore preghiera e dedica possibile. Esiste una leggera differenza tra dedica e preghiera. Una dedica è necessariamente una preghiera, al contrario una preghiera non deve essere sempre una dedica. Per dedicare abbiamo bisogno di “qualcosa”, una sostanza spirituale, mentre per pregare questa sostanza non è necessaria.

Dopo aver fatto la preghiera dei Sette rami si può offrire il mandala, per quanto questa parte sia opzionale dato che il testo originale del Ganden Lagyema non lo include.

La pratica

Fare suppliche per ottenere le realizzazioni

Facciamo suppliche con il *migtsema*, che si può recitare tante volte quante si desidera.

*Tsong Khapa, corona degli eruditi della terra delle nevi
sei Avalokitesvara, Tesoro di compassione inconcepibile
sei Manjushri, suprema saggezza immacolata
e Vajrapani, distruttore delle moltitudini di Mara;
Oh Losang Dragpa, ti supplico, concedimi le tue benedizioni.*

*Mig me tse wei ter chen chen re zi
dri me khyen peri wang po yjam pel yang
du pung ma lu yhom dze sang wei dag
gang chen khe pei tsug gyen tsong kha pa
lo sang drag pei zhab la sol wa deb*

Recitare il *migtsema* può aiutare tanto noi quanto gli altri. Questa preghiera è tanto potente perché la supplica viene rivolta alla personificazione della compassione, saggezza e potere di tutti i Buddha. La preghiera *migtsema* può essere composto di quattro, cinque o nove versi. Questo *migtsema* in specifico fu composto da Manjushri e fu rivelato nel testo *Scrittura dell'emanazione Kadam*. Dopo aver modificato un verso Lama Tsong Khapa offrì la preghiera al suo guru Rendawa, il quale la restituì nella sua forma originale a Lama Tsong Khapa. Si teniamo in considerazione i suoi autori risulta facile comprendere che si tratta di una preghiera incomparabile e molto speciale. Ci sono tre modi diversi di fare delle suppliche a Lama Tsong Khapa: la prima è quella di riferirsi alle sue qualità esterne e interne e segrete.

Qualità esterne: con fede in Lama Tsong Khapa e ricordando che egli è indistinguibile da Manjushri, Cenrezig e Vajrapani recitiamo la preghiera.

Qualità interne: in quest'occasione nella nostra supplica ricordiamo la somiglianza tra le sue realizzazioni. Questo vuol dire che riconosciamo che la compassione di Cenrezig è quella di Lama Tsong Khapa, la saggezza di Manjushri è quella di Lama Tsong Khapa e il potere di Vajrapani è quello di Lama Tsong Khapa.

Qualità segrete: qui pensiamo che Lama Tsong Khapa non è diverso da questi tre e anzi la loro natura è la stessa. Pensare che Lama Tsong Khapa è la sintesi dei tre Buddha cioè Manjushri, Cenrezig e Vajrapani ci dota di un potere molto speciale per distruggere i quattro tipi di Mara:

- 1 il Mara degli inganni mentali
- 2 il Mara degli aggregati
- 3 il Mara della morte
- 4 il Mara Devaputra

Di questi quattro soltanto l'ultimo – Devaputra - è un essere animato: egli è un essere reale che ostacola il nostro sviluppo nel sentiero verso la Liberazione e la Illuminazione. Vajrapani ha una forza molto speciale per eliminare e superare questi grandi ostacoli.

Quando facciamo delle suppliche in relazione alle qualità esterne di Lama Tsong Khapa, dobbiamo pensare che a causa della sua somiglianza con questi tre egli è chiamato “la corona degli eruditi

della terra delle nevi”. Lo supplichiamo perché ci dia l'ispirazione necessaria per conseguire delle realizzazioni spirituali.

Quando facciamo delle suppliche in base alle qualità interne dobbiamo pensare che Lama Tsong Khapa possiede la compassione, la saggezza e il potere rispettivamente di Chenrezig, Manjushri e Vajrapani e lo supplichiamo per ricevere l'ispirazione che ci metta in grado di raggiungere anche noi queste stesse qualità.

Infine, quando preghiamo riferendoci alle qualità segrete, dobbiamo supplicare pensando che quando l'onniscienza, compassione e potere si sintetizzano, si manifestano sotto l'aspetto di questi tre esseri. Assolutamente convinti del fatto che Lama Tsong Khapa sia della stessa natura di tali esseri, lo supplichiamo per convertirci in un essere così.

L'insistenza sul fatto che Lama Tsong Khapa possiede la stessa natura di questi tre esseri non deve essere interpretata come un'esibizione di fede nei suoi confronti, poiché esistono molte profezie formulate dal Buddha stesso, così come da altri grandi maestri del passato, che già indicavano questa caratteristica così speciale.

Lama Tsong Khapa è veramente l'essenza di Chenrezig, Manjushri e Vajrapani.

Un altro modo di concepire la supplica del *migtsema* è quella di pensare che Lama Tsong Khapa è Manjushri, mentre Gyaltsab Je è Chenrezig e Kedrub Je è Vajrapani. Non dobbiamo sottovalutare il *migtsema* perché è una pratica poco elaborata, dato che in realtà la sua forza è paragonabile a quella di qualunque altra pratica potente. In particolare, quei praticanti di Dharma il cui maestro radice sia un Gelupa devono considerare questa preghiera una vera pratica cara al loro cuore. Lama Tsong Khapa è indistinguibile dei nostri maestri spirituali, non dobbiamo dimenticar questo neanche per un istante.

Perché la preghiera del *migtsema* possa essere così potente come dicono le scritture è imprescindibile che il praticante sia pienamente convinto del fatto che Lama Tsong Khapa possiede tutte le qualità esterne, interne e segrete menzionate. Quando il praticante fa la prima supplica, potenzia le proprie qualità esterne, con la seconda quelle interne e con la terza le qualità segrete.

Il modo per ricevere dei benefici

La recitazione del *migtsema* può essere fatta utilizzando varie visualizzazioni, dato che ognuna di esse è destinata a un beneficio concreto. Per ottenere questi benefici, crescere in saggezza e purificarsi facciamo la supplica con le visualizzazioni corrispondenti. Purificare è imprescindibile perché possa aumentare la nostra saggezza, e questa a sua volta è vitale per poter distinguere la natura dei diversi oggetti della conoscenza. Ci sono sette tipi diversi di visualizzazioni e con ognuna di esse possiamo ottenere un beneficio specifico:

purificare le impurità
superare l'ignoranza
ottenere la grande saggezza attraverso il corpo
ottenere la saggezza chiara attraverso la parola
ottenere la saggezza rapida per mezzo delle sillabe seme
ottenere la saggezza profonda attraverso i simboli nella mano
ottenere la saggezza di esporre Dharma per mezzo dei testi
ottenere la saggezza del dibattito per mezzo della spada
ottenere la saggezza per comporre testi di Dharma

purificare le impurità

mentre recitiamo, immaginiamo che dal corpo di Lama Tsong Khapa e dei suoi figli spirituali scenda giù un nettare di saggezza e di luce bianca che arriva sino a noi come una corrente che parte dai loro cuore. Questa corrente di luce e nettare è trasportata attraverso dei tubi immaginari che si uniscono, formando un solo tubo, al nostro chakra della corona. Nettare e luce entrano nel nostro corpo pulendo tutte le nostre azioni negative, che visualizziamo in forma di luce nera. Quando il nettare discende attraverso il nostro corpo ci riempie completamente, eliminando l'oscurità prodotta dalle nostre azioni negative, così come sparisce l'oscurità quando si accende una luce. Ci concentriamo in quest'esperienza di assenza di oscurità nel nostro intimo.

Superare l'ignoranza

luce e nettare entrano nel nostro intimo riempiendo il nostro corpo e purificando tutte le azioni negative e gli ostacoli accumulati da un tempo senza inizio. In modo speciale immaginiamo che esse purifichino l'ignoranza che disconosce la realtà dei fenomeni. Tutti i segni negativi e tutti gli ostacoli sono nel nostro interno sotto l'aspetto di forme sporche e ripugnanti che escono dalle aperture inferiori del nostro corpo. Una volta che sono stati espulsi immaginiamo il nostro corpo pulito e chiaro come un cristallo e pieno fino a quasi a sboccare di nettare di saggezza.

Ottenere la grande saggezza attraverso il corpo

immaginiamo adesso che la grande saggezza dei tre lama discenda in forma di luce e nettare di colore arancio. Ogni atomo del nettare è formato da piccolissimi corpi di Manjushri. Dobbiamo sentire nostro corpo pieno di questi piccolissimi Manjushri, dai quali si emana luce in tutte le direzioni invocando la grande saggezza di tutti i Buddha e i Bodhisattva. Essa discende anche sotto l'aspetto di infiniti corpi di Manjushri che si dissolvono nel nostro interiore come se si trattasse di una pioggia sopra l'oceano. La luce elimina tutta la nostra ignoranza e ci fornisce la grande saggezza che ci permette di sapere in ogni momento della nostra pratica ciò che dobbiamo enfatizzare e ciò che dobbiamo abbandonare nel sentiero spirituale.

Ottenere la saggezza chiara attraverso la parola

La visualizzazione è identica a quella precedente, però in questo caso il nostro corpo si riempie di nettare i cui atomi sono le sillabe del mantra di Manjushri (Om ah ra pa tsa na dhi) e di quelle del

mitsema. Quando i raggi di luce ritornano e cadono sopra di noi, la saggezza chiara di tutti Buddha ci riempie completamente, ed acquistiamo la saggezza che ci permette di capire la natura sottile di tutti fenomeni.

Ottenere la saggezza rapida per mezzo della sillaba seme

in questa visualizzazione il nettare è costituito da piccolissime sillabe *dhi*. Come nel caso precedente da esse si emanano raggi di luce che invocano la saggezza rapida di tutti i Buddha. Essa discende sotto l'aspetto di innumerevoli sillabe *dhi* e otteniamo la saggezza che chiarifica tutti i nostri dubbi e ci fa comprendere tutto ciò che conosciamo in maniera molto rapida.

Ottenere la saggezza profonda attraverso i simboli della mano

la visualizzazione è come le precedenti, ma adesso i milioni di atomi che compongono il nettare e la luce hanno la forma di testi e di spade di saggezza. Quando il nostro corpo è pieno di nettare si emanano raggi di luce invocando la saggezza profonda di tutti i Buddha, ed essa torna di nuovo sotto forma di un'infinità di testi e di spade, simboli di saggezza. Una volta inondato il nostro corpo, sentiamo che questa saggezza del comprendere i profondi significati del Dharma ci ha riempiti completamente sotto l'aspetto di questi simboli. Una volta che il nostro corpo sia pieno immaginiamo che otteniamo la saggezza profonda che comprende i complessi significati del Dharma.

Ottenere la saggezza di esporre il Dharma per mezzo di testi

fondamentalmente la visualizzazione è sempre la stessa, con la differenza che le particelle di nettare sono rimpiazzate da testi. Da essi si emanano luci che invocano la saggezza di tutti i Buddha per esporre il Dharma. Quando entrano nel nostro corpo noi stessi acquistiamo la saggezza per esporre il Dharma come gli eruditi e i maestri esperti. Immaginiamo che siamo capaci di fare altrettanto e non abbiamo ostacoli nell'esposizione del Dharma, vale a dire che non abbiamo difficoltà a trovare le parole adeguate, quelle giuste per beneficiare maggiormente e meglio.

Ottenere la saggezza del dibattito per mezzo della spada

il nettare questa volta viene sostituito da ruote formate da spade affilate – ogni ruota ha sei raggi e al suo centro, sopra un disco lunare c'è la sillaba *dhi* e sui raggi ci sono le lettere del mantra di Manjushri. Da ognuna di esse si emana luce invocando la saggezza del dibattito di tutti i Buddha, che discende come una pioggia di ruote di spade che entrando nel nostro corpo girano rapidamente e tagliano la nostra ignoranza. Questa saggezza ci permette di far intendere agli altri la complessità del Dharma, eliminare i loro dubbi rispetto agli insegnamenti. Diveniamo degli esperti del dibattito spirituale.

Ottenere la saggezza di comporre testi di Dharma

il nostro corpo si riempie di nettare di color arancio formato da testi e ruote di spade; da essi tornano a emanarsi raggi di luce che invocano questa saggezza che discende nello stesso aspetto. Immaginiamo che l'ignoranza che ci impedisce di comporre testi viene superata e diventiamo degli esperti in questo campo.

CONCLUSIONE

Assorbire il lama

se abbiamo tempo, prima di assorbire Lama Tsong Khapa, possiamo meditare sul Lam-rim. Una volta conclusa la meditazione recitiamo la prima strofa e immaginiamo che l'assemblea di Budda e Bodhisattva si assorba in Lama Tsong Khapa, assieme ai suoi figli spirituali; i troni sono anch'essi assorbiti nella figura centrale. Subito dopo questa figura si avvicina al nostro chakra della corona

(OM bianca – Manjushri)

*o glorioso e prezioso maestro radice
siediti ti prego sul sedile di loto e luna al mio cuore
prenditi cura di me con la tua grande benevolenza
e concedimi le benedizioni del tuo corpo, parola e mente*

al centro del nostro corpo, proprio davanti alla colonna vertebrale, si allunga il canale centrale, un canale psichico fatto di luce. La sua estremità superiore termina al centro della corona ed è aperta; in questo punto il canale è leggermente più ampio che nella sua parte terminale inferiore. Prima di arrivare al chakra della corona Lama Tsong Khapa rimpicciolisce fino ad assumere una grandezza che gli permetta di entrare nel canale centrale e discendere giù fino alla nostra gola.

Quando recitiamo la seconda strofa Lama Tsong Khapa discende dalla gola fino al nostro cuore, dove rimarrà seduto guardando di fronte a sé.

(sillaba Ah rossa – Cenrezig alla gola)

*O glorioso e prezioso maestro radice
siediti per favore sul sedile di loto e luna al mio cuore
prenditi cura di me con grande benevolenza
e conferiscimi le realizzazioni comuni e supreme*

con la terza recitazione pensiamo che Lama Tsong Khapa rimanga nel nostro cuore in maniera stabile.

(Sillaba Hum blu-nero al cuore. Vajrapani)

*o glorioso prezioso maestro radice!
Siedi per favore sul sedile di loto e luna al mio cuore
prenditi cura di me con la tua grande benevolenza
e rimani stabile sino a che raggiunga l'essenza dell'Illuminazione.*

Visualizziamo che il nostro cuore si apra come un fior di loto di otto petali al cui centro c'è una lettera DHI, che è la nostra propria mente. Pensiamo che Lama Tsong Khapa si assorba nella lettera e ci identifichiamo pienamente con lui, sentendo che rimarrà sempre nel nostro interiore. Subito dopo i petali si chiudono abbracciando Lama Tsong Khapa, ma i petali non arrivano a oscurarlo dato che il suo corpo emette luci di cinque colori: bianco, giallo, rosso, verde e blu che lo circondano; percepiamo questa calda luce nel nostro petto. Ci abbandoniamo alla sensazione così speciale di sentirci accompagnati e protetti dal nostro maestro. Meditiamo profondamente nella percezione estremamente piacevole del fatto che la nostra mente e quella dei nostri maestri sono inseparabili. Abbandoniamo sensazioni spiacevoli come quella di sentire che Lama Tsong Khapa rimane serrato all'interno del nostro canale centrale, prigioniero dei petali del loto. Al contrario, questi si sente molto felice e contento di poter riempire il cuore del suo amato discepolo. Una volta serrato il fiore egli riassume l'aspetto precedente, anche se adesso è completato da un vajra e circondato da una ghirlanda di lettere unite da un filo di luce: om ah ra pa tsa na dhi su ma ti kir ti

shi ri bha dra ah thi ta na ah thi ti te kur ben tu, che possiamo recitare per tre volte.

Ogni volta che ingeriamo del cibo dobbiamo immaginare che lo stiamo offrendo ai lama del nostro cuore, e questo ci permette di accumulare molti meriti e continuare a stare in contatto con la pratica anche fuori dalle sessioni ordinarie di meditazione.

Concludiamo con la dedica dei meriti, che desideriamo ci servano per rinascere nella terra pura:

*che durante tutte le mie vite, sotto la protezione
del vincitore Tsong Khapa, come mio maestro Mahayana,
possa non allontanarmi mai, neanche per un istante,
da questo eccellente cammino lodato dai vincitori.*

testo radice del rosario dei gioielli

omaggio alla grande compassione
omaggio a tutti i maestri spirituali
omaggio alle verità della devozione.
Abbandona i dubbi e dai valore allo sforzo
per realizzare la pratica
con attenzione, vigilanza e rettitudine
proteggi sempre le porte dei sensi.
Tre volte durante il giorno e tre volte durante la notte
investiga il tuo continuum mentale.
Proclama i tuoi difetti e non ricercare i difetti
o le mancanze degli altri.
Rifiuta le acquisizioni e gli onori
rifiuta sempre il desiderio di fama.
Tieni poco con te e contentati.
Evitare le 10 azioni negative
mantieni stabile la tua fede
conquista l'odio e l'arroganza
abbi una mente umile
evita forme di vita scorretta e vivi
la tua esistenza in cerca del vero.
Abbandona i beni mondani e adòrnati
con le gemme degli esseri superiori.
Abbandona le frivolezze e vivi in solitudine.
Abbandona le conversazioni senza senso
e controlla la tua parola.
Quando stai col tuo maestro, mostragli tutto il tuo rispetto.
Riconosci come tuo proprio maestro
colui che posseda "l'occhio della dottrina".
Guarda in ugual modo gli esseri che iniziano il sentiero.
Genera la visione di riconoscere
tuo padre o tuo figlio in qualunque essere cosciente.
Abbandona le amicizie maligne
e confida negli amici spirituali.
Abbandona l'odio e l'infelicità
e sii felice lì dove sei.
Abbandona i legami di questo mondo
e dimora libero da attaccamento.
Sforzati di giorno e di notte nelle pratiche
che realmente procurano la felicità.
Come prima cosa termina ciò che hai iniziato.
Allontanati sempre dal desiderio di creare azioni negative.
Quando si manifesta una mente orgogliosa, pacificala.
Quando si manifesta l'attrazione o l'avversione
guardale come un'illusione o una emanazione.
Quando ricevi parole che ti feriscono o spiacevoli
osservale come si trattasse di un'eco.
Quando il tuo corpo si ammala

guardalo come un risultato delle tue azioni precedenti.
Appartati e vivi da solo, ben lontano dalle città
dove riposano i cadaveri degli animali selvaggi.
Vivi in solitudine, senza attaccamento e nascondilo.
Stabilizza sempre la coscienza del tuo Yidam.
Quando si manifesta la pigrizia, pensa ai difetti che ha
e prova rimorso.
Parla in maniera onesta e calma con gli altri.
Evita di avere un volto scuro quando incontri con altri.
Dai senza riserve.
Evita ogni invidia.
Per proteggere la mente degli altri evita
conflitti e discussioni, abbi sempre pazienza.
Non essere un aduttore né uno volubile
e sii sempre capace di mantenerti fermo.
Evita di disprezzare gli altri
e sii rispettoso nelle tue maniere.
Se devi consigliare gli altri fallo con compassione
e pensando al loro vero beneficio.
Non disprezzare altre dottrine spirituali
e sii costante nella tua.
Sforzati giorno e notte nelle 10 pratiche del Dharma.
Qualunque merito sia stato accumulato nei tre tempi
dedichiamolo all'Illuminazione.
Regala i tuoi meriti a tutti gli esseri coscienti.
Offri la preghiera dei sette rami
e fai sempre preghiere di aspirazione per il sentiero.
Comportandoti così, le due accumulazioni
di merito e di saggezza verranno a te.
Sradicare le due oscurazioni dà senso
alla rinascita umana e permette
di ottenere finalmente l'Illuminazione.
La gemma della fede, dell'etica, della generosità,
dell'ascolto, della considerazione verso se stessi,
della considerazione verso gli altri, della saggezza,
mai si esauriscono.
Non raccontare queste cose a esseri non umani.
Esamina le tue parole quando sei con gli altri.
Esamina la tua mente quando sei da solo.

Le 37 pratiche

- 1 sforzo perseverante
- 2 abbandonare il luogo di nascita
- 3 liberarsi da distrazioni
- 4 preoccuparsi di questa vita
- 5 evitare amici maligni
- 6 il Tesoro del maestro spirituale
- 7 prendere rifugio
- 8 trattenersi dagli atti negativi
- 9 desiderare la Liberazione
- 10 generare la bodhicitta
- 11 scambiarsi con gli altri
- 12 dedicare corpo parola e virtù
- 13 accettare le negatività degli altri
- 14 rispondere con Lodi agli insulti
- 15 vedere i nemici come maestri spirituali
- 16 dare amore incondizionatamente
- 17 rimanere umili quando si viene criticati
- 18 prendere la sofferenza degli altri
- 19 evitare l'arroganza
- 20 eliminare il nemico interiore
- 21 abbandonare l'indulgenza nei sensi
- 22 eliminare la credenza in un'esistenza inerente
- 23 vedere gli oggetti attraenti come un arcobaleno
- 24 vedere le cose sgradevoli come illusorie
- 25 perfezionare la generosità
- 26 perfezionare la moralità
- 27 perfezionare la pazienza
- 28 perfezionare lo sforzo
- 29 perfezionare la concentrazione
- 30 perfezionare la saggezza
- 31 sbarazzarsi degli errori
- 32 evitare di indicare gli errori degli altrimenti
- 33 abbandonare l'attaccamento alle cose domestiche
- 34 non rispondere a parole dure
- 35 eliminare le cattive abitudini
- 36 stare all'erta
- 37 dedicare tutti i meriti